Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry
Vol. 4/ No. 2/ Summer 2017
Page: 47-57

# Predict the Test Anxiety based on Early Maladaptive Schems among Second Grade High School Students in Gorgan

**Jafar Shabani***
Assistant professor, Department of Psychology, Payam Noor University, PO. Box 19395- 4697, Tehran, Iran.
(Corresponding Author), jshabanipnu@gmail.com, Phone: 09111770344

## Abstract

**Introduction:** The present study attempts to analyze the relationship between the early maladaptive schems and test anxiety among the sophomore high school students in the city of Gorgan.

**Method**: This descriptive research has a correlational method. The population (n= 9955) includes all second grade high school student in the city of Gorgan within the school year 2015-2016. The multi- stage cluster sampling was used to select 369 samples. The required data were gathered using the maladaptive schems questioners and the test anxiety questionnaire. Multi- variable regression Pearson correlation method was also used to analyze the data.

**Results**: The results of the current study showed that there is a significant, yet reverse relationship between early maladaptive schems with test anxiety. It was also found maladaptive schems is significant predictors for test anxiety.

**Discussion and Conclusion**: According to the results of this research Education can implement comprehensive programs to train students to correct early maladaptive schems and reduce test anxiety among students. And thereby increase the efficiency of student activities in education and other areas of their lives.

**Key words:** Schems, Early maladaptive schems, test anxiety, Students.

[ Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-01 ]

[ DOR: 20.1001.1.25886657.1396.4.2.7.5 ]

مجله روانشناسی و روان پزشکی شناخت
سال چهارم، شماره ۲، تابستان ۱۳۹۶
صفحات: ۵۷-۴۷

# پیش‌بینی اضطراب امتحان بر اساس طرحواره‌های ناسازگار اولیه در دانش‌آموزان متوسطه دوم شهرگرگان

**جعفر شعبانی***
استادیار گروه روانشناسی دانشگاه پیام نور، ص پ ۴۶۹۷- ۱۹۳۹۵ تهران، ایران
jshabanipnu@gmail.com تلفن: ۰۹۱۱۱۷۷۰۳۴۴

## چکیده

**مقدمه:** پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه و اضطراب امتحان در دانش‌آموزان متوسطه دوم شهرستان گرگان انجام گرفت .

**روش:** روش پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری شامل کلیه‌ی دانش‌آموزان متوسطه دوره دوم شهرستان گرگان در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ می‌باشد. که تعداد آنها ۹۹۵۵ نفر می‌باشد. روش نمونه‌گیری از نوع نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای و حجم نمونه ۳۶۹ نفر انتخاب شد. ابزارهای گردآوری اطلاعات شامل پرسشنامه‌های طرحواره‌های ناسازگار و پرسشنامه اضطراب امتحان بود. از روش همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره برای تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده شد.

**یافته‌ها:** نتایج پژوهش حاضر نشان داد بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه و مؤلفه‌های آن با اضطراب امتحان رابطه مستقیم و معناداری وجود دارد. نتایج دیگر بیانگرآن بود که طرحواره‌های ناسازگار اولیه قادرند اضطراب امتحان را در دانش‌آموزان پیش‌بینی نمایند.

**نتیجه‌گیری:** با توجه به نتایج این تحقیق، آموزش و پرورش می‌تواند برنامه‌های جامعی در جهت آموزش مهارتها جهت اصلاح طرحواره‌های ناسازگار اولیه وکاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان اجرا نماید و از این طریق کارآیی فعالیتهای دانش‌آموزان را در تحصیل و سایر حیطه‌های زندگی آنها افزایش دهد.

**کلید واژه‌ها:** طرحواره، طرحواره‌های ناسازگار اولیه، اضطراب امتحان، دانش‌آموزان.

[ Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-01 ]

[ DOR: 20.1001.1.25886657.1396.4.2.7.5 ]

**مقدمه**

امروزه آموزش و پرورش بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته است. چرا که پرورش دانش‌آموزان موفق و سالم منجر به داشتن جامعه ای سالم تر و موفق‌تر خواهد شد. از این رو همواره محققان و دانشگاهیان در تلاش هستند تا بهترین محیط را برای معلمان و دانش‌آموزان فراهم کرده تا بهترین خروجی و نتیجه حاصل شود. برای معلمان، بهترین فناوری‌های روز، آخرین روشهای آموزش، مشاوره‌های روانشناختی و سایر رویه ها اتخاذ می‌شوند تا معلمان با بهترین شرایط وارد کلاس درس شوند. در مقابل، دانش‌آموزان نیز از جنبه‌های روانی و عملکردی مورد بررسی قرار می‌گیرند تا بهترین روش تدریس متناسب با آنها اتخاذ شود (بابایی، ۱۳۹۰).

