

# طرح واره های ناسازگار اولیه، کمال گرایی و اضطراب دختران دبیرستانی محمدشهر

پروانه زنگنه<sup>۱</sup>، دکتر سعیده بزازیان<sup>۲</sup>، وحیده باباخانی<sup>۳</sup>

## چکیده:

پژوهش حاضر به منظور تعیین رابطه طرحواره های ناسازگار اولیه و کمال گرایی با اضطراب در دختران دانش آموز مقطع دبیرستان محمدشهر انجام شد. با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس، از بین دانش آموزان ۱۵۰ نفر انتخاب شدند و بوسیله ی پرسشنامه طرحواره های ناسازگار اولیه، کمال گرایی و اضطراب که بر روی دانش آموزان اجرا شد مورد ارزیابی قرار گرفتند. داده های مورد نیاز جمع آوری و با استفاده از آزمونهای همبستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام تحلیل شدند. نتایج نشان داد که بین طرحواره های ناسازگار اولیه، کمال گرایی و اضطراب دختران دبیرستانی رابطه ی معنا داری وجود دارد (۰/۰۱). و طرحواره های نا ۰/۰۱ سازگار اولیه و کمالگرایی می توانند

---

۱ دانش آموخته مقطع کارشناسی ارشد رشته راهنمایی و مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر

۲ استادیار دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ابهر

۳ مربی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر

۷۶ / طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، کمال‌گرایی و اضطراب دختران دبیرستانی محمدشهر

اضطراب دختران دبیرستانی را پیش‌بینی کنند (۰/۰۱). همچنین نتایج پژوهش نشان داد که در پیش‌بینی اضطراب دختران دبیرستانی محمدشهر، طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه قوی‌تر از کمال‌گرایی است.

**کلمات کلیدی:** طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، کمال‌گرایی، اضطراب

## مقدمه:

دنیای امروز در معرض خطرات جهانی بسیاری قرار گرفته است، از جمله در محیط زیست، جامعه انسانی و انواع زیست گاه های سایر موجودات. آسیب های ناشی از اضطراب روحی و روانی مکررا تیترا اخبار قرار می گیرد و خسارتهای مادی ناشی از آن موجب هزینه های درمانی میلیاردری و دیگر خسارت های سنگین مالی می شود که خود نتیجه عدم سلامت کارگزاران هنگام انجام وظیفه شغلی و همچنین در روابط متقابل اجتماعی است (راجر ۱۳۷۹)<sup>۱</sup>. سازمان جهانی بهداشت شیوع اضطراب را در جهان (۴۰۰ میلیون نفر) بالاتر از سایر اختلال های روانی برآورد می کند (حسینی ۱۳۷۸). بنابراین در میان اختلال های روانی، اختلال های اضطرابی، احتمالا شایع ترین دانسته شده است (کاپلان<sup>۲</sup> و سادوک ۱۹۹۸)<sup>۳</sup>. اضطراب مدرسه یکی از مشکلات عمده ی دانش آموزان محسوب می گردد (حین، ساتر، وان ویدفلت، ویرمیرن، وستنبرگ، ۲۰۱۱). اضطراب مدرسه شامل اضطراب جدایی، اضطراب اجتماعی و اضطراب امتحان می شود (دادستان، ۱۳۸۹). احساس تنش و فشار روانی که دانش آموزان هنگام حضور در مدرسه تجربه میکنند از علایم شایع در اضطراب مدرسه هستند؛ یا این که شامل افکار و رفتار پریشانی است که به هنگام تداعی حضور در مدرسه، دیده می شود (عارف نیا و همکاران، ۱۳۹۱).

---

1-Rajer

2- Kaplan

3 -Sadock

بر اساس نظریه‌ی طرحواره بک اضطراب با افکار منفی خودکار و تحریف در تفسیر محرک‌ها و رویدادها مشخص می‌شود. تصور می‌شود که افکار منفی یا تفسیرهای تحریف شده، از فعال شدن باورهای منفی انباشته شده در حافظه بلند مدت، نشأت می‌گیرد. طبق این نظریه، اختلال هیجانی با فعال شدن ساختارهای شناختی بدکنش رابطه دارد. طرح واره‌ها را می‌توان ساختارهایی برای بازیابی مفاهیم کلی ذخیره شده در حافظه یا مجموعه‌ی سازمان یافته‌ی ای از اطلاعات، باورها و فرضها دانست. محتوای هر طرحواره از طریق تجربه‌های زندگی فردی ساخته و پرداخته می‌شود، سازمان می‌یابد و در ادراک و ارزیابی اطلاعات جدید مورد استفاده قرار می‌گیرد. طرحواره‌ها از طریق پردازش اطلاعات بر رفتار تاثیر می‌گذارند و در جریان تفکر به تصمیم‌گیری کمک می‌کنند و قابل انتظارترین پیش‌بینی را فراهم می‌آورند. اما در برخی فرایندهای ذهنی ممکن است در نقش عاملی مقاوم در برابر تغییر عمل کنند و موجب کندی در فرآیند تغییر الگوهای رفتاری شوند (یانگ، ۱۹۹۰؛ ریسو، دوتویت، استین و یانگ، ۲۰۰۷، ترجمه‌ی یوسفی، یعقوبی و قربانعلی پور، ۱۳۹۰).

بر این اساس یانگ (۱۹۹۰) معتقد است که طرحواره، الگوی ثابت و دراز مدتی است که در دوران کودکی به وجود آمده و تا زندگی بزرگسالی نیز ادامه می‌یابد. لذا طرحواره‌ها دانش افراد در مورد خودشان و جهان هستند و در نحوه تفسیر افراد از رویدادها تاثیر می‌گذارند (یانگ، کلاسکو و ویشار، ۲۰۰۳؛ به نقل از حمیدپور و اندوز، ۱۳۸۶). بنابراین طرح واره‌ها ضمن تسهیل کارکرد شناختی، همچنین می‌توانند موجب تداوم مشکلات روانی شوند (لوبستیل، آرتنز و سیسوردا<sup>۱</sup>، ۲۰۰۵). لذا آن دسته از طرحواره‌هایی را که، منجر به شکل‌گیری مشکلات روان شناختی می‌شوند طرح واره‌های ناسازگار اولیه می‌نامند.

