Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry
Vol. 7/ No. 2/ 2020
Page: 1-12

Investigating the relationship between early maladaptive schemes and fear of negative evaluation in students with test anxiety

Elahe Ahangari[1], Mohammad Tahan[2], Zahra Syadabadi[3], Azam Sadeghifar[4]

1-Lecturer, Department of Psychology and Educational Sciences, Payam Noor University, Tehran, Iran (Corresponding Author). E-mail: Ahangarielahe@gmail.com
2- Lecturer, Young Researchers and Elite Club, Birjand Branch, Islamic Azad University, Birjand, Iran.
3- Lecturer, Department of Psychology, Qaenat Branch, Islamic Azad University, Qaenat, Iran.
4- Lecturer, Department of Psychology, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

Received: 31/01/2020 **Accepted:** 04/03/2020

Abstract

Introduction: Test anxiety is one of the most common psychological problems that plays a destructive and deterrent role in students' mental and educational health, which can impair a person's performance and lead to failure in the exam.

Aim: The present study aimed to investigate the relationship between early maladaptive schemas and fear of negative evaluation in students with test anxiety.

Method: The present study is a correlational correlation. The statistical population of the study included all students with test anxiety who referred to Ghaenat Education Counseling Center in 2018 (100 people). Who were purposefully selected. Subjects responded to the Young Inconsistent Schema Schedule Questionnaire (2005), the Scale Scale of Lieri Negative Assessment (1983). The data collected were analyzed using SPSS software version 25.

Results: The results showed that there is a relationship between early maladaptive schemas and fear of negative evaluation in students with test anxiety. ($P<0.05$)

Conclusion: The results showed that early maladaptive schemas and fear of negative evaluation play an important role in students' test anxiety. Cultivating successful and healthy students will lead to a healthier and more successful society.

Keywords: Eearly maladaptive schemas, Fear of negative evaluation, Test anxiety, Students

How to cite this article : Ahangari E, Tahan M, Syadabadi Z, Sadeghifar A. Investigating the relationship between early maladaptive schemes and fear of negative evaluation in students with test anxiety. Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry. 2020; 7 (2): 1-12 .URL: http://shenakht.muk.ac.ir/article-1-636-fa.pdf

Copyright © 2018 the Author (s). Published by Kurdistan University of Medical Sciences. This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial License 4.0 (CCBY-NC), where it is permissible to download, share, remix, transform, and buildup the work provided it is properly cited. The work cannot be used commercially without permission from the journal.

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1399.7.2.1.0]
[DOI: 10.52547/shenakht.7.2.1]

مجله روانشناسی و روان پزشکی شناخت
سال هفتم، شماره ۲، ۱۳۹۹
صفحات: ۱۲-۱

بررسی رابطه طرحواره‌های ناسازگار اولیه و ترس از ارزیابی منفی در دانش‌آموزان مبتلا به اضطراب امتحان

الهه آهنگری[۱]، محمد طحان[۲]، زهرا سیدآبادی[۳]، اعظم صادقی فر[۴]

۱.مربی، گروه روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران (مولف مسئول). ایمیل: Ahangarielahe@gmail.com
۲. مربی، باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان، واحد بیرجند، دانشگاه آزاد اسلامی، بیرجند، ایران.
۳. مربی، گروه روان شناسی، واحد قائنات، داشگاه آزاد اسلامی، قائنات، ایران.
۴. مربی، گروه روان شناسی، واحد تهران مرکز، دانشگاه ازاد اسلامی، تهران، ایران.

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۸/۱۱/۱۱ **تاریخ پذیرش مقاله:** ۱۳۹۸/۱۲/۱۴

چکیده

مقدمه: اضطراب امتحان یکی از شایع‌ترین مشکلات روانی که نقش مخرب و بازدارنده‌ای در سلامت روانی و آموزشی دانش‌آموزان که می‌تواند عملکرد فرد را مختل کند و منجر به عدم موفقیت در امتحان گردد.

هدف: مطالعه حاضر با هدف بررسی رابطه طرحواره‌های ناسازگار اولیه و ترس از ارزیابی منفی در دانش‌آموزان مبتلا به اضطراب امتحان صورت گرفت.

روش: مطالعه حاضر توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزانی مبتلا به اضطراب امتحان مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره آموزش و پرورش شهر قاینات در سال ۱۳۹۷ بودند (۱۰۰ نفر)؛ که به صورت هدفمند انتخاب شدند. آزمودنی‌ها به پرسشنامه طرحواره‌های ناسازگار اولیه یانگ (۲۰۰۵)، مقیاس ترس از ارزیابی منفی لیری (۱۹۸۳) پاسخ دادند. داده‌های جمع‌آوری شده با نرم‌افزار spss نسخه ۲۵ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه و ترس از ارزیابی منفی در دانش‌آموزان مبتلا به اضطراب امتحان رابطه وجود دارد ($P>۰/۰۵$).

نتیجه‌گیری: نتایج حاکی از آن بود که طرحواره‌های ناسازگار اولیه و ترس از ارزیابی منفی، نقش مهمی در اضطراب امتحان دانش‌آموزان دارند. پرورش دانش‌آموزان موفق و سالم منجر به داشتن جامعه‌ای سالم‌تر و موفق‌تر خواهد شد با توجه به اثرات منفی اضطراب بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان؛ بنابراین در نظر گرفتن این عوامل در اقدامات درمانی و آموزشی جهت کاهش اضطراب امتحان می‌تواند بسیار مؤثر باشد.