اضطراب امتحان[1]، حیطه‌ای است که به طورگسترده از اوایل قرن بیستم، مورد مطالعه و بررسی قرار گرفته است و همواره به عنوان یکی از مسائل جدی در حیطه آموزش و پرورش کودکان، نوجوانان و حتی بزرگسالان، مطرح بوده است (لوفی وآواد[2]، ۲۰۱۳). اضطراب امتحان به عنوان مجموعه‌ای از پاسخ‌های پدیدار شناختی، فیزیولوژیک و رفتاری مشخص می‌شود که با نگرانی در مورد پیامدهای منفی محتمل یا شکست در یک موقعیت امتحا نی یا موقعیتی مشابه، مشخص می‌گردد (بوپارای[3] و همکاران، ۲۰۱۳). در یک مفهوم‌سازی جامع می‌توان سه بعد شناختی، هیجانی و رفتاری را برای اضطراب امتحان در نظر گرفت. بعد شناختی، شامل افکار اضطراب‌آمیز، پیرامون شکست یا عملکرد ضعیف در موقعیت امتحانی، بعد هیجانی، شامل هیجان اضطراب و استرس و بعد رفتاری، شامل افت عملکرد فرد در موقعیت امتحانی یا آماده سازیهای پیش از آن می‌گردد (سگول[4] و دیگران، ۲۰۱۳).

اضطراب امتحان ممکن است حتی پیش از ورود به مدرسه، یعنی در سنین پیش دبستانی ظاهرگردد؛ اما عمدتاً بین سنین ۱۰ تا ۱۱ سالگی شکل گرفته و ممکن است حتی تا سنین بزرگسالی، تداوم یابد. معمولاً شدت اضطراب امتحان در دوره ابتدائی با افزایش سن بیشتر می‌شود (جعفری، ۱۳۸۳). اثرات منفی قابل توجهی بر عملکرد و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان، برجای می‌گذارد (مک دونالد[5]، ۲۰۰۱). البته اثرات منفی این اختلال، تنها به حیطه عملکرد تحصیلی مربوط نیست بلکه می‌تواند بر سطح کلی بهزیستی روان شناختی کودک و نوجوان، اثرات منفی طولانی مدت و مختل کننده‌ای ایجاد نماید (بوپارای و همکاران ، ۲۰۱۳). اضطراب امتحان معمولاً به عنوان یک اختلال مستقل روان شناختی، در نظر گرفته نمی‌شود. بلکه این اختلال را می‌توان در بافت کلی اضطرابهای فرد و در ارتباط با سایر اختلالات اضطرابی، در نظر گرفت (انجمن روان پزشکی آمریکا[6]، ۲۰۱۳).

اضطراب امتحان به عنوان یک پدیده متداول و مهم آموزشی، رابطه تنگاتنگ با عملکرد و انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان دارد. اضطراب امتحان با شخصیت و اعتماد به نفس دانش‌آموزان نیز ارتباط دارد بطوری که در دانش‌آموزان درونگر و دانش‌آموزان با اعتماد به نفس کم شایعتر است. اضطراب امتحان اصطلاح کلی است که نوعی از اضطراب با هراس اجتماعی خاص اشاره دارد که فرد درباره توانایی‌هایش دچار تردید و پیامد آن کاهش توان مقابله با موقعیتها مانند موقعیت امتحان است، اضطراب امتحان نوعی

1. Test Anxiety
2. Lufi, & Awad
3. Boparai
4. Segool
5. Mc Donald
6. American Psychiatric Association



[ Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-01 ]

[ DOR: 20.1001.1.25886657.1396.4.2.7.5 ]

شایع از اضطراب عملکرد است که در بررسی‌های مختلف ۱۰ تا ۳۰٪ دانش‌آموزان را درگیر می‌کند. بورک[1] (۲۰۰۹) معتقد است که اضطراب امتحان ممکن است خیلی زود حتی در سنین پیش دبستانی ظاهر شود. موقعیتهایی که فرد در معرض ارزشیابی قرار می‌دهند و مستلزم مشکل یا مسئله هستند. بنابراین می‌توان چنین اظهار داشت که فرد دچار اضطراب امتحان موارد درسی را می‌دانند اما شدت اضطراب وی مانع از آن می‌شود که این رفتارها به عملکرد آسیب رسانده یا آن را مختل می‌کنند.

واژه طرحواره[2] در روان‌شناسی و به طور گسترده‌تر در حوزه شناختی تاریخچه‌ای غنی و برجسته دارد. در حوزه رشد شناختی[3]، طرحواره را به صورت قالبی در نظر می‌گیرند که بر اساس واقعیت یا تجربه شکل می‌گیرد تا به افراد کمک کند تجارب خود را تبیین کنند. علاوه بر این ادراک از طریق طرحواره واسطه‌مندی می‌شود و پاسخهای افراد نیز توسط طرحواره جهت پیدا می‌کنند طرحواره بازنمایی انتزاعی خصوصیات متمایزکننده‌ی یک واقعه است. به عبارت دیگر طرحی کلی از عناصر برجسته‌ی یک واقعه را طرحواره می‌گویند. در روان شناسی احتمالاً این واژه بیشتر با کارهای پیاژه[4] تداعی می‌شود. چرا که او در مراحل مختلف رشد شناختی به تفصیل در خصوص طرحواره‌ها بحث کرده است (حمیدپور و اندوز، ۱۳۹۳). طرحواره‌های ناسازگار، الگوهای هیجانی و شناختی خود آسیب‌رسان در فرد هستند که در ابتدای رشد و تحول در ذهن شکل گرفته، در مسیر زندگی تکرار می‌شوند (یانگ[5]، ۱۹۹۹). طرحواره‌های ناسازگار اولیه به علت ارضا نشدن نیازهای هیجانی اساسی دوران کودکی به وجود می‌آیند. نیازهای بنیادین همچون دلبستگی ایمن به دیگران، خودگرانی، آزادی در بیان نیازها، و هیجانهای سالم، خودانگیختگی و محدودیتهای واقع بینانه (تیم،[6] ۲۰۱۰). در سوی دیگر، طرحواره های ناسازگار اولیه (EMS)[7] به عنوان طرح‌های گسترده، جامع و ناکارآمد یا الگوهای متشکل از خاطرات، احساسات، شناختها و احساسات بدنی تعریف می‌شوند که در طی کودکی ایجاد می‌شوند و در کل طول زندگی تکامل پیدا می‌کنند (یانگ و همکاران، ۲۰۰۳).