طرح واره‌های ناسازگار اولیه که موجب اختلالات هیجانی می‌شوند، از طرحواره‌های افراد عادی انعطاف‌ناپذیرتر، خشک‌تر و عینی‌ترند (جانستون، دورای، کورتنی، بایلس و اوکان<sup>۲</sup>، ۲۰۰۹). و محتوای طرحواره‌ها، نوع اختلال را مشخص می‌سازند؛ چنان که طرحواره‌های اضطراب، مرکب از باورها و مفروضاتی در مورد خطر و ناتوانی در مقابله با آن هستند (بک، راش، شاو و امری<sup>۳</sup>، ۱۹۷۹).

1-Lobbestael, Arntz & Sieswerda

2-Johnston, Dorahy, Courtney, Bayles & O'Kane

3-Beck, Rush, Shaw & Emery

به واسطه این مبنای نظری به نظر میرسد اضطراب مدرسه میتواند پیامد طرح واره های ناسازگار اولیه باشد. چنان که پژوهشها نشان میدهند طرح واره های ناسازگار اولیه گوناگون، آسیب پذیری خاصی را برای انواع آشفتگی های روان شناختی و آسیب شناسی شخصیتی ایجاد می کنند (لوبستیل، وان ورسویچ و آرنتز<sup>۱</sup>، ۲۰۰۸) نوردال، هولث و هیوگام<sup>۲</sup> (۲۰۰۵). همچنین مطالعات نشان میدهند که ارتباط معکوسی بین خوشبینی و عزت نفس که از پیامدهای طرحواره ناکارآمد اولیه است - با اضطراب امتحان وجود دارد (باگانا، راکیب و لوپا<sup>۳</sup>، ۲۰۱۱). تحقیقات نشان داده اند که طرح واره های ناسازگار اولیه با نشانه های مختلف در ارتباط هستند. مثلاً طرح واره کمال گرایی<sup>۴</sup> با نشانه های اضطراب و افسردگی (کاوامورا<sup>۵</sup>، هانت<sup>۶</sup>، فروست<sup>۷</sup> ۲۰۰۱) و ناسازگاری روانشناختی (چانگ<sup>۸</sup>، ۲۰۰۲) و اختلالات خوردن، نشانه های روان تنی، اضطراب، افسردگی و فرسودگی شغلی (شافران<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۰۰) ارتباط دارد (نقل از کاملی و همکاران، ۱۳۹۰).

کمالگرایی راعقیده و باوری می دانند که با مجموعه ای از معیارهای بسیار بالا برای عملکرد، گرایش به قانون همه یا هیچ رسیدن به نتایج بی نقص و کامل مشخص میشود (مهرابی زاده و همکاران، ۱۳۸۴). تعاریف اولیه، عمدتاً کمالگرایی را ویژگی ناکارآمد در نظری می گیرند. ژانت<sup>۱۰</sup>، ۱۹۸۹ به نقل از ایجان<sup>۱۱</sup> (۲۰۰۵) اولین فردی بود که در خصوص کمال گرایی نوشت. او کمالگرایان را افرادی با عقاید محکم و ثابت می دانست و در نتیجه، سختی عقاید و انعطاف ناپذیری یکی از اولین خصوصیات بود که درباره کمالگرایی مطرح شد. به عبارت دیگر کمال گرایی به منزله تمایل پایدار فرد به وضع معیارهای کامل و دست نیافتنی و تلاش برای تحقق آنها که با خود، ارزشیابیهای انتقادی از عملکرد شخصی همراه است، تعریف شده است (فروست<sup>۱۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۲). کمالگرایی تمایل در جهت بی نقص بودن است و کمالگرایان افراطی مردمی هستند که می خواهند در همه جنبه های زندگیشان بی

1-Lobbetael, Van Vreeswijk, & Arntz

2 -Nordahl, Holth & Haugum

3 -Bagana, Raciub & Lupu

4-Perfectionism

5 -Cavamura

6 -Hant

7 -Frost

8 -Chung

9 -Shafferan

10-Janet

11-Egan

12 -Frost

عیب باشند (هویت و فلت<sup>۱</sup>، ۲۰۰۲). از سوی دیگر، بعضی یافته‌ها بر حسب کنش وری مثبت و منفی کمال‌گرایی، تقسیم بندی‌های دوگانه‌ی کمال‌گرایی بهنجار-نا بهنجار (هاماچک، ۱۹۷۸) و مثبت-منفی (تری شورت، ۱۹۹۵؛ به نقل از بشارت، ۱۳۸۳) را معرفی کرده‌اند.

هاماچک (۱۹۷۸) با تمایز بین کمال‌گرایی بهنجار و نورویتیک متعقد است که کمال‌گرایی بهنجار از تلاش و رقابت برای برتری و کمال لذت می‌برد و در عین حال محدودیت‌های شخصی را به رسمیت می‌شناسد اما کمال‌گرایی نورویتیک به دلیل انتظارات غیرواقع بینانه هرگز از عملکرد خود خشنود نخواهد شد و از منظر خودش هرگز کاری را خوب انجام نمی‌دهد که بتواند از آن احساس لذت ببرد. این افراد ناشکیبا و بینهایت خود انتقادگرند. در کمال‌گرایی بهنجار اشخاص به کارهای سخت روی آورده و با هدف موفقیت، برانگیخته شده و ضمن تاکید بر معیارها سطح بالای عملکردی، می‌توانند واقعیت‌های بیرونی را درک کرده و محدودیت‌ها را بپذیرند. ولی کمال‌گرایان نابهنجار باترس از شکست برانگیخته شده و در نتیجه در خصوص دستیابی به اهداف سطح بالا و غیر واقع‌بینانه دائم‌انگرن هستند (ایجان و همکاران، ۲۰۰۷). در سال‌های اخیر در ایران و جهان پژوهش‌های زیادی در مورد تأثیر طرحواره درمانی انجام شده است.