کلیدواژه‌ها: ترس از ارزیابی منفی، طرحواره‌های ناسازگار اولیه، اضطراب امتحان، دانش‌آموزان

تمامی حقوق نشر برای دانشگاه علوم پزشکی کردستان محفوظ است.

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1399.7.2.1.0]
[DOI: 10.52547/shenakht.7.2.1]

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1399.7.2.1.0]

[DOI: 10.52547/shenakht.7.2.1]

مقدمه

امروزه امتحان به بخشی ذاتی از زندگی افراد تبدیل شده است. بسیاری از تصمیم‌گیری‌های مهم به واسطه نتایج آزمون اتخاذ می‌شود؛ بنابراین تعجب آور نیست که اضطراب در حین امتحان یک مشکل برجسته در سراسر جهان به شمار آید (تریفونی و شاهینی، ۲۰۱۱). اضطراب امتحان به عنوان یک پدیده متداول سالانه میلیون‌ها دانش‌آموز و دانشجو را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می‌دهد. تقریباً حدود ۱۰-۳۰ درصد کل دانشجویان و دانش‌آموزان از این نوع اضطراب که به اضطراب امتحان ناتوان کننده نیز شهرت دارد، رنج می‌برند. این پدیده شایع، از جمله مشکلات جدی محیط‌های آموزشی و از جمله نگرانی‌ها و دغدغه‌های اصلی نظام آموزشی محسوب می‌شود (درتاج و همکاران، ۱۳۹۲).

یکی از گسترده‌ترین قلمروهای تحقیق در چند دهه اخیر، اضطراب و حوزه‌های وابسته به آن بوده است (ایزدی نیا و قنبری، ۱۳۹۶). اضطراب مفهوم ناآشنایی نیست. این مفهوم از جمله احساساتی است که همانند ترس همیشه همزاد بشر بوده است و در تئوری‌های مختلف روانشناسی، از آن به عنوان ریشه مشکلات نامبرده شده است. کمتر انسانی را می‌توان یافت که در طول زندگی خود با این مسئله مواجه نشده باشد. اغراق نیست اگر گفته شود همه انسان‌ها در همه اعصار و با هر فرهنگی آن را تجربه کرده‌اند. دانش‌آموزان نیز طیف وسیعی از اضطراب‌ها را تجربه می‌کنند. این اضطراب‌ها گاه از چنان شدتی برخوردارند که زندگی روزمره و تحصیلی آنان را دشوار می‌سازد و یکی از اصلی‌ترین انواع این اضطراب-ها، اضطراب امتحان است (درتاج، موسوی و رضایی، ۱۳۹۲).

اضطراب امتحان، اضطرابی است که در حالت و موقعیت ارزیابی به سراغ فرد می‌آید (زیدنر[1]، ۱۹۹۸، به نقل از قهوه‌چی و همکاران، ۱۳۹۳). افراد برای گرفتن نمره‌های بالا در امتحانات تحت‌فشار زیادی قرار دارند، بنابراین اضطراب امتحان به یک تجربه عمومی در عصر حاضر تبدیل شده است (استانکو[2]، ۲۰۱۰). اضطراب امتحان شامل تجربیات و احساسات ناخوشایند عاطفی و نگرانی یا تشویش در موقعیت‌هایی است که فرد احساس می‌کند عملکرد وی مورد ارزشیابی قرار می‌گیرد (یای[3]، ۲۰۱۳). همچنین اضطراب امتحان به حالتی اشاره دارد که فرد را درباره توانایی‌هایش در انجام یک وظیفه دچار ترس می‌کند و پیامد آن کاهش توان مقابله با موقعیت‌هایی مانند موقعیت امتحان است (فاتحی، عبدخدایی، پورغلامی و ناظمی، ۱۳۹۲). اضطراب امتحان در محیط مدرسه به عنوان مجموعه‌ای از واکنش‌های شناختی، فیزیولوژیکی، رفتاری و هیجانی نامطبوع توأم با نگرانی درباره نتایج منفی احتمالی یا انتظار شکست در امتحان یا موقعیت‌های ارزیابی مشابه تعریف شده است (کومر و سینگ[4]، ۲۰۱۳). اضطراب امتحان به عنوان یک پدیده متداول و مهم آموزشی رابطه تنگاتنگی با عملکرد و پیشرفت تحصیلی کودکان و نوجوانان دارد (بک و لایسر[5]، ۲۰۰۶، به نقل از شریف عسکری و همکاران، ۱۳۹۳). اضطراب امتحان غالباً به ارزیابی شناختی منفی، واکنش‌های فیزیولوژیکی نامطلوب و افت عملکرد تحصیلی منجر می‌شود و به همین دلیل در سلامت روانی دانش‌آموزان نقش مخرب و بازدارنده دارد (ساراسون، ۱۹۶۶؛ به نقل از نعیماوی، مکتبی و امیدیان، ۱۳۹۶).