طرحواره‌ها از ابتدای زندگی شکل گرفته و در تمام طول زندگی، فرد را تحت تاثیر قرار می‌دهند (یانگ و همکاران، ۱۹۹۹). اما طرحواره‌های اولیه باورهایی هستند که افراد درباره‌ی خود، دیگران، و محیط دارند و به طور معمول از ارضا نشدن نیازهای اولیه به خصوص نیازهای عاطفی در دوران کودکی سرچشمه می‌گیرند (زانگ و هه[8]، ۲۰۱۰). در واقع طرحواره‌های ناسازگار اولیه[9] در طول زندگی ثابت و پابرجا هستند و اساس ساخت‌های شناختی فرد را تشکیل می‌دهند. این طرحواره‌ها به شخص کمک می‌کنند تا تجارب خود را راجع به جهان پیرامون سازمان دهد و اطلاعات دریافتی را پردازش کند (مالتبی و دی[10]، ۲۰۰۴؛ تیم، ۲۰۱۰). از آنجا که طرحواره‌ها همانند چهارچوبی برای پردازش اطلاعات به کار می‌روند و تعیین‌کننده واکنش‌های عاطفی افراد نسبت به موقعیتهای زندگی و روابط بین فردی می‌باشند، گفته شده است که با رضایت از زندگی رابطه دارند (پاپالیا، گراس و فلدمن[11]، ۲۰۰۳). به عنوان مثال، کسانی که از زندگی خود رضایت دارند، اطلاعات مربوط به زندگی‌شان را به شکلی

7. Burke
2. Schemas
3. The cognitive development
4. Piaget
11. Young

12. Timm
13. early maladaptive schemas
.14. Zhang, He
15. Early maladaptive schemas
16. Maltby & Day
17. Papalia, Gross & Feldman



[ Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-01 ]

[ DOR: 20.1001.1.25886657.1396.4.2.7.5 ]

طبقه‌بندی می‌کنند که منتهی به نتایج لذت‌بخشی شود. اما کسانی که از زندگی خود راضی نیستند، به جنبه‌های منفی زندگی گرایش بیشتری دارند (یانگ و همکاران، ۲۰۰۳).

یانگ (۲۰۰۵) در نظریه‌ی خود پانزده طرحواره معرفی کرده که در نتیجه‌ی ارضا نشدن پنج نیاز هیجانی مهم، شامل نیاز به پیوند و پذیرفته شدن، خودگردانی، شایستگی و هویت، آزادی در بیان نیازها و هیجانهای سالم، خود ابرازی، خود انگیختگی و لذت و جهت‌گیری از درون ایجاد می‌شوند. یانگ بر این باور است که طرحواره‌های ناسازگار در افراد به تجربه‌ی رویدادهای منفی در زندگی منجر می‌شود و حضور چنین رویدادهایی در زندگی شخص، باعث احساس فشار روانی پیش از حد و نارضایتی از زندگی می‌شود. کسانی که از طرحواره‌های ناسازگار به طور افراطی استفاده می‌کنند، بیشتر تحت تاثیر حوادث منفی زندگی قرار می‌گیرند (دی بونو و موراوین، ۲۰۱۴).

بنابراین، با توجه به مقدمه‌ایی که درباره طرحواره‌ها مطرح شد، به نظر می‌رسد، مطالعه طرحواره‌های ناسازگار و اضطراب امتحان دانش‌آموز و بررسی رابطه آنها می‌تواند به شناخت ابعاد مبهم متغیرهای فوق‌الذکر کمک کرده و به درک عمیق‌تر از اثراتی که ممکن است طرحواره‌های ناسازگار بر اضطراب دانش‌آموزان داشته باشند، منجر شود. شناسایی مفهوم انگیزشی و آگاهی از انگیزه‌های مختلف و تاثیر آنها بر فرآیند یادگیری دانش‌آموزان به معلم کمک می‌کند تا در طرح و اجرای برنامه‌های آموزشی خود روشهای بهتری را به کار بندد. اصطلاح انگیزش را می‌توان به عنوان عامل نیرومند و هدایت‌کننده و نگهدارنده رفتار دانست. با توجه به وجود مشکلات و مسائل دانش‌آموزان و همچنین طیف گوناگون اختلال‌ها از جمله اضطراب و اثرات آنها در عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان، پژوهش حاضر درصدد آن است تا رابطه بین طرحوارهای ناسازگار و اضطراب امتحان در دانش‌آموزان را مورد بررسی و مطالعه قرار دهد. در این راستا فرضیات زیر مطرح است:

- بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه و میزان اضطراب امتحان دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه شهرگرگان رابطه وجود دارد.