لطفی و همکاران (۱۳۸۶) در تحقیقی به مقایسه طرحواره‌های ناسازگار اولیه در سربازان مبتلا به دسته‌ب اختلالات شخصیت و سربازان سالم پرداختند. در این مطالعه توصیفی ۵۰ بیمار به صورت نمونه در دسترس از بیمارستان ۵۰۶ ارتش با تشخیص اختلالات شخصیت دسته‌ب پرسشنامه طرحواره‌های ناسازگار اولیه یانگ (YSQ-SF) را پر نمودند. سپس در مورد ۶۰ سرباز که به روش تصادفی ساده از اداره بهداشت و درمان نذاجا انتخاب شده بودند و براساس پرسشنامه GHQ (سلامت عمومی) سالم تشخیص داده شده بودند نیز پرسشنامه طرحواره‌های ناسازگار یانگ اجرا شد. داده‌ها بر اساس آزمون t مستقل مورد بررسی قرار گرفت. این پژوهشگران به این نتیجه رسیدند که، طرحواره‌های ناسازگار اولیه گوناگون آسیب‌پذیری خاصی را برای انواع آشفتگی‌های روان‌شناختی و آسیب‌شناسی شخصیتی ایجاد می‌کنند. براساس نتایج این پژوهش مبتلایان به دسته‌ب اختلالات شخصیت نسبت به افراد سالم طرحواره‌های ناسازگار بیشتری دارند.

غمخوار فردو همکاران (۱۳۹۱) در پژوهشی به بررسی پیش‌بینی‌کننده‌های اضطراب دوره کودکی براساس طرحواره‌های ناسازگار کودک و سبک‌های فرزندپروری مادر پرداختند. پژوهش آنها با هدف

بررسی پیش‌بینی‌کننده‌های اضطراب دوره کودکی بر اساس طرحواره‌های کودکان و سبک‌های فرزندپروری مادر میان دانش‌آموزان ۹ تا ۱۳ ساله انجام شده است. نمونه پژوهش شامل ۱۵۲ کودک بود که به روش تصادفی خوشه‌ای از مقاطع ابتدایی و راهنمایی شهر تهران انتخاب شدند. آزمون‌های مورد استفاده در پژوهش شامل آزمون غربالگری اختلالات هیجانی مرتبط با اضطراب دوره کودکی، پرسشنامه طرحواره کودک و پرسشنامه شیوه‌های فرزندپروری بامریند می‌باشند. داده‌ها توسط ضریب همبستگی پیرسون و روش آماری رگرسیون چندگانه تحلیل شدند. نتایج نشان داد که طرحواره‌های کودکان به نسبت سبک‌های فرزندپروری مادر، نقش برجسته‌تری در پیش‌بینی اضطراب دوره کودکی ایفا می‌کنند. علاوه بر این یافته‌های حاصل از تحلیل رگرسیون نشان داد که اضطراب دوره کودکی توسط طرحواره‌های شکست، آسیب‌پذیری، تنهایی و سلطه‌پذیری کودکان پیش‌بینی می‌شود. محققان به این نتیجه رسیدند که اضطراب کودکان تا حد زیادی می‌تواند تحت تأثیر طرحواره‌های آن‌ها باشد بنابراین آموزش باورهای منطقی برای کودکان اهمیت زیادی دارد.

سویگرت و همکاران (۲۰۰۹؛ به نقل از امینی، ۱۳۸۹) در پژوهشی نشان دادند که بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه و محرومیت هیجانی، شکست، استحقاق داشتن، ترک شدن، نقص داشتن / شرم، آسیب‌پذیری به صدمه یا بیماری، معیارهای ناعادلانه یا اضطراب، همبستگی مثبت وجود دارد. عبدخدایی و همکاران (۱۳۹۰) به بررسی رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی و اضطراب پنهان در دانشجویان پرداختند. نتایج نشان داد که بین ابعاد کمال‌گرایی (خودمدار، دیگرمدار و جامعه‌مدار) با اضطراب پنهان رابطه مثبت معناداری وجود دارد. یعنی هرچه میزان کمال‌گرایی افزایش یابد میزان اضطراب پنهان نیز افزایش می‌یابد. و در تعامل مولفه‌های کمال‌گرایی، کمال‌گرایی جامعه‌مدار پیش‌بینی‌کننده معنی‌داری برای اضطراب پنهان دانشجویان می‌باشد. کالویت و همکاران (۲۰۰۵) در مطالعه‌ی خود بین علائم اختلالات عاطفی (افسردگی، اضطراب و خشم) و طرحواره‌های ناسازگار اولیه به رابطه‌ی معناداری دست یافتند

با توجه به مطالب ارائه شده، در این پژوهش محقق درصدد بررسی رابطه بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه و کمال‌گرایی با اضطراب در دانش‌آموزان دختر است. به‌طور خاص در این پژوهش فرضیه‌های زیرمورد بررسی قرار گرفتند. ۱. طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با اضطراب رابطه دارد. ۲. کمال‌گرایی با اضطراب رابطه دارد. ۳. طرحواره‌های ناسازگار اولیه و کمال‌گرایی اضطراب دانش‌آموزان را پیش‌بینی می‌کنند.

## روش جامعه آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش

جامعه آماری این پژوهش تمام دانش آموزان دبیرستانی دختر محمدشهر کرج در سال ۹۲-۹۳ می باشد. ۶ مدرسه متوسطه در شهر محمد شهر فعال هستند که در این شش مدرسه در حدود ۱۸۰۰ دانش آموز دختر مشغول به تحصیل بوده اند. افراد نمونه به روش نمونه گیری خوشه ای تصادفی چندمرحله ای انتخاب شد. با توجه به روش تحقیق نمونه پژوهش شامل ۱۵۰ آزمودنی بوده است. برای گردآوری داده ها پس از تایید آزمون و صدور معرفی نامه توسط دانشگاه به اداره کل آموزش و پرورش استان البرز مراجعه شد و در ادامه پس از تایید دوباره آزمون و پژوهش گر توسط اداره آموزش و پرورش استان البرز و گرفتن معرفی نامه از آموزش و پرورش کل به دبیرستان های دخترانه محمدشهر کرج برای اجرای آزمون مراجعه شد. آزمون طرح واره های ناسازگار اولیه، اضطراب و کمالگرایی به شکل گروهی توسط پژوهش گر اجرا شد. برای کنترل عوامل بیرونی موثر در روایی آزمون اجرای آزمون دقیقاً بر اساس دستور عمل انجام شد. اجرای آزمون پس از توضیح و جلب همکاری مدیران، معلمان و دانش آموزان دبیرستان ها، در کلاس درس انجام شد. قبل از اجرای آزمون فرایند و محتوای آزمون برای دانش آموزان توضیح داده شد.