[1]- Zeidner
[2]- Stankov
[3]- Yee
[4]- Kumar & Singh
[5]- Blake & Lesser

طرحواره‌های ناسازگار به عنوان زیرساخت‌های شناختی منجر به تشکیل باورهای غیر منطقی می‌شود. طرحواره‌ها دارای مؤلفه‌های شناختی، عاطفی و رفتاری هستند هنگامی که طرحواره‌های ناسازگار فعال می‌شوند سطوحی از هیجان منتشر می‌شود و مستقیم یا غیر مستقیم منجر به اشکال مختلفی از آشفتگی‌های روان-شناختی نظیر افسردگی، اضطراب، عدم توانایی شغلی، تعارضات بین فردی و مانند آن می‌شود. طرحواره‌های ناسازگار مستقیماً منجر به اختلال خاصی نمی‌شوند؛ اما آسیب‌پذیری فرد را برای این اختلال افزایش می‌دهند (هالیجن[1]، ۲۰۱۸).

یکی از عوامل اضطراب امتحان طرحواره‌های ناسازگار اولیه است (معینی، ۱۳۹۱). یانگ (۱۹۹۴) از پیشگامان رویکرد طرحواره محور، معتقد است همان‌طور که طرحواره‌های ناسازگار اولیه در اختلالات شخصیت فعال می‌شود در هنگام موقعیت‌های اضطرابی و افسردگی نیز فعال خواهند شد. بک (۱۹۷۹) نیز بیان می‌کند که عواطف و رفتارهای ما به وسیله طرحواره‌های شناختی ایجاد می‌شود و بر روی ادراک ما از دنیا تأثیر می‌گذارند. در واقع همان‌طور که سیستم قلبی و عروقی برای کارکرد بدن انسان مهم و ضروری است، طرحواره‌ها نیز برای تفکر و ادراک مهم‌اند و تأثیر اساسی بر روی احساس و رفتار دارند (ابوالفتحی، ۱۳۹۱).

از طرفی کلارک و فربورن (۱۳۸۰) و همیبرگ و بیکر (۲۰۰۲) نیز با اعتقاد به خطاهای شناختی در افراد مبتلا به اضطراب، اظهار کرده‌اند که یکی از مهم‌ترین خطاهای شناختی، ترس از ارزیابی منفی توسط دیگران است. ترس از ارزیابی منفی، در ایجاد و حفظ اضطراب غیرمنطقی و شدید مرتبط با موقعیت‌های اجتماعی مؤثر است (رپی و هیمبرگ[2]، ۱۹۹۷، به نقل قاسم پور و فلاح، ۱۳۹۳). واتسون و فرند[3] (۱۹۶۹) ترس از ارزیابی منفی را نگرانی افراد درباره ارزیابی‌های دیگران آشفتگی مفرط نسبت به ارزیابی‌های منفی، اجتناب از موقعیت‌های ارزیابی و انتظار تجربه ارزیابی‌های منفی از سوی دیگران، تعریف کردند. سازه ترس از ارزیابی منفی شامل احساس‌های ترس مربوط به ارزیابی‌های دیگران، پریشانی خاطر ناشی از این ارزیابی‌های منفی و انتظار اینکه دیگران او را منفی ارزیابی خواهد کرد می‌شود (حمید، حسین‌زاده و کیانی‌مقدم، ۱۳۹۴). ترس از ارزیابی منفی و خود ارزیابی ضعیف موجب اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی می‌شود (مجتبایی و لشکری، ۱۳۸۷). لیپون و پلیسولو[4] (۲۰۰۰)؛ کنت[5] (۲۰۰۰) و کنت و کوهان[6] (۲۰۰۱) نیز نشان داده‌اند افرادی که به اضطراب مبتلا هستند، خودشان را نسبت به ارزیابی منفی از جانب دیگران آسیب‌پذیر می‌بینند، لذا از موقعیت‌های اجتماعی (مانند امتحان) می‌ترسند. آن‌ها فکر می‌کنند که دیگران در حال نظارت، وارسی و ارزیابی منفی از جنبه‌های مختلف رفتار، عملکرد و ظاهر آن‌ها هستند. ترس شدید از ارزیابی منفی توسط دیگران، منجر به بروز نارضایتی و تداوم نارضایتی منجر به افسردگی (آراماتس، موران و ساندز[7]، ۲۰۰۳)، اضطراب اجتماعی (فردا و گیمز[8]، ۲۰۰۴)؛ پایین آمدن عزت نفس (مارخام، تامپسون و بلووینگ[9]، ۲۰۰۵) می‌گردد. در این گونه شرایط پایین

[1]- Halichin

[2]- Rapee & Heimberg
[3]- Watson & Friend
[4]- Lepine, & Pelissolo
[5]- Kent
[6]- Kent & Keohan
[7]- Aramats, Moran & Sands
[8]- Freda & Gamze
[9]- Markham, Thompson & Blowing

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1399.7.2.1.0]
[DOI: 10.52547/shenakht.7.2.1]

آمدن عزت نفس سبب تشدید اضطراب می‌شود (محمدی و سجادی‌نژاد، ۱۳۸۶). محققان معتقدند که مبتلایان به اضطراب امتحان، ترس اجتماعی از ارزیابی منفی از سوی دیگران دارند و به جای تمرکز بر امتحان ممکن است به ارزیابی منفی دیگران از خود متمرکز شوند و همین امر منجر به کاهش عملکرد آن‌ها می‌گردد (وانگ، هسو،گیو و لانگ[1]، ۲۰۱۲). لذا از آنجا که اضطراب امتحان نه تنها می‌تواند بر کلیت برنامه‌های مطالعاتی فراگیران تأثیر گذارد، بلکه توسعه فردی آنان را نیز محدود می‌سازد. در نهایت امر، این پدیده، بر نظام ارائه خدمات آتی به افراد جامعه تأثیرگذار خواهد بود؛ بنابراین، هدف پژوهش حاضر پاسخ به این سؤال است که آیا بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه و ترس از ارزیابی منفی در دانش آموزان مبتلا به اضطراب امتحان رابطه وجود دارد یا خیر؟

