

# The effect of self-compassion therapy on maladaptive perfectionism and self-criticism: A review study

Fateme Taheri

MSc student ' South Tehran Azad University

## Abstract

Perfectionism is defined as a personality trait that is characterized by striving to be flawless and setting very high standards of performance along with overestimating the characteristic of one's behavior. Perfectionism can be maladaptive, in which maladaptive perfectionists have negative characteristics. The population in which maladaptive perfectionists are found is students. Self-criticism is a diagnostic process related to psychological problems that self-compassion intervention creates programs to explicitly target self-criticism. In general, we found that psychological acceptance and / or compassion affect moderate to high perfectionism in quality of life and symptom disorders. By acting on self-confidence, self-criticism, and the regulation of positive and negative emotions in a non-clinical setting, compassion focused therapy (CFT) is specifically designed to help individuals resolve their critical and embarrassing problems and is designed to motivate compassion. . Self-compassion requires that one be open and affected by one's suffering, that one feel caring and kind toward oneself, and that one perceive and judge one's failures. That their experience of the universal human experience of their compassion can help eliminate the negative impact of perfectionism.

Keywords: perfectionism, self-criticism, compassion focused therapy, universal human experience

## تأثیر درمان شفقت به خود بر کمال گرایی ناسازگار و انتقاد از خود: مطالعه مروری

فاطمه طاهری

[taheri.fateme650@gmail.com](mailto:taheri.fateme650@gmail.com)

### چکیده

کمال گرایی به عنوان یک ویژگی شخصیتی تعریف می شود که با تلاش برای بی عیب و نقص بودن و تعیین استانداردهای بیش از حد بالا برای عملکرد همراه با تمایل به ارزیابی بیش از حد انتقادی از رفتار فرد مشخص می شود. کمال گرایی می تواند ناسازگار باشد، که در آن کمال گرایان ناسازگار اغلب دارای ویژگی های منفی هستند. جمعیتی که کمال گرایان ناسازگار در آن یافت می شوند، دانشجویان هستند. انتقاد از خود یک فرآیند فرا تشخیصی است که با طیف وسیعی از مشکلات روانی همراه است که مداخله شفقت به خود برنامه هایی برای هدف قرار دادن صریح انتقاد از خود ایجاد شدند. به طور کلی، ما دریافتیم که انعطاف پذیری روان شناختی و/یا شفقت به خود تأثیر کمال گرایی متوسط و بالا را بر کیفیت زندگی و اختلال علائم مهار می کند. از طریق پرورش اطمینان از خود، کاهش انتقاد از خود و تنظیم عاطفه مثبت و منفی در یک نمونه غیر بالینی عمل می کند درمان متمرکز بر شفقت (CFT) به طور خاص برای کمک به افراد برای رسیدگی به مشکلات انتقاد از خود و شرمندگی بالا، پرورش و ایجاد انگیزه های دلسوزانه طراحی شده است. شفقت به خود مستلزم این است که فرد نسبت به رنج خود باز باشد و تحت تأثیر آن قرار گیرد، احساس مراقبت و مهربانی نسبت به خود داشته باشد، درک و نگرشی بدون قضاوت نسبت به نارسایی ها و شکست های خود داشته باشد، و تشخیص دهد که تجربه خود بخشی از تجربه مشترک انسانی شفقت به خود می تواند به از بین بردن اثرات منفی کمال گرایی کمک کند.

واژه های کلیدی: کمالگرایی، انتقاد از خود، درمان متمرکز بر شفقت، تجربه مشترک انسانی