## روش

روش پژوهش حاضر، توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری شامل کلیه‌ی دانش‌آموزان متوسطه دوره دوم شهرستان گرگان در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ می‌باشد. که تعداد آنها ۹۹۵۵ نفر می‌باشد. نمونه پژوهش حاضر شامل ۳۶۰ نفر بوده است که طبق جدول کرجسی و مورگان و از طریق نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شد. به این صورت که در اولین مرحله لیست دبیرستانهای مختلف تهیه شد، بعد از لیست تهیه شده به صورت تصادفی چند دبیرستان انتخاب و در نهایت از هر دبیرستان چند کلاس به صورت تصادفی برگزیده شد.

ابزار گرد آوری داده‌ها: ۱- آزمون سیاهه‌ی اضطراب امتحان ۱: این آزمون توسط ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۷۵) ساخته شد. این مقیاس یک آزمون ۲۵ سؤالی است که نمره اضطراب امتحان آزمودنی را در مقیاس چهار درجه‌ای لیکرت (هرگز-۰، بندرت-۱، گاهی اوقات-۲ و اغلب اوقات-۳) محاسبه می‌کند. حداقل نمره در این آزمون صفر و حداکثر نمره ۷۵ است. نمره بالاتر نشان‌دهنده اضطراب بیشتر است. ضریب اعتبار همزمان آن با مقیاس عزت نفس کوپر اسمیت. ۰/۵۷گزارش شده است. حیدری، (۱۳۸۰) به منظور سنجش روایی این مقیاس، مقیاس ۵۸ ماده‌ای

18. Test Anxiety Inventory



[ Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-01 ]

[ DOR: 20.1001.1.25886657.1396.4.2.7.5 ]

عزت نفس بکار برده شد. ضرایب همبستگی نمره‌های کل آزمودنی‌ها، آزمودنی‌های دختر و پسر از مقیاس عزت نفس کوپر اسمیت با مقیاس اضطراب امتحان به ترتیب ۰/۵۷-۰/۶۸ و ۰/۴۸ بدست آمد (بیابانگرد، ۱۳۷۷). ضریب بازآزمایی آن بر روی ۵۸۱ دانش‌آموز سال سوم راهنمایی ۰/۷۷ محاسبه گردید (ابوالقاسمی، ۱۳۸۱؛ ابولقاسمی و همکاران، ۱۳۸۸). ضرایب همبستگی به روش باز آزمایی در دو نوبت با فاصله ۴ تا ۶ هفته برای کل نمونه ۰/۷۷ و برای آزمودنی‌های دختر ۰/۸۸ و برای آزمودنی‌های پسر ۰/۶۷ محاسبه شده است (بشارت، ۱۳۸۳). ضریب همسانی درونی (آلفای کرونباخ) ۰/۹۴ گزارش شده است. بشارت ۱۳۸۳ ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه اضطراب امتحان را در مورد یک نمونه دانشجویی برای کل نمونه ۰/۹۴، برای آزمودنی‌های دختر ۰/۹۵ و برای آزمودنی‌های پسر ۰/۹۲ محاسبه کرده است. در تحقیق حاضر پایایی این آزمون با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۴ به دست آمد.

۲- *پرسشنامه طرحواره‌های یانگ:* این پرسشنامه ۷۵ آیتمی توسط یانگ ۱۹۹۸برای ارزیابی ۱۵ طرحواره ناسازگار اولیه ساخته شده است. این طرحواره‌ها عبارتند از: رهاشدگی/ بی‌ثباتی، بی‌اعتمادی/ بدرفتاری، انزوای اجتماعی/ بیگانگی، نقص/ شرم، محرومیت هیجانی، وابستگی/ بی‌کفایتی، آسیب‌پذیری نسبت به بیماری، خودتحول نایافته/ گرفتار، شکست، استحقاق / بزرگ منشی، خودکنترلی ناکافی، اطاعت، فداکاری، بازداری هیجانی، معیارهای سرسختانه / بیش انتقادی. هر سؤال بر یک مقیاس ۶ درجه‌ای نمره-گذاری می‌شود. یک برای کاملاً نادرست، ۶ برای کاملاً درست. در این پرسشنامه هر ۵ سؤال یک طرحواره را می‌سنجد. چنانچه میانگین هر خرده مقیاس بالاتر از ۲۵ باشد آن طرحواره ناکارآمد است. پایایی و روایی این ابزار در پژوهش‌های متعددی به اثبات رسیده است (بارانف و تیان[19]، ۲۰۰۷). هنجاریابی این پرسشنامه در ایران توسط آهی (۱۳۸۴) در دانشگاه‌های تهران انجام گرفته است. همسانی درونی با استفاده از آلفای کرونباخ در جمعیت مونث ۰/۹۷ و در جمعیت مذکر ۰/۹۸ به دست آمده است. ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده در پژوهش حاضر ۰/۹۴ است.