روش

مطالعه حاضر توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزانی مبتلا به اضطراب امتحان مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره آموزش و پرورش شهر قاینات در سال ۹۷ بودند که تعداد ۱۰۰ نفر به صورت هدفمند به عنوان نمونه انتخاب شدند. معیارهای ورود به مطالعه تمایل به شرکت در پژوهش، دامنه سنی بین ۱۶ تا ۱۹ سال، عدم ابتلا به اختلالات روانی و جسمانی حاد، مبتلا بودن به اضطراب امتحان بر اساس نظر روانشناس و پرسشنامه اضطراب امتحان؛ و معیار خروج از مطالعه هم شامل دانش‌آموزانی می شود که تمایل به شرکت در مطالعه را نداشتند. داده‌های جمع‌آوری شده در بخش آمار توصیفی و آمار استنباطی با استفاده از نرم افزار spss نسخه ۲۵ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. همچنین، در مورد مسائل اخلاقی پژوهش به افراد اطمینان داده شد که گمنامی در تکمیل ابزارها لحاظ شده است و رازداری و محرمانه بودن اطلاعات حفظ می شود.

ابزار

ابزارهای جمع آوری داده ها در ادامه به تفصیل آمده است.

پرسشنامه طرحواره‌های ناسازگار اولیه یانگ: این پرسشنامه ۷۵ آیتمی توسط جفری یانگ (۲۰۰۵) برای ارزیابی پانزده طرحواره ناسازگار اولیه ساخته شد. این پانزده طرحواره عبارت‌اند از: (۱- محرومیت هیجانی ۲- طرد و رهاشدگی ۳- بی اعتمادی/ بدرفتاری ۴- انزوای اجتماعی ۵- نقص/ شرم ۶-شکست ۷- وابستگی/ بی‌کفایتی ۸- آسیب‌پذیری نسبت به ضرر یا بیماری ۹- گرفتاری/ در دام افتادگی ۱۰- اطاعت ۱۱- ایثار ۱۲- بازداری هیجانی ۱۳- معیارهای نا منعطف ۱۴- استحقاق ۱۵- خویشتن داری و خود انضباطی ناکافی). این ۱۵ طرحواره در درون ۵ حوزه مطابق با حوزه تحولی اولیه قرار می‌گیرند (یانگ، کالسکو و ویشار[2]، ۲۰۰۳). هرآیتم هرآیتم بر روی یک مقیاس ۶ درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود. در این پرسشنامه هر ۵ سؤال یک طرحواره را می‌سنجد. چنانچه میانگین نمره هر خرده مقیاس بالاتر از ۳ باشد آن طرحواره ناکارآمد خواهد بود (نورداهی، هولس و ایون[3]، ۲۰۰۵). اسمیت، جونز، یانگ و تلچ (۱۹۹۵) در مطالعه ای نشان داد که برای هر طرحواره

[1]- Wang, Hsu, Chiu & Liang

[2]- Young, Kolsko & wisshar

[3]- Nordahl, Holth & ion

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1399.7.2.1.0]
[DOI: 10.52547/shenakht.7.2.1]

ناسازگار اولیه ضریب آلفایی از ۰/۳۸ (طرحواره خود تحول نیافته (گرفتار) تا ۰/۹۶ (برای طرحواره نقص/ شرم) به دست آمد و ضریب بازآزمایی در جمعیت غیر بالینی بین ۰/۵۰ تا ۰/۸۲ بود. خرده مقیاس‌های اولیه پایایی آزمون- بازآزمون و ثبات درونی بالایی نشان دادند. فاتحی همسانی درونی پرسشنامه را از طریق محاسبه ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۹۴ و برای پنج حوزه به این شرح به دست آمد: بریدگی و طرد ۰/۹۱، خودگردانی و عملکرد مختل ۰/۹۰، محدودیت-های مختل ۰/۷۳، دیگر جهت‌مندی ۰/۶۷، گوش به زنگی بی از حد و بازداری ۰/۷۸.

فرم کوتاه مقیاس ترس از ارزیابی منفی: این مقیاس توسط لیری (۱۹۸۳) ساخته شده است دارای ۱۲ ماده است و برای توصیف باورهای ترس‌آور و نگران‌کننده طراحی شده است. پاسخ‌دهنده وضعیت خود را در هر پرسش بر روی یک طیف ۵ گزینه‌ای (هرگز صدق نمی-کند =۱ تا تقریباً همیشه صدق می‌کند = ۵) نشان می‌دهد. در این مقیاس، پرسش‌های نمره‌گذاری شده مثبت (۸ پرسش) و پرسش‌های نمره‌گذاری شده معکوس (۴ پرسش)، وجود ترس و نگرانی را توصیف می‌کنند و نمره‌های بالا نشان می‌دهند که فرد سطوح بالای اضطراب و ترس را تجربه می‌کند. لیری (۱۹۸۳) ویژگی‌های روان‌سنجی این مقیاس را در دانشجویان بررسی کرده است و همسانی درونی ۰/۹۶ و پایایی بازآزمایی پس از ۴ هفته، ۰/۷۵ را گزارش کرده است. در مطالعه ایرانی، ضریب آلفای کرونباخ نمره کلی و زیرمقیاس‌های سؤال‌های نمره‌گذاری شده مثبت و معکوس به ترتیب، ۰/۸۰، ۰/۸۲ و ۰/۸۱ به دست آمده است. نتایج مطالعه شکری و همکاران (۲۰۰۸) از روایی سازه مقیاس کوتاه، ترس از ارزیابی منفی، به طور تجربی حمایت کرد. در تحقیق حاضر، آلفای کرونباخ برای کل آزمون ۰/۸۷ به دست آمد (توکلی و همکاران، ۱۳۹۳).