## ابزارهای پژوهش

= مقیاس طرح واره های ناسازگار اولیه: برای اندازه گیری طرح واره های ناسازگار اولیه از فرم کوتاه پرسشنامه طرح واره یانگ<sup>۱</sup> (SF-YSQ) استفاده شد. پرسشنامه ای که یانگ (۲۰۰۵) با ۷۵ سوال مقیاس پاسخگویی ۶ درجه ای لیکرت (کاملاً نادرست = ۱ تا کاملاً درست = ۶) و ۱۵ خرده مقیاس شامل محرومیت هیجانی، طرد، رها شدگی، بی اعتمادی، بد رفتاری، انزوای اجتماعی، نقص، شرم، شکست، وابستگی، بی کفایتی، آسیب پذیری به ضرر، گرفتاری، در دام افتادگی، اطاعت، از خود گذشتگی، بازداری هیجانی، معیارهای سرسختانه، استحقاق، خویشتن داری و خود انضباطی ناکافی تهیه و آماده اجرا کرده است. هر ۵ سوال این پرسشنامه مربوط به یک طرح واره و برای به دست آوردن نمره طرح واره ها، میانگین نمره در هر ۵ سوال محاسبه می گردد. در هر کدام از طرح واره ها که فرد نمره بیشتری کسب کند آن طرح واره به عنوان طرح واره توجیحی وی در نظر گرفته می شود.



اولین پژوهش جامعه در مورد ویژگی های روان سنجی این طرح واره ها را اسمیت، جونز و یانگو تلج<sup>۱</sup> (۱۹۹۵) به نقل از لطفی، (۱۳۸۵) انجام دادند و ضریب آلفای کرونباخ در جمعیت غیر بالینی برای خرده مقیاس های این پرسشنامه را بین ۵٪ تا ۸۲٪ به دست آوردند. همچنین این پژوهشگران نشان دادند پرسشنامه طرح واره یانگ با مقیاس پریشانی روان شناختی و اختلالات شخصیت همبستگی بالایی دارد و بنابراین از روایی مطلوبی برخوردار است (اسمیت و همکاران ۱۹۹۵، به نقل از لطفی ۱۳۸۵). این پرسشنامه را در ایران آهی (۱۳۸۵) ترجمه و آماه اجرا کرده است و همسانی درونی آن را بر حسب آلفای کرونباخ در گروه مونت ۹۷٪ و در گروه مذکر ۹۸٪ گزارش کرده است.

= پرسشنامه کمالگرایی هیل و همکاران: این مقیاس توسط هیل و همکاران ساخته شده و بیشتر رویکردهای پیشین کمالگرایی را در بر گرفته و نیز با تعاریف تک بعدی دو بعدی و چند بعدی از کمالگرایی هماهنگ است. مقیاس کمالگرایی هیل ۵۹ گویه و ۸ بعد دارد که در ایران از ۶ بعد آن استفاده می شود. ۸ بعد شامل: تمرکز بر اشتباهات، معیارهای بالا برای دیگران، نیاز به تایید، نظم و سازماندهی، ادراک فشار از سوی والدین، هدفمندی، نشخوار فکری، تلاش برای عالی بودن، روش نمره گذاری از نوع لیکرت بوده و هر گویه بین ۱ تا ۵ ارزیابی می شود. و نمره کل نیز از جمع ۸ خرده مقیاس حاصل می گردد. هیل و همکاران ضریب پایایی همسانی درونی و بازآزمایی این مقیاس را بین ۷۱٪ تا ۹۱٪ محاسبه کرده اند.

= پرسشنامه اضطراب آشکار و پنهان اشپیل برگر STAI: مفاهیم اضطراب آشکار و پنهان، در ابتدا به وسیله کتل و اسپس به صورت کاملتری توسط اشپیل برگر ۱۹۷۰ مطرح شد. پرسشنامه اضطراب آشکار و پنهان اشپیل برگر که به پرسشنامه STAI معروف است، به طور عمیقی در پژوهش ها و فعالیت های بالینی مورد استفاده قرار گرفته است. پرسشنامه اضطراب آشکار و پنهان STAI شامل مقیاس های جداگانه خودسنجی، برای اندازه گیری اضطراب آشکار و پنهان می باشد. مقیاس اضطراب آشکار ( فرم 1-y از STAI) شامل ۲۰ جمله است که احساسات فرد را در این لحظه و در زمان پاسخگویی (ارزشیابی می کند. مقیاس اضطراب پنهان فرم 2-y از STAI هم شامل بیست جمله است که احساسات عمومی و معمولی افراد را می سنجد. روش نمره گذاری از نوع لیکرت بوده و هر گویه بین ۱ تا ۵ ارزیابی میشود و نمره کل نیز از جمع دوزیر مقیاس حاصل می آید. همچنین پایایی این پرسشنامه در تحقیقات مختلف ۸۷ درصد محاسبه گردیده است. کاظمی ملک

محمودی (۱۳۸۲) و روحی (۱۳۸۴) نیز در مطالعه مقدماتی میزان پایایی آزمون اشپیل برگر را به ترتیب ۸۹ و ۹۰ درصد محاسبه کردند. علاوه بر این مطالعات نشان می‌دهد که همبستگی بین دو فرم اضطراب بسیار بالامیباشد (۰.۹۶ تا ۰.۹۸) و همبستگی بین مقیاس خصیصه های اضطراب اشپیل برگر و مقیاس های دیگر که سازه اضطراب رامی سنجند بالا می باشد به طوری که همبستگی این مقیاس با آزمون ASQ بین ۰.۷۵ تا ۰.۷۷ درصد همبستگی آن با مقیاس MAS، از ۷۹ تا ۸۳ درصد برآورد شده است (اشپیل برگر ۱۹۸۳، به نقل از مهرام، ۱۳۷۲).

### یافته های پژوهش

برای آزمون فرضیه اول و دوم از روش همبستگی پیرسون استفاده شد. جدول ۱ همبستگی و مشخصه های اماری نمره های طرحواره های ناسازگار اولیه، کمال گرایی، اضطراب و زیر مقیاسهای این ۳ متغیر را نشان می‌دهد.

