

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

Elahe Ahangari¹, Mohammad Tahan², Zahra Syadabadi³, Azam Sadeghifar⁴

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: Early 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>

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. مریبی، گروه روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه بیام نور، تهران، ایران (مؤلف مسئول). ایمیل: Ahangarielahe@gmail.com
۲. مریبی، باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان، واحد بیرجند، دانشگاه آزاد اسلامی، بیرجند، ایران.
۳. مریبی، گروه روان شناسی، واحد قائنات، دانشگاه آزاد اسلامی، قائنات، ایران.
۴. مریبی، گروه روان شناسی، واحد تهران مرکز، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۸/۱۲/۱۴

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۸/۱۱/۱۱

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 مراجعه کننده 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 ($P < 0.05$).

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

مقدمه

اضطراب امتحان، اضطرابی است که در حالت و موقعیت ارزیابی به سراغ فرد می‌آید (Ziedner¹، ۱۹۹۸)، به نقل از قهقهی و همکاران، ۱۳۹۳). افراد برای گرفتن نمره‌های بالا در امتحانات تحت‌شار زیادی قرار دارند، بنابراین اضطراب امتحان به یک تجربه عمومی در عصر حاضر تبدیل شده است (استانکو²، 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 (یای³، 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، عبدالخداونی، 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 سینگ⁴، ۲۰۱۳). اضطراب امتحان به عنوان یک پدیده متداول و مهم آموزشی رابطه تنگاتنگی با عملکرد و پیشرفت تحصیلی کودکان و نوجوانان دارد (بک و لایسر⁵، 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).

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 ۳۰-۱۰ 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 اضطراب‌ها، اضطراب امتحان است (درتاج، موسوی و رضایی، ۱۳۹۲).

¹- Zeidner

²- Stankov

³- Yee

⁴- Kumar & Singh

⁵- Blake & Lesser

شدید مرتبط با موقعیت‌های اجتماعی مؤثر است (ربی و هیمبرگ^۲، ۱۹۹۷، به نقل قاسم پور و فلاح، ۱۳۹۳). واتسون و فرنز^۳ (۱۹۶۹) ترس از ارزیابی منفی را نگرانی افراد درباره ارزیابی‌های دیگران آشتفتگی 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 کیانی مقدم، ۱۳۹۴). ترس از ارزیابی منفی و خود ارزیابی ضعیف موجب اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی می‌شود (مجتبایی و لشکری، ۱۳۸۷). لیون و پلیسولو^۴ (۲۰۰۰)؛ کنت^۵ (۲۰۰۰) و کنت و کوهان^۶ (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^۷، ۲۰۰۳)، اضطراب اجتماعی (فردا و گیمز،^۸ ۲۰۰۴)؛ پایین آمدن عزت نفس (مارخام، تامپسون و بلوبینگ^۹، ۲۰۰۵) می‌گردد. در این گونه شرایط پایین

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 آشتفتگی‌های روان-شناختی نظری 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^۱، 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 کار کرد 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 همیرگ و یکر (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 غیر منطقی و

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

¹- Halichin

آوری 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 محترمانه بودن اطلاعات حفظ می‌شود.

ابزار

ابزارهای جمع آوری داده‌ها 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 رهاسدگی ۳- بی اعتمادی / بدرفتاری ۴- انزوای اجتماعی ۵- نقص / شرم ۶- شکست ۷- وابستگی / بی- کفایتی 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^۲، ۲۰۰۳). هر آیتم هر آیتم بر روی یک مقیاس ۶ درجه‌ای نمره گذاری می‌شود. در این پرسشنامه هر ۵ سؤال یک طرحواره را می‌سنجد. چنانچه میانگین نمره هر خردکده مقیاس بالاتر از ۳ باشد آن طرحواره ناکارآمد خواهد بود (نورده‌های، هولس و ایون^۳، ۲۰۰۵). اسمیت، جونز، یانگ و تلچ (۱۹۹۵) در مطالعه‌ای نشان داد که برای هر طرحواره

آمدن عزت نفس سبب تشید 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 متوجه شوند و همین امر منجر به کاهش عملکرد آن‌ها می‌گردد (وانگ، هسو، گیو و لانگ^۱، 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 آنی به افراد جامعه تأثیر گذار خواهد بود؛ بنابراین، هدف پژوهش حاضر پاسخ به این سؤال است که آیا بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه و ترس از ارزیابی منفی در دانشآموزان 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 مراجعه کننده 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 می‌شود که تمایل به شرکت در مطالعه را نداشتند. داده‌های جمع-

²- Young, Kolsko & wisshar

³- Nordahl, Holth & ion

¹- Wang, Hsu, Chiu & Liang

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، ۰/۸۲، ۰/۸۰ 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 طرحواره‌های ناسازگار اولیه و ترس از ارزیابی در جدول ۱ شرح داده شده است.