یافته‌ها

مطالعه حاضر را ۱۰۰ نفر از دانش آموزان که ۵۷ نفر پسر و ۴۳ دختر، ۲۳ نفر (۱۴ پسر و ۹ دختر) ۱۴ ساله در پایه دهم، ۴۰ نفر (۲۳ پسر و ۱۷ دختر) ۱۵ ساله در پایه دهم و یازدهم، ۲۶ نفر (۱۲ پسر و ۱۴ دختر) ۱۶ ساله در پایه یازدهم و پیش دانشگاهی و ۱۱ نفر (۸ پسر و ۳ دختر) ۱۷ ساله در پایه پیش دانشگاهی حضور داشتند، تشکیل داد. در این مطالعه آمارهای توصیفی مربوط به طرحواره های ناسازگار اولیه و ترس از ارزیابی در جدول ۱ شرح داده شده است.

جدول۱ آماره‌های توصیفی مربوط به متغیرهای کمی پژوهش

	میانگین	انحراف معیار	واریانس	چولگی	کشیدگی
طرحواره های ناسازگار اولیه	۲۴۶/۵۷	۰/۵۱۶	۰/۲۶۷	۰/۳۱۲	-۰/۲۴۲
ترس از ارزیابی منفی	۴۲/۸۳	۰/۶۳۳	۰/۴۰۱	-۰/۳۳۱	-۰/۴۷۸

در جدول ۱ میانگین نمره‌ی پاسخگویان در مورد متغیر طرحواره های ناسازگار اولیه برابر ۲۴۶/۵۷ است که میزان متوسط به بالای آن را نشان می‌دهد. مقدار چولگی این متغیر برابر ۰/۳۱۲ است؛ چون مقدار آن مثبت است جهت

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1399.7.2.1.0]
[DOI: 10.52547/shenakht.7.2.1]

چولگی به سمت راست است و این مطلب یعنی نمره‌ی بیشتر پاسخگویان در این متغیر، از مقدار میانگین کمتر است. میانگین نمره‌ی پاسخگویان در مورد متغیر ترس از ارزیابی منفی برابر ۴۲/۸۳ است که میزان متوسط به بالای ترس از ارزیابی منفی را نشان می‌دهد، مقدار چولگی این متغیر برابر ۰/۳۳۱- است ؛ چون مقدار آن منفی است جهت چولگی به سمت چپ است و این مطلب یعنی نمره‌ی بیشتر پاسخگویان در این متغیر، از مقدار میانگین بیشتر است. برای بررسی توزیع نرمال داده ها از آزمون کولموگروف اسمیرنف استفاده شد که نتایج آن در جدول ۲ آورده شده است.

جدول ۲ بررسی فرضیه نرمالیتی با کمک آزمون کولموگروف اسمیرنف

	آماره آزمون	سطح معناداری
طرحواره‌های ناسازگار اولیه	۰/۹۱۲	۰/۵۲۷
ترس از ارزیابی منفی	۰/۶۴۳	۰/۷۳۸

نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنف حاکی از آن است که سطح معناداری برای متغیرها، بیش از ۰/۰۵ است لذا فرضیه صفر آزمون مذکور رد نمی‌شود. (p>۰/۰۵) و لذا مشاهدات مربوط به متغیرها، نرمال هستند. در ادامه به ضرایب رگرسیون به دست آمده در جدول ۳ اشاره می‌کنیم.

جدول ۳ آزمون تحلیل رگرسیون طرحواره‌های ناسازگار اولیه و ترس از ارزیابی منفی

مدل رگرسیون	ضرایب	میزان تأثیر	T	SIG	R	R^2	F	SIG
مقدار ثابت	۱۵۲/۱۷۴	-	۹/۴۳۰	۰/۰۰۰	۰/۳۳۹	۰/۱۱۵	۱۲/۷۳۳	۰/۰۰۱
طرحواره های ناسازگار اولیه	۰/۳۲۶	۰/۳۳۹-	۳/۵۶۸-	۰/۰۰۱				

مطابق نتایج به دست آمده، ضریب رگرسیون این مدل برابر ۰/۳۳۹ است و R^2=۰/۱۱۵ که مشخص می سازد ۱۱/۵ درصد داده ها را پوشش می دهد؛ سطح معنی داری F=۰/۰۰۱ است نیز از لحاظ آماری این مدل را تائید می‌کند. بنا بر جدول ۳، ضریب تأثیر ترس از ارزیابی منفی برابر ۰/۳۳۹ و مثبت است و معنای آن این است که اگر یک واحد به میزان ترس از ارزیابی منفی اضافه شود؛ مقدار ۰/۳۳۹ واحد به نمره طرحواره‌های ناسازگار اولیه اضافه می‌شود.

