



Original Research Article



Explaining the Relationship Between Early Maladaptive Schema (Emotional Deprivation) and Test Anxiety in Female Students

Frogh Talaei ¹ , Rahmatollah Azimi ^{* 2} 

1- Master of Education Psychology, Tehran. Iran

2- Child and Adolescent Therapist with a specialized license number in Clinical Psychology from the Psychology System Organization, Tehran, Iran (Corresponding Author)

ARTICLE INFO

Article History

Date Received: 12 October 2025

Date Revised: 14 December 2025

Date Accepted: 10 March 2026

Date published: 18 May 2026

Keywords

Test anxiety, Sarason, early maladaptive schemas, emotional deprivation, Young.

Corresponding Author Email:

Iran1107@yahoo.com

Use your device to scan and read the article online:



ABSTRACT

The aim of the present study was to explain the relationship between primary maladaptive schemas (emotional deprivation) and test anxiety in female students. In terms of its applied purpose and data collection method, it is a descriptive correlational research. The statistical population of this study included all female high school students (second high school) in Tehran in the academic year 1404-1405, and the sample size of 120 students was calculated using the Tabachnig and Fidel formula (2008) and was selected using the convenience sampling method. In this study, the following questionnaires were used: 1- Young's Primary Maladaptive Schemas (1998) and 2- Sarason's Test Anxiety (1957). The data were analyzed using correlation and regression tests. The results of the analysis of the findings showed that there is a significant correlation between test anxiety and early maladaptive schemas (emotional deprivation) ($r = 0.638$, $p < 0.05$), and with F equal to 21.24, it is significant at the ($p < 0.05$) level, meaning that the early maladaptive schema variable of emotional deprivation well explains the changes in the test anxiety variable of female high school students. The beta of the maladaptive schema of emotional deprivation was (0.412), which is significant at the ($p < 0.01$) level, meaning that the level of test anxiety in female high school students can be predicted and considered effective based on early maladaptive schemas.

How to cite this article:

Talaei, F., Azimi, R. (2026). Explaining the Relationship Between Early Maladaptive Schema (Emotional Deprivation) and Test Anxiety in Female Students. *Journal of Studies and Research in Behavioral Sciences*, 8(1), 45-53.



©2023 The author(s). This is an open access article distributed under Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC), which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source.

Publisher: Chatre Andisheh International Publishing Institute



مطالعات و تحقیقات در علوم رفتاری

Homepage: <https://Jobssar.ir>



مقاله پژوهشی

تبیین رابطه طرح واره ناسازگار اولیه (محرومیت هیجانی) با اضطراب امتحان در دانش آموزان دختر

فروغ طلایی^۱، رحمت اله عظیمی^{۲*}

۱- کارشناس ارشد روان شناسی تربیتی، تهران، ایران

۲- درمانگر کودک و نوجوان به شماره پروانه تخصصی روان شناسی بالینی سازمان نظام روان شناسی، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

اطلاعات مقاله

سابقه مقاله

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۷/۲۰

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۹/۲۳

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۱۲/۱۹

تاریخ انتشار: ۱۴۰۵/۰۲/۲۸

واژه‌های کلیدی

اضطراب امتحان، ساراسون،

طرح واره های ناسازگار اولیه،

محرومیت هیجانی، یانگ.

ایمیل نویسنده مسئول

Iran1107@yahoo.com

از دستگاه خود برای اسکن و خواندن

مقاله به صورت آنلاین استفاده کنید:



چکیده

هدف پژوهش حاضر تبیین رابطه طرح واره های ناسازگار اولیه (محرومیت هیجانی) با اضطراب امتحان در دانش آموزان دختر بود. که از نظر هدف کاربردی و از نظر شیوه گردآوری اطلاعات تحقیق توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر دبیرستانی (متوسطه دوم) شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴ تشکیل دادند و حجم نمونه ۱۲۰ دانش آموز با فرمول تاباخنیک و فیدل (۲۰۰۸) محاسبه و به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب گردیدند. در این پژوهش از پرسشنامه های ۱- طرح های ناسازگار اولیه یانگ (۱۹۹۸) و ۲- اضطراب امتحان ساراسون (۱۹۵۷) استفاده گردید. داده ها مورد تحلیل آزمون های همبستگی و رگرسیون قرار گرفت. نتیجه تحلیل یافته ها نشان داد که بین اضطراب امتحان و طرح واره های ناسازگار اولیه (محرومیت هیجانی) رابطه همبستگی معنادار ($r = 0.638$, $p < 0.05$) وجود دارد و با توجه به F برابر با $24/21$ سطح ($p < 0.05$) معنی دار شده است به این معنی که متغیر طرح واره ناسازگار اولیه محرومیت هیجانی به خوبی تغییرات متغیر اضطراب امتحان دانش آموزان دختر متوسطه دوم را تبیین می کند. بتای (Beta) طرح واره ناسازگار محرومیت هیجانی (0.412) دست آمده است که در سطح (0.01) p معنی دار است، بدین معنی که می توان براساس طرح واره های ناسازگار اولیه میزان اضطراب امتحان را در دانش آموزان دختر متوسطه دوم را پیش بینی کرده و موثر دانست.