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 مختلط ۰/۹۰، محدودیت-های مختلف 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 (هر گز صدق نمی-کند = ۱ تا تقریباً همیشه صدق می-کند = ۵) نشان می‌دهد. در این مقیاس، پرسش‌های نمره‌گذاری شده مثبت (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)

جدول ۱ آماره‌های توصیفی مربوط به متغیرهای کمی پژوهش

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

متوجه به بالای آن را نشان می‌دهد. مقدار چولگی این متغیر برابر ۰/۳۱۲ است؛ چون مقدار آن مثبت است جهت

در جدول ۱ میانگین نمره‌ی پاسخگویان در مورد متغیر طرحواره‌های ناسازگار اولیه برابر ۲۴۶/۵۷ است که میزان

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 داده‌ها از آزمون کولموگروف اسپیرنف استفاده شد که نتایج آن در جدول ۲ آورده شده است.

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 $42/83$ است که میزان متوسط به بالای ترس از ارزیابی منفی را نشان می‌دهد، مقدار چولگی این متغیر برابر $331/0$ است؛ چون مقدار آن منفی است

جدول ۲ بررسی فرضیه نرمالیتی با کمک آزمون کولموگروف اسپیرنف

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

مشاهدات مربوط به متغیرها، نرمال هستند. در ادامه به ضرایب رگرسیون به دست آمده در جدول ۳ اشاره می‌کنیم.

نتایج آزمون کولموگروف-اسپیرنف حاکی از آن است که سطح معناداری برای متغیرها، بیش از $0/05$ است لذا فرضیه صفر آزمون مذکور رد نمی‌شود. ($p < 0/05$) و لذا

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

SIG	F	R ²	R	SIG	T	ضرایب	میزان تأثیر	مدل دگرسیون	مقدار ثابت	طرحواره‌های ناسازگار اولیه
۰/۰۰۱	۱۲/۷۳۳	۰/۱۱۵	۰/۳۳۹	۰/۰۰۰	۹/۴۳۰	-	-	۱۵۲/۱۷۴		

بحث

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه طرحواره‌های ناسازگار اولیه و ترس از ارزیابی منفی در دانشآموزان 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 ($p < 0/05$). در تحلیل رگرسیون ضریب تأثیر ترس از ارزیابی منفی برابر $0/339$ و مثبت است و معنای آن این است که اساقه شود؛ مقدار $0/339$ واحد به نمره طرحواره‌های

مطابق نتایج به دست آمده، ضریب رگرسیون این مدل برابر $0/339$ است و $R = 0/115$ که مشخص می‌سازد $F = 0/001$ است نیز از لحاظ آماری این مدل را تائید می‌کند. بنا بر جدول ۳، ضریب تأثیر ترس از ارزیابی منفی برابر $0/339$ و مثبت است و معنای آن این است که اگر یک واحد به میزان ترس از ارزیابی منفی اضافه شود؛ مقدار $0/339$ واحد به نمره طرحواره‌های ناسازگار اولیه اضافه می‌شود.

ناسازگار اولیه در شکل‌گیری و گسترش بسیاری از مشکلات روان‌شناختی همچون اختلال‌های شخصیت، افسردگی مزمن و اختلال‌های اضطرابی نقش دارند (پلاتس^۳ و همکاران، ۲۰۰۵). به نظر می‌رسد طرحواره‌هایی که با وابستگی و نقص مرتبه 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 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، آنها مدام از ارزیابی شدن منفی زندگی قرار می‌گیرند، آنها مدام از ارزیابی شدن واهمه دارند و این ترس و نگرانی باعث می‌شود کار کرد 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 می‌توان گفت پیشرفت و موفقیت دانش‌آموزان در دوره‌های تحصیلی تا حدود زیادی به طرحواره‌های شناختی بستگی دارد (ابوالفتحی، ۱۳۹۱). طرحواره‌های ناسازگار به عنوان

ناسازگار اولیه اضافه می‌شود. نتایج این فرضیه با نتایج تحقیقات هازراتی و همکاران (۲۰۱۵)، شورای^۱ و همکاران (۲۰۱۵)؛ آتسوی^۲ و همکاران (۲۰۱۶) هم جهت و همسو است. فیضی و کاکا برای (۱۳۹۳) نیز نشان دادند که ترس از ارزیابی منفی بهترین پیش‌بینی 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 میلیون‌ها دانش‌آموز و دانشجو را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می‌دهد. تقریباً حدود ۳۰-۱۰ 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. طرحواره‌ها، 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 طرحواره‌های است که راهبرد مقابله‌ای خاص خود را در پی دارد (شبانی، ۱۳۹۷). نتایج تحقیقات متعدد نشان داده است که طرحواره‌های

³- Platts

¹- Shorey
²- Atasoy

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 مناسب با آن‌ها اتخاذ شود. با توجه به اثرات منفی اضطراب بر عملکرد تحصیلی دانشآموزان، پیشنهاد می‌گردد کارگاه‌هایی جهت آشنایی دانشآموزان 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 بیرونی 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

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 طحواره 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 فرآگیران تأثیر گذارد، بلکه توسعه فردی آنان را نیز محدود می‌سازد. در نهایت امر، این پذیده، 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 دانشآموزان مبتلا به اضطراب امتحان رابطه وجود دارد و با توجه به یافته‌های

- 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, Farbom 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.
- Freida 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 Shiroodi 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.

- 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 psychotherapy, 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, Paezzi 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 academic achievement, 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.

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.