بحث

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه طرحواره های ناسازگار اولیه و ترس از ارزیابی منفی در دانش آموزان مبتلا به اضطراب امتحان بود. نتایج مطالعه نشان داد که بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه و ترس از ارزیابی منفی در دانش‌آموزان مبتلا به اضطراب امتحان رابطه وجود دارد (p>۰/۰۵). در تحلیل رگرسیون ضریب تأثیر ترس از ارزیابی منفی برابر ۰/۳۳۹ و مثبت است و معنای آن این است که اگر یک واحد به میزان ترس از ارزیابی منفی اضافه شود؛ مقدار ۰/۳۳۹ واحد به نمره طرحواره‌های

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1399.7.2.1.0]
[DOI: 10.52547/shenakht.7.2.1]

ناسازگار اولیه اضافه می‌شود. نتایج این فرضیه با نتایج تحقیقات هازراتی و همکاران (۲۰۱۵)؛ شورای[1] و همکاران (۲۰۱۵)؛ آتاسوی[2] و همکاران (۲۰۱۶) هم‌جهت و همسو است. فیضی و کاکا برایی (۱۳۹۳) نیز نشان دادند که ترس از ارزیابی منفی بهترین پیش بینی کننده اضطراب است و این می‌تواند از طرحواره‌های فرد نشات بگیرد که مطابق با نتایج این فرضیه است.

اضطراب امتحان به عنوان یک پدیده متداول سالانه میلیون ها دانش‌آموز و دانشجو را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می‌دهد. تقریباً حدود ۱۰-۳۰ درصد کل دانشجویان و دانش‌آموزان از این نوع اضطراب که به اضطراب امتحان ناتوان کننده نیز شهرت دارد، رنج می‌برند. این پدیده شایع، از جمله مشکلات جدی محیط‌های آموزشی و از جمله نگرانی‌ها و دغدغه‌های اصلی نظام آموزشی محسوب می‌شود (درتاج و همکاران، ۱۳۹۲).

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 می‌کنند. طرحواره ها، ساختارهای دائمی سیستم شناختی هستند که به عنوان صافی و کلیشه، در خالص کردن تجربه‌ی فرد از دنیا عمل می‌کنند و فرد را در سازمان دهی رفتارش یاری می‌دهند. به بیان دیگر، طرحواره، نوعی الگوی سازمان یافته‌ی تفکر، احساس و رفتار مبتنی بر مجموعه‌ای از طرحواره هاست که راهبرد مقابله‌ای خاص خود را در پی دارد (شبانی، ۱۳۹۷). نتایج تحقیقات متعدد نشان داده است که طرحواره‌های ناسازگار اولیه در شکل‌گیری و گسترش بسیاری از مشکلات روان‌شناختی همچون اختلال‌های شخصیت، افسردگی مزمن و اختلال‌های اضطرابی نقش دارند (پلاتس[3] و همکاران، ۲۰۰۵). به نظر می‌رسد طرحواره-هایی که با وابستگی و نقص مرتبط هستند، بیشتر در میان افراد افسرده و طرحواره‌هایی که مرتبط با حوزه آسیب‌پذیری نسبت به صدمه یا بیماری هستند اغلب در افرادی که اضطراب دارند وجود داشته باشد (یانگ، ۲۰۰۸).

یانگ بر این باور است که طرحواره‌های ناسازگار در افراد به تجربه‌ی رویدادهای منفی در زندگی منجر می-شود 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 تأثیر حوادث منفی زندگی قرار می‌گیرند، آن‌ها مدام از ارزیابی شدن واهمه دارند و این ترس و نگرانی باعث می‌شود کارکرد اجتماعی و روانی آن‌ها مختل گردد (شبانی، ۱۳۹۷). طرحواره‌های ناسازگارانه فرد می‌تواند منجر به بروز ترس هایی شود که ریشه واقعی ندارد می‌تواند فرد را فکر کند مدام مورد ارزیابی دیگران قرار دارد و از این در استرس و اضطراب باشد در صورتی که واقعیت طوری دیگری است.

از طرفی با افزایش طرحواره‌های شناختی ناسازگار شیوع برخی از اختلالات افزایش می‌یابد. از چنین منظری می-توان گفت پیشرفت و موفقیت دانش‌آموزان در دوره‌های تحصیلی تا حدود زیادی به طرحواره‌های شناختی بستگی دارد (ابوالفتحی، ۱۳۹۱). طرحواره‌های ناسازگار به عنوان

[1]- Shorey
[2]- Atasoy
[3]- Platts

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1399.7.2.1.0]
[DOI: 10.52547/shenakht.7.2.1]

زیرساخت‌های شناختی منجر به تشکیل باورهای غیر منطقی می‌شود. طرحواره‌ها دارای مؤلفه‌های شناختی، عاطفی و رفتاری هستند هنگامی که طرحواره‌های ناسازگار فعال می‌شوند سطوحی از هیجان منتشر می‌شود و مستقیم یا غیر مستقیم منجر به اشکال مختلفی از آشفتگی‌های روان‌شناختی نظیر افسردگی، اضطراب، عدم توانایی شغلی، تعارضات بین فردی و مانند آن می‌شود. طرحواره‌های ناسازگار مستقیماً منجر به اختلال خاصی نمی‌شوند؛ اما آسیب‌پذیری فرد را برای این اختلال افزایش می‌دهند (هالیجن، ۲۰۱۸).