## یافته‌ها

برای بررسی فرضیه‌های پژوهش در مورد متغیرهای مورد تحقیق از آمار توصیفی واستنباطی با استفاده از نرم‌افزار SPSS پردازش شده است که در این بخش به چگونگی توصیف و تحلیل آن پرداخته می‌شود. اطلاعات جدول ۱ نشان می‌دهد تعداد کل شرکت-کنندگان در پژوهش حاضر ۳۶۹ نفر می‌باشد. میانگین و انحراف استاندارد متغیر اضطراب امتحان به ترتیب برابر ۳۹/۹۲ و ۱۰/۲۸۹ و میانگین و انحراف استاندارد متغیر طرحواره‌های ناسازگار اولیه و مؤلفه آن مطابق جدول ۱ می‌باشند. از آنجا که هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه و اضطراب امتحان در دانش‌آموزان پسر مقطع دوم متوسطه شهرگرگان است. ابتدا ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش تشکیل شد. نتایج این تحلیل در جدول ۱، ارائه شده است.

19. Baranoff & Tian



[ Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-01 ]

[ DOR: 20.1001.1.25886657.1396.4.2.7.5 ]

**جدول۱: آماره‌های گرایش مرکزی و میزان همبستگی بین متغیرهای طرحواره‌های ناسازگار اولیه و اضطراب امتحان**

| | متغییر | میانگین | انحراف استاندارد | ضریب همبستگی | سطح معناداری |
|---|---|---|---|---|---|
| | طرحواره های ناسازگاراولیه | ۱۲/۴۴ | ۳/۸۴۱ | ۰/۶۳** | ۰/۰۰۰ |
| | محرومیت هیجانی | ۱۲/۴۴ | ۳/۸۴۱ | ۰/۳۲** | ۰/۰۰۱ |
| | رهاشدگی/بی ثباتی | ۱۵/۲۹ | ۵/۴۳۰ | ۰/۳۳** | ۰/۰۰۰ |
| | بی اعتمادی/بد رفتاری | ۱۱/۱۴ | ۴/۰۰۶ | ۰/۳۲** | ۰/۰۰۰ |
| | انزوای اجتماعی/بیگانگی | ۱۳/۷۹ | ۵/۵۳۲ | ۰/۳۳** | ۰/۰۰۲ |
| | نقص و شرم | ۱۳/۷۹ | ۴/۵۳۷ | ۰/۳۴** | ۰/۰۰۰ |
| | شکست | ۱۶/۶۴ | ۴/۸۱۹ | ۰/۴۲** | ۰/۰۰۰ |
| | وابستگی/ بی کفایتی | ۱۱/۰۱ | ۴/۱۳۰ | ۰/۲۷** | ۰/۰۰۱ |
| **اضطراب امتحان** | آسیب پذیری در برابر ضرر | ۱۴/۱۶ | ۵/۵۴۲ | ۰/۴۱** | ۰/۰۰۰ |
| | گرفتاری/خود تحول نیافته | ۱۳/۳۶ | ۴/۰۳۱ | ۰/۳۹** | ۰/۰۰۰ |
| | اطاعت | ۱۲/۴۲ | ۳/۸۳۱ | ۰/۲۳* | ۰/۰۰۳ |
| | ایثارگری | ۱۲/۹۰ | ۵/۹۰۰ | ۰/۲۱* | ۰/۰۰۴ |
| | بازداری هیجانی | ۱۴/۶۱ | ۴/۸۵۶ | ۰/۳۸** | ۰/۰۰۱ |
| | معیار سرسختانه/عیب جویی | ۱۶/۹۸ | ۴/۳۸۶ | ۰/۳۲** | ۰/۰۰۱ |
| | استحقاق/بزرگ منشی | ۱۷/۵۱ | ۴/۲۹۷ | ۰/۲۲* | ۰/۰۰۴ |
| | خویشتن داری/خود انظباطی ناکافی | ۱۳/۴۶ | ۳/۹۸۶ | ۰/۴۱** | ۰/۰۰۰ |

*P< 0/05, **P< 0/01

بر طبق نتایج جدول ۱ بین نمره کل طرحواره‌های ناسازگار اولیه با نمره اضطراب امتحان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد، که میزان همبستگی آنها ۰/۶۳ می‌باشد. همچنین بین همه مؤلفه‌های طرحواره‌های ناسازگاراولیه و نمره کل اضطراب امتحان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. نتایج نشان می‌دهد که ضرایب همبستگی بین مؤلفه‌های طرحواره‌های ناسازگار اولیه و نمره کل اضطراب امتحان از ۰/۲۱ تا ۰/۴۲ متغیر می‌باشد در این راستا کمترین ضریب همبستگی مربوط به مؤلفه ایثارگری (۰/۲۱)، و بیشترین ضریب همبستگی مربوط به شکست (۰/۴۲) می‌باشد.که حاکی از رابطه نسبتاً قوی بین مؤلفه شکست و اضطراب امتحان می‌باشد (جدول ۱).

به منظور بررسی دقیق‌تر روابط مذکور و همچنین تبیین متغیر وابسته از روی متغیرهای پیش‌بین از تحلیل رگرسیون چند متغیره به روش ورود استفاده شده است.

[ Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-01 ]

[ DOR: 20.1001.1.25886657.1396.4.2.7.5 ]

**جدول۲: نتایج تحلیل رگرسیون اضطراب امتحان براساس مؤلفه‌های طرحواره‌های ناسازگار**

| متغیر وابسته | متغیر پیش بین | $R^2$ | F | β | t | p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | مقدار ثابت | ۰/۴۶ | ۱۲/۴۳۵ | | ۲۸/۳۶۱ | ۰/۰۰۰ |
| | محرومیت هیجانی | | | ۰/۳۱۳ | ۵/۰۳۴ | ۰/۰۰۰ |
| | رها شدگی/بی ثباتی | | | ۰/۳۴۰ | ۵/۴۳۵ | ۰/۰۰۰ |
| | بی اعتمادی/بد رفتاری | | | ۰/۳۲۵ | ۵/۷۸۱ | ۰/۰۰۰ |
| | انزوا اجتماعی/بیگانگی | | | ۰/۳۱۹ | ۵/۴۳۱ | ۰/۰۰۴ |
| | نقص و شرم | | | ۰/۵۱۱ | ۵/۴۸۷ | ۰/۰۰۰ |
| **اضطراب امتحان** | شکست | | | ۰/۵۴۸ | ۶/۵۸۷ | ۰/۰۰۰ |
| | وابستگی/ بی کفایتی | | | ۰/۲۳۴ | ۳/۴۳۱ | ۰/۰۰۰ |
| | آسیب پذیری در برابر ضرر | | | ۰/۵۴۱ | ۶/۳۸۵ | ۰/۰۰۰ |
| | گرفتاری/خود تحول نیافته | | | ۰/۵۲۱ | ۵/۵۱۷ | ۰/۰۰۰ |
| | اطاعت | | | ۰/۳۴۷ | ۱/۲۸۴ | ۰/۱۱۹ |
| | ایثارگری | | | ۰/۲۳۰ | ۱/۱۳۵ | ۰/۱۲۱ |
| | بازداری هیجانی | | | ۰/۴۹۴ | ۵/۹۸۷ | ۰/۰۰۰ |
| | معیار سرسختانه/عیب جویی | | | ۰/۴۱۹ | ۵/۹۸۴ | ۰/۰۰۰ |
| | استحقاق/بزرگ منشی | | | ۰/۳۶۱ | ۱/۲۴۷ | ۰/۱۲۳ |
| | خویشتن داری /خودانظباطی ناکافی | | | ۰/۵۶۴ | ۶/۱۴۸ | ۰/۰۰۰ |

N= 369

نتایج بدست آمده در جدول ۲ نشان می‌دهد که مؤلفه‌های طرحواره‌های ناسازگار اولیه به عنوان متغیرهای پیش‌بین در تبیین متغیر ملاک یعنی اضطراب امتحان دانش‌آموزان نقش دارند (P<۰/۰۰۰؛ F=۱۲/۴۳۵). مجذور ضریب همبستگی چندگانه برابر با ۰/۴۶ به دست آمده است که حاکی از این است که ۴۶ درصد تغییر در متغیر اضطراب امتحان حاصل مؤلفه‌های طرحواره‌های ناسازگار اولیه می‌باشد. نتایج ضرایب استاندارد رگرسیون نشان می‌دهد که مؤلفه‌های طرحواره‌های ناسازگار اولیه برای اضطراب امتحان دانش‌آموزان پیش‌بینی‌کننده معنی‌داری هستند و به صورت مثبت می‌توانند اضطراب امتحان را پیش‌بینی کنند.

ضرایب رگرسیون مؤلفه‌های طرحواره‌های ناسازگار اولیه نیز نشان می‌دهد که مؤلفه‌های، شکست (β=-۰/۵۴۸)، آسیب‌پذیری در برابر ضرر (β=۰/۵۴۱)، بازداری هیجانی (β=۰/۴۹۴)، معیارهای سرسختانه (β=۰/۴۱۹)، بی‌اعتمادی/ بدرفتاری (β=۰/۳۲۵)، گرفتاری/ خود تحول نیافته (β=۰/۵۲۱)، نقص و شرم (β=۰/۵۱۱)، رهاشدگی/بی‌ثباتی (β=۰/۳۴۰)، انزوای اجتماعی / بیگانگی (β=۰/۳۱۹)، محرومیت هیجانی (β=۰/۳۱۳)، وابستگی/بی‌کفایتی (β=۰/۲۳۴)، قابلیت پیش‌بینی اضطراب امتحان دانش‌آموزان را داشته ولی بقیه مؤلفه‌ها معنادار نمی‌باشند.

## بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه و اضطراب امتحان در دانش‌آموزان پسر مقطع دوم متوسطه شهر گرگان، انجام گرفته است. یافته‌های پژوهش نشان داد که بین نمره کل طرحواره‌های ناسازگار اولیه و اضطراب امتحان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین مؤلفه‌های (شکست، آسیب‌پذیری در برابر ضرر، بازداری هیجانی، معیارهای سرسختانه، بی‌اعتمادی/ بدرفتاری، گرفتاری/خود تحول نیافته، نقص و شرم،



[ Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-01 ]

[ DOR: 20.1001.1.25886657.1396.4.2.7.5 ]

رهاشدگی/بی‌ثباتی، انزوای اجتماعی/بیگانگی، محرومیت هیجانی، وابستگی/بی‌کفایتی، با اضطراب امتحان رابطه مثبت و معناداری دارند. نتایج ضرایب رگرسیون نیز نشان داد که مؤلفه‌های طرحواره‌های ناسازگار اولیه برای اضطراب امتحان دانش‌آموزان پیش‌بینی‌کننده معنی‌داری هستند. یافته‌های این پژوهش با نتایج تحقیقات آرانا و فورلان (۲۰۱۵)، وینر وجان (۲۰۱۴)، موسوی و همکاران (۱۳۸۷)، بشارت (۱۳۸۳)، خورشیدزاده و برجعلی (۱۳۹۰)، قنبری و همکاران (۱۳۹۰) همسو می‌باشد.

یافته‌های پژوهش حاکی از آن است که طرحواره-های ناسازگار اولیه به عنوان زیر ساختهای شناختی، عاطفی و رفتاری می‌توانند در میزان اضطراب امتحان افراد موثر باشد. همچنین بر اساس نتایج تحقیق حاضر، طرحواره‌های ناسازگار اولیه به عنوان زیرساختهای شناختی منجر به تشکیل باورهای غیرمنطقی می‌شوند. طرحواره‌های ناسازگار مستقیماً منجر به اختلال خاصی نمی‌شوند اما آسیب‌پذیری فرد را برای اختلالات روانی افزایش می‌دهند. افراد هنگامی مستعد ایجاد طرحواره-هایی در حوزه بی‌ثباتی، بی‌اعتمادی/ بازداری هیجانی و اطاعت می‌شوند که از سوی والدین عشق، محبت، احترام و پذیرش را به حد کافی دریافت نکنند. طرد هنگامی ایجاد می‌شود که دانش‌آموز از سوی والدین با انتقاد مواجه شود. طرحواره‌های ناسازگار اولیه به عنوان الگوهای فرضی در نظر گرفته می‌شوند که به فرد کمک می‌کند تا با نقش میانجی ادراک و به وسیله هدایت پاسخ‌ها، تجارب خود را توضیح دهند. در کل می‌توان تبیین کرد که طرحواره‌ها دارای مؤلفه‌های شناختی، عاطفی و رفتاری هستند. هنگامی که طرحواره‌های ناسازگار اولیه فعال می‌شوند سطوحی از هیجان منتشر می‌شود و مستقیم یا غیرمستقیم منجر به اشکال مختلفی از آشفتگی‌های روان شناختی نظیر افسردگی، اضطراب، پرخاشگری، تعارضات بین فردی و مانند آن می‌شود. دیدگاه‌های اجتماعی- فرهنگی در مورد اضطراب امتحان بر عوامل موجود در خانواده، محیط اولیه و تجربیات اجتماعی شدن تاکید می‌کنند که می‌توانند افراد را به سمت پرورش سبک زندگی سوق دهند. محیط می‌تواند در خلق و خو افراد تغییر ایجاد کند و رفتارهای ناسازگار و نابهنجار را باید با توجه به موقعیت مورد ارزیابی قرار داد (رحیمی بنابندانی، ۱۳۹۰).

از طرفی، اضطراب امتحان یکی از مهمترین عواملی است که تضعیف روحیه دانش‌آموزان را فراهم می-آورد و قدرت تفکر را از آنان می‌گیرد و در نتیجه دانش‌آموزان از پاسخ دادن صحیح به سوالات باز می-مانند که این منجر به دریافت نمره کم در امتحان شده و نمره کم نیز موجب احساس حقارت در دانش‌آموزان می‌شود و آنها خود را دانش‌آموزی ضعیف می‌پندارند که نمی‌تواند نمره خوبی کسب کند. با ریشه‌یابی اضطراب انسان می‌توان دریافت که طرحواره‌های ناسازگار اولیه و راه‌های ناکارآمدی که افراد از راه آنها یاد می‌گیرند که با دیگران کنار بیایند؛ اغلب زیر بنای نشانه‌های مزمن اختلالاتی مثل اضطراب، افسردگی و اختلالات روان تنی بشمار می‌روند. طرحواره‌های ناسازگار اولیه، قدیمی‌ترین مؤلفه‌های شناختی هستند و حتی گاهی اوقات پیش از آن که کودک زبان را بیاموزد شکل می‌گیرند و اغلب نفوذ خود را بر سیستم پردازش داده‌ها، در زیر آستانه‌ی هوشیاری اعمال می-کنند. طرحواره‌ها، ساختارهای دایمی سیستم شناختی هستند که به عنوان صافی و کلیشه، در خالص کردن تجربه‌ی فرد از دنیا عمل می‌کنند و فرد را در سازماندهی رفتارش یاری می‌دهند. به بیان دیگر، طرحواره، نوعی الگوی سازمان یافته‌ی تفکر، احساس و رفتار مبتنی بر مجموعه‌ای از طرحواره‌هاست که



[ Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-01 ]

[ DOR: 20.1001.1.25886657.1396.4.2.7.5 ]

راهبرد مقابله‌ای خاص خود را در پی دارد که اضطراب امتحان می‌تواند بر انتخاب نوع راهبرد اثرگذار باشد.

