

## بررسی اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کمال گرایی منفی دانش آموزان

فاطمه کهن پور

دانشگاه آزاد واحد تنکابن / nayerehjamali@gmail.com

## چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کمال گرایی منفی دانش آموزان دختر متوسطه دوم بود. روش پژوهش حاضر آزمایشی (پیش‌آزمون، پس‌آزمون) با استفاده از گروه آزمایش و گروه کنترل بود. تعداد ۳۰ نفر از دانش آموزان دختر شهر رشت انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی و گروه کنترل جایگزین شدند. برای گروه آزمایش درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی اعمال شد و گروه کنترل هیچ نوع آموزشی دریافت نکردند. داده‌های پژوهش با کمک پرسشنامه‌ی کمال گرایی منفی جمع‌آوری شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل واریانس چند متغیری استفاده شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که میانگین نمرات کمال گرایی منفی در مرحله پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون و گروه کنترل تفاوت داشته است. بر اساس نتایج، شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در کمال گرایی منفی اثربخش است.

## واژه‌های کلیدی

شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، کمال گرایی منفی، دانش آموزان دختر

## مقدمه

از دیگر متغیرهایی که می‌تواند در امر آموزش دانش آموزان نقش داشته باشد کمال گرایی است. هلت و همکاران (۱۹۹۲) معتقدند کمال گرایی گرایش فرد به داشتن مجموعه‌ای از معیارهای بالای افراطی و تمرکز بر شکست‌ها و نقص‌ها در عملکرد مربوط می‌شود. مکی (۲۰۰۳) در تعریف خود از کمال گرایی سه بعد اصلی را برای آن در نظر گرفته است: ۱) کمال گرایی خویش‌نمون (۲) کمال گرایی دیگر (۳) کمال گرایی جامعه‌مدار. افرادی که کمال‌گرا از نوع خویش‌نمون مدار هستند دارای چندین ویژگی عمده هستند، این افراد تمایل دارند، معیارهای سخت‌گیرانه و غیر واقع‌بینانه برای خود وضع کنند، بر نقص‌ها و شکست‌های خود در عملکردشان تمرکز کنند و به دقت بر خودشان تمرکز نظارت می‌کنند. در مقابل، افرادی که کمال‌گرا از نوع دیگر مدار هستند انتظارات افراطی از دیگران

دارند، دیگران را به صورت منفی و انتقادی ارزشیابی می‌کنند و نسبت به آنها با خصومت و سرزنش برخورد می‌کنند، این جنبه در اصل همان کمال گرایی خودمدار است، اما رفتار کمال گرایی به سوی دیگران جهت‌گیری شده است. همچنین افرادی که کمال‌گرا از نوع جامعه‌مدار هستند خود را ملزم به رعایت معیارها و برآورده کردن انتظارات تجویز شده از سوی افراد مهم می‌دانند تا از این طریق بتوانند تأیید آنها را کسب کنند (نصری و همکاران، ۱۳۹۱). بورکا و همکاران (۱۹۸۳) معتقدند که افراد کمال‌گرا و اهمال‌کار ویژگی‌های شناختی مشترکی دارند که باعث می‌شود هر دو بر معیارهای مطلق و بی‌عیب و نقص انجام دادن کارها تکیه کنند. همچنین بویک و همکاران (۱۹۸۸) بر باورهای غیر منطقی به عنوان عوامل مشترک بین افراد اهمال‌کار و کمال‌گرا تأکید می‌کنند. در فرضیه دوم، این پژوهش مدعی است که می‌بایست ارتباط معناداری بین کمال گرایی دانش آموزان و میزان اهمال‌کاری تحصیلی دانش آموزان وجود دارد.

با توجه به اهمیت موفقیت تحصیلی و شناسایی عوامل تاثیرگذار بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان، این پژوهش تلاشی است در جهت بررسی اثربخشی آموزش درمانی در کمال گرایی دانش آموزان و میزان تفکر انتقادی دانش آموزان. در این راستا پژوهشگر از میان آموزش‌های مداخله‌گر آموزش درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی را انتخاب نموده است. در حقیقت تعاریف مختلف از ذهن آگاهی، سه ویژگی اساسی را منعکس می‌کنند. الف) توجه و آگاهی متمرکز بر زمان حال ب) قصد یا هدفمندی، که مؤلفه انگیزشی را به توجه و رفتار شخص اضافه می‌کند ج) نگرش، که نحوه‌ی توجه کردن فرد را نشان می‌دهد، یا وضعیتی که شخص در هنگام توجه کردن دارد، نظیر علاقه، کنجکاوی، عدم قضاوت، پذیرش و پاسخ‌دهنده بودن (دانکان، میلر، و امپ و