همچنین وقتی که فرد تجربه ارزیابی منفی یا مسخره شدن توسط دیگران را داشته باشد، یک تصویر منفی در او شکل می‌گیرد که همانند یک طرحواره عمل می‌کند. این مسئله به نوبه خود سبب تفسیر منفی رفتار دیگران، رفتار اجتنابی، تلاش برای پوشانیدن و مخفی کردن خود می‌گردد و این نیز منجر به تداوم و وخیم تر شدن اضطراب و نگرانی شده و شرایط شکل‌گیری اختلال روانی را فراهم می‌سازد و در نتیجه تأثیرات نامطلوبی بر جنبه‌های مختلف زندگی فرد می‌گذارد (محمدی و سجادی‌نژاد، ۱۳۸۶). لذا از آنجا که اضطراب امتحان نه تنها می‌تواند بر کلیت برنامه‌های مطالعاتی فراگیران تأثیر گذارد، بلکه توسعه فردی آنان را نیز محدود می‌سازد. در نهایت امر، این پدیده، بر نظام ارائه خدمات آتی به افراد جامعه تأثیرگذار خواهد بود.

نتیجه‌گیری

مطالعه حاضر نشان داد که بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه و ترس از ارزیابی منفی در دانش آموزان مبتلا به اضطراب امتحان رابطه وجود دارد و با توجه به یافته های مطالعه، امروزه آموزش و پرورش بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته است، پرورش دانش‌آموزان موفق و سالم منجر به داشتن جامعه‌ای 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 رویه‌ها 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. با توجه به اثرات منفی اضطراب بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان، پیشنهاد می‌گردد کارگاه هایی جهت آشنایی دانش آموزان و والدین آن‌ها با مؤلفه‌های پژوهش و ارائه راهکارهای درمانی جهت کاهش ترس و اضطراب ارائه گردد.

سپاسگزاری

این مطالعه یک پژوهش مستقل که بدون حمایت سازمانی انجام شده است. از کلیه افرادی که در این پژوهش ما را یاری نموده‌اند، قدردانی و تشکر می‌شود؛ مطالعه حاضر در کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه علوم پزشکی بیرجند با کد اخلاق IR.BUMS.REC.1398.344 به ثبت رسیده است.

References

Abu al-Fitahi M. (2013). Comparison of early maladaptive schemas among students with high test anxiety and normal students. Master's thesis in the field of counseling of the school's

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1399.7.2.1.0]
[DOI: 10.52547/shenakht.7.2.1]

tendency, Allameh Tabatabai University Semi-Paradise Campus.

Aramats CA, Moran L, Sands RT. (2003). Gender Differences in Body Image Concerns and Depression Amongst Australian Adolescents. The Abstracts of the 38th Conference of the Australian Psychological Society, 163-165.

Atasoy M, Karabulut EO, Yalçinkaya A. (2016). Study on fear of negative evaluation, and social appearance anxiety of university students engaged in futsal. Journal of Physical Education and Sport Management, 7(7), 50-55.

Beck T, Kovacs M, Weissman A. (1979). Assessment of suicidal intention: The scale of suicide ideation. Journal Consult Clinical Psychology, 47, 343-352.

Clark D, Farborn C. (2016). Knowledge and Practical Methods of Cognitive Behavioral Therapy. (Translated by Hossein Kaviani). Tehran: Fars Newspaper.

Dortaj F, Mousavi SH, Rezaei P. (2014). Evaluation of test anxiety and its related factors among new students of Hormozgan University of Medical Sciences. Hormozgan Medical Journal, 17(4), 366-374.

Fatehi Y, Abdokhodai M, Pourghalami F, Nazemi M. (2014). Combining the Effectiveness of Regular Sensitization and Study Skills Training on Students' Anxiety Test. Islamic Azad University, Tonekabon Branch, 4(4), 25-34.

Feizi H, Kakaberi S. (2015). The role of fear of negative evaluation and self-esteem in predicting social anxiety disorder in male adolescents (13-12 years old) in Islamabad, West. The First National Conference on Sustainable Development in Educational Sciences and Psychology, Social and Cultural Studies, 1-8.

Freda I, Gamze A. (2004). Social Phobia Among University Students and its Relation to Self-esteem and Body Image. Canadian Journal of Psychiatry, 49(9), 630-635.

Ghahvechi-Hosseini F, Fathi-Ashtiani A, Satkin M. (2015). The Effectiveness of Metacognitive Therapy Compared with Cognitive Therapy in Reducing Test Anxiety, 11(44), 366-357.

Ghasempour A, Fallah A. (2017). Effectiveness of Emotional Regulation Strategies Training for Fear of Positive Evaluation of male Adolescences Suffering from Social Phobia Disorder. Community Health Journal, 8(4), 59-67.

Halichin R, Whitburne, Susan C. (2018). Psychological Pathology: Clinical Perspectives on DSM-Related Psychiatric Disorders. Translation: Yahya Seyyed Mohammadi. Tehran: Ravan Publication.

Hamid N, Hossein Zadeh A, Kiani Moghaddam R. (2016). Effectiveness of muscle relaxation with positive visualization of success on exam anxiety and fear of negative evaluation. Journal of Clinical Psychology, 6(2), 41-50.

Hazrati L, Ghorban Shiroudi Sh. (2015). Comparison of Early Maladaptive Schemas in Depressed, Anxious, Obsessed and Normal Individuals. Journal of Applied Environmental and Biological Sciences, 5(5), 148-153.