جدول ۱ - ماتریس همبستگی بین طرح واره های ناسازگار اولیه و ایجاد اضطراب و کمالگرایی در دختران دبیرستانی محمد شهر کرج

تلاش برای عالی بودن	ادراک فشار از سوی والدین	هدفمندی	نظم و سازماندهی	تلقی منفی از خود	کمالگرایی	اضطراب کل	اضطراب پنهان	اضطراب آشکار	طرحواره های ناسازگار اولیه
۱	۰.۶۹۷**	۰.۸۳۰*	۰.۸۴۴**	۰.۸۲۹**	۰.۸۸۸**	۰.۲۱۹**	۰.۲۱۷**	۰.۲۱۷**	۰.۲۱۷**
۰.۷۷۸**	۰.۷۸۹**	۰.۸۱۵**	۰.۸۸۴**	۰.۸۶۸**	۰.۹۳۴**	۰.۱۶۴*	۰.۱۶۴*	۰.۱۶۴*	۰.۱۶۴*
۱۶۶	۱۷۰۹	۲۶۰۹	۲۷۷۲	۵۰۰۶	۱۷۶۰۹	۱۰۹۰۱	۵۵۰۷	۵۲۰۲	۲۰۱
۷۰۵	۷۰۸	۱۱۰۸	۱۱۰۵	۲۱۰۱	۷۰۰۸	۳۱۰۶	۱۵۰۷	۱۶۰۳	۹۴۰۳

براساس نتایج جدول ۱ بین طرحواره های ناسازگار اولیه و اضطراب وزیر مقیاسهای آن یعنی

اضطراب آشکار و پنهان و نمره ی کل اضطراب رابطه ی مثبت معناداری وجود دارد. باتوجه به اینکه تمامی متغیرها دارای همبستگی معنادار با هم هستند و جهت همبستگی ها در جهت پیش بینی شده است، بنابراین برای آزمون فرضیه سوم می توان از تحلیل رگرسیون استفاده کرد. بر این اساس جهت تعیین سهم طرحواره های ناسازگار اولیه و اضطراب در تبیین واریانس، طرحواره های ناسازگار اولیه، کمال گرایی و زیرمقیاسهای هر یک از متغیرها به عنوان متغیرهای پیش بین و متغیر اضطراب به عنوان متغیر ملاک وارد معادله رگرسیون شدند. خلاصه مدل رگرسیون گام به گام در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲ آماره های خلاصه مدل رگرسیونی برای متغیر اضطراب آشکار

مدل	ضریب همبستگی	R <sup>2</sup> ضریب تعیین	ضریب تعیین تصحیح شده	انحراف استاندارد ضریب تعیین تصحیح شده
۱	a ۰.۸۳۹	۰.۷۰۴	۰.۷۰۲	۰.۹۳۰۴۰
۲	b ۰.۸۵۲	۰.۷۲۶	۰.۷۲۱	۰.۶۳۴۳۷
۳	c ۰.۸۵۴	۰.۷۲۹	۰.۷۲۲	۰.۶۲۲۸۹

با توجه به مقدار ضریب همبستگی برابر با ۰.۸۵۴ و ضریب تعیین به دست آمده  $R^2 = ۰.۷۲۲$  مشاهده می شود، متغیر طرحواره های ناسازگار اولیه و نمره کل کمال گرایی ۰.۷۲۲ از تغییرات اضطراب آشکار را تبیین می کنند.

جدول ۳ ضرایب مدل رگرسیون

سطح معناداری	t	ضرایب غیر استاندارد	ضرایب غیر استاندارد		مدل
			خطا	B	
۰.۰۰۰	۴۲.۰۶۷		۲.۰۷۷	۸۷.۳۷۵	عدد ثابت
۰.۰۰۲	-۳.۱۳۰	-۰.۳۶۱	۰.۰۸۹	-۰.۲۷۹	تلقی منفی از خود
۰.۰۰۲	-۳.۲۳۶	-۰.۳۲۶	۰.۰۱۷	-۰.۰۵۷	طرحواره های ناسازگار اولیه
۰.۰۲۰	-۲.۳۶۱	-۰.۲۱۴	۰.۱۲۶	-۰.۲۹۷	هدمندی

همانگونه که جدول ۳ نشان می دهد اضطراب آشکار تحت تاثیر تلقی منفی از خود ، طرح واره های ناسازگار اولیه و هدفمندی است و می تواند به عنوان معادله رگرسیون باقی بماند که به ترتیب با ضرایب رگرسیونی  $-۰.۲۷۹$  ،  $-۰.۰۵۷$  ،  $-۰.۲۹۷$  می تواند اضطراب آشکار را پیش بینی کند.

جدول ۴ آماره های خلاصه مدل رگرسیون برای متغیر اضطراب پنهان

مدل	ضریب همبستگی	ضریب تعیین $R^2$	ضریب تعیین تصحیح شده	انحراف استاندارد ضریب تعیین تصحیح شده
۱	$۰.۸۱۸^a$	۰.۶۶۹	۰.۶۶۷	۹.۰۸۱۷۹
۲	$۰.۸۳۴^b$	۰.۶۹۶	۰.۶۹۱	۸.۷۴۸۳۹
۳	$۰.۸۳۴^c$	۰.۶۹۶	۰.۶۸۸	۸.۷۸۹۱۰

با توجه به مقدار ضریب همبستگی برابر با  $۰.۸۳۴$  و ضریب تعیین به دست آمده  $R^2 = ۰.۶۸۸$  مشاهده می شود . متغیر طرحواره های ناسازگار اولیه و کمالگرایی  $۰.۶۹$  از تغییرات اضطراب پنهان را تعیین می کند .

جدول ۵ ضرایب مدل رگرسیون برای اضطراب پنهان

سطح معناداری	t	ضرایب غیر استاندارد		مدل
		Beta	خطا	
۰.۰۰۰	۴۱.۴۱۰		۲.۱۱۷	ثابت
۰.۰۱۱	-۲.۵۸۶	-۰.۳۱۶	۰.۰۹۱	تلقی منفی از خود
۰.۰۰۱	-۳.۴۶۲	-۰.۳۶۹	۰.۰۱۱۸	طرحواره های ناسازگار اولیه
۰.۰۴۵	-۲.۰۳۰	-۰.۱۹۵	۱۲۸	هدفمندی

همانگونه که جدول ۵ نشان می دهد اضطراب پنهان تحت تاثیر نمره تلقی منفی از خود طرحواره های ناسازگار اولیه و هدفمندی است. و می تواند به عنوان معادله رگرسیون باقی بماند که به ترتیب با ضرایب رگرسیونی ۰.۲۳۵- و ۰.۰۶۲- و ۰.۲۶۰- اضطراب پنهان را پیش بینی کند.