**تشکر و قدردانی**

نویسنده این پژوهش بر خود لازم می‌بیند که مراتب تشکر و قدردانی خود را از کلیهٔ دانش‌آموزان که مرا در انجام این پژوهش یاری رساندند، اعلام دارد.

**References**

Abulghasemi, A (2008). Test anxiety, causes, assessment & treatment. *Psychological Research, 5*(3-4), 82-97.

Abolghasemi, A., Asadi moghadam, A., Njarian, B., shokrkon, H. (1996). Making and Validating Scale for Test Anxiety in Ahvaz Secondary Students. *Journal of Educational Sciences and Psychology*, *3*(3-4), 61-74.

Abolghasemi, A., Golpour, R., Narimani, M., Ghamari, H. (2009). The study of the relationship between impaired meta-cognitive beliefs and academic success of students with anxiety. *Journal of Educational Sciences and Psychology*, *10*(3)5-20.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders 6th ed.* Washington, DC: American Psychiatric Publishing.

Babaii, A. (2011). The role of parents and school students in motivating. *Journal of Family and Educational, 6*, 89-96.

Basharat, M. A. (2004). Relationship between Parental Perfectionism and Test Anxiety in Students. *Journal of Educational Sciences and Psychology*, *34*(1), 1-19.

Boparai, J. K.; Gupta, A. K.; Singh, A.; Matreja, P. S.; Khanna, P. M. L. & Garg, P. (2013). "Impact of test anxiety on psychomotor functions and satisfaction with life of medical undergraduates during second professional curriculum". *Education in Medicine Journal*, 5(4), 6-11.

Byabagard, A. (1998). *Anxiety test and comparison of three methods of regular dehiscence therapy, Mycobank self-study and Beck cognitive therapy in reducing it.* Doctora dissertation, Allameh Tabatabai University.

Burke, C. (2009). Mindfulness-Based Approaches with Children and Adolescents: A Preliminary Review of Current Research in an Emergent Field. *Journal of Child and Family Studies,* 19(33).

Jafari, F. (2004). Stress factors in 13-year-old adolescents selected in middle schools of Kermanshah. *Bhbod Magazine,* 35- 42.

Khorshid Zadeh, M., Borjali, A. (2011). Effectiveness of Schema Therapy in the Treatment of Women with Social Anxiety Disorder. *Journal of clinical psychology and counseling*, winter 2011.

Rahimi Banabandani, (2010). Studying the Relationship between Parental Perfectionism and Test Anxiety in Students. Journal of Psychology and Educational Sciences, 24, 1-19.

Mc Donald, A. S. (2001). The prevalence and effects of test anxiety in school children. *Educational Psychology*. March, 21, 89-101.

Maltby, J., & Day, L. (2004). Forgiveness and defense style. *Journal of Genetic Psychology*, 165 (1), 99-110.

Mousavi, M, Haghshenas, H, Alishahi, M, Najmi, B, l. (2008). Anxiety test and some correlated socio-demographic factors in high school students in Shiraz. *Journal of Research in Behavioral Sciences*, 6(1), 17- 25. (Persian)

Papalia, D.E., Gross, D., & Feldman R.D. (2003).*Child development: A topical approach and making.* New York: McGraw Hill.

Lufi, D. & Awad, A. (2013). "Using the Minnesota Multiphasic Personality Inventory-2 to develop a Scale to Identify test anxiety among Students with learning

[ Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-01 ]

[ DOR: 20.1001.1.25886657.1396.4.2.7.5 ]

disabilities". *Learning Disability Quarterly*, 36(4), 242–249.

Segool, N. K.; Carlson, J. S.; Goforth, A. N.; Von Der Embse, N. & Barterian, J. A. (2013). "Heightened test anxiety among young children: elementary school students' anxious responses to high-stakes testing". *Psychology in the Schools*, 50(5), 489-499.

-Thimm, J.C. (2010). Personality and early maladaptive schemas: A five-factor model perspective. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41, 373-380.

Weiner B.A., John S.C.(2014). Avoidant coping: A mediator of maladaptive perfectionism and test anxiety, Personality and Individual Differences, 52, 5, 632-636.

Yang, J., McCrae, R.R., Costa, P.T., Jr., Dai, X., Yao, S., Cai, T., & Gao, B. (1999). Cross-cultural personality assessment in psychiatric populations: The NEO-PI—R in the people's Republic of China. *Psychological Assessment*, 11(3), 359-368.

Young. J. E. (1999). *Cognitive therapy for personality disorder. A schema – focused approach.* Sarasota, FL professional recourse press.

Young, J.E. (2005). *Young Schema Questionnaire– Short Form*. New York: Schema Therapy Institute.

Young. J.E. Kolsko, j, wisshar. M. E. Shema. (2003). *schema therapy: A praticitionerers guide.* New York. Guilford; 73-75.

Zhang, D.H., & He, H.L. (2010). Personality traits and life satisfaction: A Chinese case study. *Social Behavior and Personality*, 38(8), 1119-1122.

[ Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-01 ]

[ DOR: 20.1001.1.25886657.1396.4.2.7.5 ]