Heimberg RG, Becker RE. (2002). Cognitive-behavioral group therapy for social phobia: Basic mechanisms and clinical strategies. New York: Guilford Press.

Izadinia M, Ghanbari N. (2018). The role of self-esteem and coping skills with student anxiety test. Scientific Journal of Psychology of Education Sciences and Social Sciences, 2(23), 64-72.

Kent G. (2000). Understanding the Experiences of People with Disfigurements: An Integration of Four Models of Social and Psychological Functioning. Psychology, Health & Medicine, 5(2), 117-129.

Kumar S, Singh J. (2013). Emotional intelligence and adjustment among visually impaired and sighted school students. Asian J Multidimension Res, 2(8), 1-8.

Leary RM. (1983). A brief version of the fear of negative evaluation scale, Personality and Social Psychology Bulletin, 9, 371-375.

Lepine JP, Pelissolo A. (2000). Why Take Social Anxiety Disorder Seriously? Depression and Anxiety, 11, 87-92.

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1399.7.2.1.0]

[DOI: 10.52547/shenakht.7.2.1]

Markham A, Thompson T, Blowing A. (2005). Determinants of Body- Image Shame. Personality and Individual Differences, 38, 1529-1541.

Moeni S. (2013). Relationship between Scheme and Noncompatible coping strategies with exam anxiety. Master's Degree in Educational Psychology, Islamic Azad University, Tehran Central Branch, Faculty of Psychology and Social Sciences.

Mohammadi N, Sajjadinejad MS. (2008). The relationship of concern to the body image, the fear of negative evaluation and self-esteem with social anxiety. Journal of Psychology, Tabriz University, 2(5),56-70.

Mojtabai M, Lashkari A. (2009). Relationship between the fear of negative evaluation and trait anxiety with students' shyness. Thought and Behavior, 5(2), 1-12.

Naimi M, Maktabi GH, Emidian Mo. (2018). The Effect of Emotional Intelligence Training on Bullying, Social Competence and Emotional Intelligence Components of Male Primary School Students (Second Year) in Shadegan. Magazine of Principles of Mental Health, 19(3), 41-136.

Nordahl H. M, Holth H, Ion A. (2005). Early Maladaptive schemas in Patient with or without personality disorders clinical. psychology and psycho therapy, 12, 142-149.

Platts H, Mason O, Tyson M. (2005). Early maladaptive schemas and adult attachment in a UK clinical sample. Psychology and Psychotherapy: Theory Research and Practice, 78, 549–564.

Schmidt NB, Joiner TE, Young JE, Telch MJ. (1995). The schema questionnaire: Investigation of psychometric properties and the hierarchical structure of a measure of maladaptive schemas. Cognitive Therapy and Research, 19, 295-321.

Shabani J. (2018). Expectant Anxiety Test Based on Early Maladaptive Schemes in Secondary Secondary School Students in Gorgan. Psychology and Psychiatry Cognition, 4(2),47-57.

Sharifaskari Z, Fathiashtiani A, Alipour A, Safarinia M. (2013). The Psychophysical Changes Related to Exam Anxiety in Qualitative-Descriptive Evaluation of Elementary School Students. Quarterly Journal of Health Psychology, 1(4), 42-55.

Shokri O, Geravand F, Naghsh Z, Ali Tarkhan R, Paeezi M. (2008). The Psychometric Properties of the Brief Fear of Negative Evaluation Scale. IJPCP, 14(3), 316-325.

Shorey RC, Elmquist J, Anderson S, Stuart GL. (2015). The Relation between Early Maladaptive Schemas, Depression, and Generalized Anxiety among Adults Seeking Residential Treatment for Substance Use Disorders. J Psychoactive Drugs, 47(3), 230-238.

Stankov G. (2010). Unforgiving Confucian culture: A breeding ground for high academicachievement, test anxiety and self-doubt? Learning and Individual Differences.

Tavakoli NF, Farokhi N. (2015). Relationship between attachment styles and fear of negative evaluation with Internet addiction in students. Quarterly Journal of Information and Communication in Educational Sciences, 5(2), 61-77.

Trifoni A, Shahini M. (2011). How does exam Anxiety affect the performance of University Students? Mediterranean Journal of Social Sciences,12, 93-100.

Wang WT, Hsu WY, Chiu YC, Liang CW. (2012). The hierarchical model of social interaction anxiety and depression: The critical roles of fears of evaluation. J Anxiety Disord, 26(1), 215-24.

Watson D, Friend R. (1996). Measurement of social evaluative anxiety. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 33, 448-457.

Yang J, Ecolexco J, Vishar M. (2018). Scheme therapy. Translation: Hamid Pour and Andozes. Tehran: Arjomand Publication.

Yee H. (2013). The moderating role of emotional stability in the relationship between exposure to violence and anxiety and depression. Pers Individ Diff, 55, 634-9.

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1399.7.2.1.0]

[DOI: 10.52547/shenakht.7.2.1]

Young JE, & Brown G. (2005). Young Schema Questionnaire-Short Form; Version 3 (YSQ-S3, YSQ) [Database record]. APA PsycTests.
Young JE, Klosko JS, Weishaar ME. (2008). Schema therapy: A practitioner's guide. New York: The Guilford Press, 23-64.

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-14]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1399.7.2.1.0]
[DOI: 10.52547/shenakht.7.2.1]