## بحث

نتایج نشان دهنده ی آن هستند که بین طرح واره های ناسازگار اولیه ، کمال گرایی و اضطراب همبستگی معنادار وجود داشته و طرح واره های ناسازگار اولیه و نمره کمالگرایی ۰.۷۲ از تغییرات اضطراب آشکار و ۰.۶۹ از تغییرات اضطراب پنهان را تبیین می کنند. نتایج پژوهش در راستای تحقیقات پژوهش موریس (۲۰۰۶) و هاریس و کورتین (۲۰۰۲) همچنین سویگرتو همکاران (۲۰۰۹) و لطفی و همکاران (۱۳۸۶) و هویت وفلت (۲۰۰۱)، هویت وفلت (۲۰۰۴) و عبدخدایی و همکاران (۱۳۹۰) همسو می باشد.

نتایج بدست آمده به شرح زیر قابل تبیین هستند :

در برخی تحقیقات نشان داده شده که بین ابعاد کمال گرایی با اضطراب پنهان رابطه مثبت معناداری وجود دارد. یعنی هرچه میزان کمال گرایی افزایش یابد میزان اضطراب پنهان نیز افزایش می یابد. در واقع دانش آموزان با طرحواره های آسیب پذیری و شکست، انتظاراتی درباره خود و محیط دارند که با توانایی های ادراک شده شان برای جدایی، بقا، عملکرد مستقل و یا انجام موفقیت آمیز تکالیف، تداخل دارد. به عبارت دیگر دانش آموزان در اغلب موارد ادراک اینکه جهان جای خطرناکی است و در صورت رویارویی با آن دچار شکست می شوند را داشته، و در نتیجه اعتماد به نفس کاهش یافته ای هنگام رویارویی با موقعیت ها دارند. از این رو است که میزان تهدیدکنندگی موقعیت ها را بیش برآورد می کنند و نمی توانند با آن سازگار شوند (قاسمی مطلق، ۱۳۸۵).

بیش برآورد کردن تهدید، ترس از دست دادن کنترل و گوش به زنگی در مقابل خطر، موضوع های مهم در ساختار شناختی افراد مبتلا به اختلال پانیک است که به نظر می رسد با طرحواره های مذکور مرتبط است. همچنین به نظر می رسد رویدادهای روان شناختی که در طول دوران کودکی به وقوع پیوسته اند و پایه شکل گیری طرحواره ها هستند با اضطراب مدرسه در دوران تحصیلی ارتباط دارند (عارف نیا و همکاران، ۱۳۹۱) همخوانی دارد.

اکثر محققان برآن توافق دارند که معیارهای بالا برای عملکرد مفهوم اساسی کمال گرایی است و کمال گراها معتقدند آنها باید در هرکاری به حد کمال برسند و به بهترین نحو آن را انجام دهند و گرنه راضی نخواهند بود. شخصی با این خصوصیات باید در قضاوت صد در صد اشتباه نکند. اگر اینگونه افراد به ایده آلهای خود ساخته و بسیار دشوار خود نرسند، اضطراب و احساس تقصیر به آنها

دست خواهد داد، خود را سرزنش می‌کنند، حتی اگر آن افراد تحت شرایط دشواری پرورش یافته باشند، احساس میکنند که این عوامل نباید از رسیدن به مقاصد آنها جلوگیری نماید، زیرا که به تصور خود باید بقدری قوی باشند که بتوانند تمام سختیها را تحمل کنند. این که احساساتی مانند ترس و تسلیم و عناد از خود ظاهر سازند (شولتز و شولتز، ۱۹۹۸).

یافته‌های این پژوهش گویای اصالت و اهمیت طرحواره‌های ناسازگار اولیه و کمالگرایی در افزایش اضطراب در دختران دبیرستانی بود. همچنین نتایج این پژوهش گویای آن است که این دو متغیر می‌توانند میزان بالایی از اضطراب دختران را تبیین کنند. به عبارت دیگر نتایج مبین آن هستند که اضطراب تحت تاثیر طرحواره‌های ناسازگار اولیه و کمالگرایی قرار می‌گیرند.

نتایج تحقیقات نشانگر ارتباط بسیاری از متغیرهای روانشناختی با اضطراب می‌باشد از جمله آنها می‌توان به کمال گرایی و طرحواره‌های ناسازگار اولیه اشاره کرد. نتایج بدست آمده نشان داد که بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه و میزان اضطراب در دانش آموزان رابطه مثبت معنی داری وجود دارد. بطوریکه با افزایش میزان طرحواره‌های ناسازگار اولیه در دانش آموزان میزان اضطراب آنها هم افزایش می‌یابد. از سویی کمال گرای هم با افزایش سطح اضطراب در دانش آموزان رابطه مثبت معنی داری دارد. تلاش بسیاری از دانش آموزان کمالگرا در راستای این امر است که آنها باید در هر کاری به حد کمال برسند و به بهترین نحو آن را انجام دهند وگرنه راضی نخواهند شد. نرسیدن به کمالات آنان را دچار اضطراب و احساس گناه شدید می‌کند. این افراد معمولاً در رسیدن به اهداف خود با شکست مواجه شده و در نتیجه ارزش آنان در نظر خودشان کاهش می‌یابد و دچار احساس کهنتری می‌شوند و چنین تصور می‌کنند که دیگران هم نسبت به آنان همین نظر را دارند و به این باور می‌رسند که حرمت و اعتبار خود را نزد دیگران نیز از دست داده‌اند و در نتیجه دچار اضطراب می‌شوند.

پژوهش حاضر نیز مثل سایر پژوهش‌ها با محدودیت‌هایی روبرو است، جامعه یا مورد مطالعه پژوهش محدود به دانش آموزان بوده، لذا امکان تعمیم نتایج به سایر گروه‌ها وجود ندارد. از سویی به دلیل حجم زیاد سوالات پرسشنامه‌ها، احتمال افزایش خطا در پاسخگویی وجود داشته است. همچنین در زمان اجرای پرسش نامه‌های طرحواره‌های ناسازگار اولیه با وجود توضیحاتی که داده شد برخی از آزمودنیها قادر به عینیت بخشیدن به برخی سوالات نبودند. نهایتاً جامعه‌ی تحقیق شهر محمدشهر کرج بوده است، بنابراین در تعمیم نتایج باید جانب احتیاط رعایت شود.

بر اساس نتایج بدست آمده پیشنهاد می‌شود، از آنجا که طرحواره‌های ناسازگار اولیه یک ویژگی قابل آموزش است لذا پیشنهاد می‌شود که در جهت ارتقای این ویژگی برنامه ریزی شود. با توجه به

معنا دار بودن رابطه ی طرحواره های ناسازگار اولیه و کمال گرایی با اضطراب پیشنهاد می شود برنامه های آموزشی و درمانی به این امر توجه شود.

## منابع

- ابوالقاسمی ، عباس ؛ احمدی ، محسن ، کیامرئی ، آذر. (۱۳۸۶). بررسی ارتباط فراشناخت و کمال گرایی با پیامدهای روان شناختی در افراد معتاد به مواد مخدر . مجله تحقیقات علوم رفتاری ، ۵ ، ۲ . ۷۸-۷۳.
- آزاد ، حسین. (۱۳۸۷). آسیب شناسی روانی، تهران: انتشارات بعثت.
- بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۳). بررسی رابطه کمال گرایی و حرمت خود در دانش آموزان پیش دانشگاهی، مجله روانشناسان ایرانی، ۱، ۱، ۲۱-۳۰ .
- بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۴). بررسی رابطه کمال گرایی و موفقیت ورزشی، مجله حرکت، ۲، ۲۳، ۶۵-۵۱.
- بشارت، محمدعلی؛ جوشن لو، محسن؛ میرزمانی، سید محمود (۱۳۸۶). رابطه سبک های دلبستگی و کمال گرایی، مجله دانشور رفتار، ۱۴، ۲۵، ۱۱-۱۸.
- بهدانی فاطمه، سرگلزایی محمدرضا، قربانی اسماعیل. مطالعه ارتباط زندگی با افسردگی و اضطراب در دانشجویان سبزوار .اسرار مجله، دانشکده علوم پزشکی و خدمات درمانی سبزوار . سال هفتم .شماره ۱۰. تابستان ۱۳۷۹
- پورافکاری، نصرت الله. (۱۳۸۵). نشانه شناسی بیماری های روانی، تبریز: انتشاراترسالت.
- جمشیدی، بهنام؛ حسین چاری، مسعود؛ حقیقت، شهربانو؛ رزمی، محمدرضا (۱۳۸۸). اعتباریابی مقیاس جدید کمال گرایی، مجله علوم رفتاری، ۳، ۱، ۴۳-۳۵ .
- خانبانی، مهدی. (۱۳۸۵). کمال گرایی و حرمت خود در دانش آموزان دبیرستانی پایه اول تیز هوش و عادی، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران.
- ذوالفقاری، محمد؛ فاتحی زاده، مریم؛ عابدی، محمدرضا. (۱۳۸۷). تعیین رابطه بین طرحواره های ناسازگار اولیه با ابعاد صمیمیت زناشویی زوجین شهر اصفهان. خانواده پژوهی، ۵، ۱۷، ۲۴۷-۲۶۱.



- رکابدار، قاسم؛ سلیمانی، بهاره. (۱۳۸۷). مقایسه اضطراب ریاضی گونه های مختلف کمال گرایی دانش آموزان مقطع راهنمایی شهرستان خرمشهر، مجله دانش و پژوهش در روان شناسی، شماره ۳۵ و ۳۶، ۵۲-۳۲.
- روحی قنبر، رحمانی حسین، عبداللهی علی اکبر، محمودی غلامرضا. تاثیر موسیقی بر میزان اضطراب و برخی از متغیرهای فیزیولوژیک بیماران قبل از عمل جراحی شکم. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی گرگان. دوره هفتم. شماره ۱۰. بهار و تابستان
- ساداتی، سمیه؛ به پژوه، احمد؛ افروز، غلامعلی؛ ملتفت، قوام (۱۳۸۷). رابطه ابعاد کمال گرایی با خلاقیت در دانش آموزان دبیرستانی مدارس استعدادهای درخشان، مجله خانواده و پژوهش، ۲، ۴، ۴۶-۲۵.
- سیف، علی اکبر. (۱۳۸۳). تغییر رفتاری و رفتار درمانی؛ نظریه ها و روشها، تهران.
- سیف، علی اکبر. (۱۳۸۴). استرس و اضطراب از دیدگاه نظریه های یادگیری، مجموعه مقالات اولین سمینار استرس و بیماری های روانی، به کوشش حسین آزاد، تهران: انتشاراتدانشگاه علامه طباطبایی.
- شفیعی آبادی، عبدالله؛ ناصری، غلامرضا. (۱۳۸۶). نظریه های مشاوره و روان درمانی، تهران: مرکز نشر دانشگاهی.
- صاحبی، علی؛ حمید پور، حمید (۱۳۸۳). شناخت درمانی گروهی اصول و روشها. تهران: فصلنامه تازه های روان درمانی.
- صلواتی، مژگان؛ یکه یزدان دوست، رخساره. (۱۳۸۹). طرحواره درمانی. تهران: انتشارات دانژه.
- علیزاده صحرائی، ام هانی؛ خسروی، زهره؛ بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۹). رابطه باورهای غیرمنطقی با کمال گرایی مثبت و منفی در دانش آموزان شهرستان نوشهر، مجله مطالعات روان شناختی، ۶، ۱، ۳۵-۲۵.
- غباری بناب باقر (۱۳۸۱). رابطه عفو و گذشت با میزان اضطراب در والدین کودکان استثنایی و عادی. مجلات حوزه و دانشگاه. شماره ۳۰
- فتحی، فاطمه؛ سلطانی زاده، محمد؛ مختاری، سمانه؛ موسوی، زهره. (۱۳۸۹). رابطه اختلالات شخصیت و طرحواره های ناسازگار اولیه در دانشجویان در معرض آسیب روانی. مقاله ارائه شده در مجموعه مقالات سومین کنگره انجمن روان شناسی ایران.
- فولادی، فرزانه. (۱۳۸۱). بررسی تاثیر آموزش راهبردهای شناختی- رفتاری در کاهش اضطراب امتحان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران .

- قاسمی، عبدالله. احدی، حسن؛ برجعلی، احمد. (۱۳۸). مقایسه طرحواره های ناسازگار اولیه در سه گروه عادی و معتاد به مواد سنتی و صنعتی. مقاله ارائه شده در مجموعه مقالات سومین کنگره انجمن روان شناسی ایران.
- قره داغی، علی(۱۳۸۸)، بررسی رابطه بین طرحواره های ناسازگار اولیه یانگ با سازگاری شغلی در کارکنان مرد مرکز مکانیزه پستی تهران بزرگ در سال ۱۳۸۸، دانشگاه علامه طباطبائی(چاپ نشده)
- ربیعی، محمدرضا؛ کاظمی ملک محمودی، شیدا، کاظمی ملک محمودی، شیما(۱۳۸۶). . بررسی تاثیر موسیقی بر میزان اضطراب کودکان سن مدرسه بستری در بیمارستان کودکان طالقانی گرگان، مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی گرگان، دوره ۹ / شماره ۳، صفحات ۵۹ تا ۶۴
- نجاریان، بهمن؛ خدارحیمی، سیامک (۱۳۸۴). روان شناسی کمال گرایی؛ مجله طلوع، ۴، ۲۰، ۳۵-۵۵
- نظری، حسین.(۱۳۸۳)تهیه و استاندارد ساختن مقیاس سنجش اضطراب امتحان دانش آموزان دوره متوسطه، گزارش طرح پژوهشی چاپ نشده سازمان آموزش و پرورش همدان.

- Cecero. & Young (2001). Case of Silvia: A Schema-Focused Approach. *Journal of Psychotherapy Integration*, 11, 2, 217-229
- Cramer, P.(1999). Personality, personality disorders, and defense mechanisms. *Journal of personality*, 67, 535-551.
- Delattre, et al, (2004). The Early Maladaptive Schemas: A Study in Adult Patients with Anxiety Disorders. *Encephale*; 30(3): 255-8.
- Fee, R. L., & Tangney , J. P.(2000). Procrastination: A means of avoiding shame or guilt ? *Journal of Social Behavior and Personality*, 15, 167-184 .
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & O'Brien, S.(1991). Perfectionism and learned resourcefulness in depression and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 12, 61- 68.
- Frost, R. O., Lahart, C. M., & Rosenblate, R. (1991). The development of perfectionism: A study of daughters and their parents. *Cognitive Therapy and Research*, 15, 469- 489.

- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. M., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.
- Gunty, Amy L.; Buri, John R., (2008). Parental Practices and the Development of Maladaptive Schemas Online Submission, Paper Presented at the Annual Meeting of the Midwestern Psychological Association (Chicago, IL, May 2008), 33 pp.
- Halvorsen, et al, (2009). Dysfunctional Attitudes and Early Maladaptive Schemas as Predictors of Depression. A 9-Year Follow-Up Study
- Harris, Curtin, (2002, 2004). Parental Perception, Early Maladaptive Schemas and Depressive Symptoms in Young Adult. *Cognitive Therapy and Research*, Vol. 26, No. 3, PP. 405-416.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2004). Dimension of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100,98-101.
- Hewitt, P.L&Flett, G.L,(2001). Perfectionism, Anxiety, And Depression .*Cognitive Therapy And Research*, Vol.25, PP.291-301.
- Hewitt, P.L&Flett, G.L,(2002). perfectionism and stress processes in psychopathology. Washington, D.C: American psychological association.
- Hewitt, P.L., & Flett, G.L. (2004). Perfectionism In The Self And Social Contexts: Conceptualization, Assessment, And Association With Psychopathology. *Journal of personality and social psychology*, 60, 456-470
- Hill, R. W., Huelsman, T. J., Furr, R. M., Kibler, J., Vicente, B. B., & Kennedy, K. (2004). A new measure of perfectionism: The perfectionism inventory. *Journal of Personality Assessment*, 82,80-91.
- Kaner, A., Bulik, C. M., & Sullivan, P. F. (2000). Abuse in adult relationships of bulimic women. *Journal of Interpersonal Violence*, 8, 52-63.
- Lumley, Harkness. (2007). Specificity in the Relations among Childhood Adversity, Early Maladaptive Schema and Symptom Profile in Adolescent Depression.
- Lutwak, N., & Ferrari, J. R. (1996). Moral affect and cognitive processes: Differentiating shame from guilt among men and women. *Personality and individual Differences*, 21, 891-896 .

- Martin R, Dahlen ER.(2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger, *Personality and Individual Differences*.2005; 39: 1249–1260.
- Perry, J. C., & Cooper, S. H. (1992). A preliminary report on defense and conflict associated with borderline personality disorder. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 34, 863-893
- Perry, J. C., & Cooper, S. H. (1992). A preliminary report on defense and conflict associated with borderline personality disorder. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 34, 863-893.
- Pinto-Gouveia, et al, (2006). Early Maladaptive Schemas and Social Phobia, *Cognitive Therapy and Research*, Volume 30, Number 5 / October, 2006.
- Saariaho, et al, (2009). The Psychometric Properties of the Finnish Young Schema
- Slade, P. D., & Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavioral Modification*, 22, 372– 39
- Stoeber, J., Kempe, T., Ellen J. (2008). facets of self-oriented and socially prescribed perfectionism and feelings of pride, shame and guilt following success and failure. *Personality and Individual Differences*, 44, 1506-1516 .
- Suddarth, B. H., & Slaney, R. B. (2001). An investigation of the dimensions of perfectionism in college students. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34, 157-165.
- Terry-short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D., & Dewey, M. E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 18, 663-668.
- Thimm, J.C. (2010). Personality and early maladaptive schemas: A five-factor model perspective. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41, 373-380.
- Vaillant, G. E. (1976). Natural history of male psychological health. The relation of choice of ego mechanisms of defense to adult adjustment. *Archives of General Psychiatry*, 33, 535-545.
- WADSwort Blanter.A(2003) using creativity to explore in psychotherapy. *psychiatric times vol xx .issue 6*.

- Young, J. E., & Brown, G. (1990). Young schema questionnaire. New York: Cognitive Therapy Center of New York. Brannon I. and Feist.j (2006) Introduction to health psychology. Thomson