استناد به این مقاله: طلایی، فروغ و عظیمی، رحمت اله (۱۴۰۵). تبیین رابطه طرح واره ناسازگار اولیه (محرومیت هیجانی) با اضطراب امتحان در دانش آموزان دختر. مطالعات

ناشر: موسسه انتشارات بین المللی چتر اندیشه

و تحقیقات در علوم رفتاری، ۸(۱)، ۴۵-۵۳.



Creative Commons: CC BY 4.0

مقدمه

اضطراب در میان دانش آموزان، می تواند تأثیرات جدی و گسترده ای بر عملکرد تحصیلی، انگیزه یادگیری، اعتماد به نفس، سلامت روان و آینده تحصیلی دانش آموزان برجای بگذارد. طبق نظر پژوهشگران، اضطراب به منزله بخشی از زندگی، یکی از مؤلفه های ساختار شخصیتی است، تا مکانیسم های سازشی را جهت مواجهه با منابع تنش زا و اضطراب آور گسترش دهند (عرب و همکاران، ۱۳۹۸). اضطراب امتحان یکی از شایعترین انواع اضطراب است، که یک نوع اضطراب عملکردی است. اضطراب عملکردی ترس شدیدی است که قبل از شروع یک کار خاص به دلیل نگرانی از شکست رخ می دهد. دانش آموز دارای اضطراب امتحان فردی است که به خوبی مواد و موضوعات درسی کلاس و دوره را فرا گرفته، اما به دلیل نگرانی قادر به بیان دانسته های خویش در امتحان نیست (کستو، ۲۰۲۵). اضطراب امتحان، یک تجربه رایج در بین دانش آموزان و دانشجویان است. این اضطراب می تواند به دلایل مختلفی از جمله ترس از شکست، نگرانی در مورد آینده و فشارهای تحصیلی ایجاد شود. همیشه اضطراب امتحان یک حس طبیعی است، اما برخی از افراد قبل از امتحانات احساس اضطراب و تنش شدیدی را تجربه می کنند. این اضطراب نه تنها بر عملکرد تحصیلی تأثیر می گذارد بلکه می تواند بر سلامت روان نیز تأثیر منفی بگذارد (ابوالقاسمی، ۱۳۹۰). اضطراب امتحان یا ادراک هر ارزشیابی تحصیلی، یکی از مهم ترین جنبه های انگیزش منفی است و اثرات نامطلوبی بر عملکرد کلاسی دانش آموزان دارد. دوسک اضطراب امتحان را به عنوان احساس نامطلوبی از حالت هیجانی می داند که افراد در آزمون های رسمی یا سایر موقعیت های ارزشیابی تجربه می کنند، شواهد حاکی است که دانش آموزان دارای اضطراب امتحان افت تحصیلی بیشتری نسبت به همکلاسی های خود دارند و در برخی موارد ترک تحصیل می کنند (قمری و حسینی، ۱۳۹۶). ماندلر و ساراسون (۱۹۵۸)، اضطراب امتحان را یک صفت منفرد پنهان یا بنیادی می دانند و به منظور سنجش این سازه مقیاس اضطراب امتحان خویش را ارائه کردند. می توان چنین نتیجه گیری کرد که مولفه برجسته اضطراب امتحان، همان مولفه نگرانی یا فعالیت شناختی نامکروط به تکلیف است که مواردی مانند، دلواپسی شناختی پیرامون عملکرد، پیامدهای ناشی از امتحان، افکار مربوط به خراب کردن امتحان و خود تحقیری، ارزیابی منفی توانایی خود در مقایسه با دیگران و انتظارات منفی از عملکرد را شامل می شود. در زمینه تفاوت های جنسی پژوهش های چندی نشان داده اند که اضطراب امتحان به صورت معنی داری بین این دو جنس متفاوت است. نتایج به دست آمده حاکی از این بوده اند که دختران مضطرب تر (در زمینه امتحان) از پسران هستند. در بررسی علل این موضوع می توان به مسائل فرهنگی و نقش های جنسیتی اشاره کرد. به نظر می رسد ابراز و اظهار اضطراب توسط زنان و دختران پذیرفته است (مرادی، ۱۳۹۳). در خصوص شیوع اضطراب امتحان برحسب جنسیت مطالعات فراوانی انجام شده است. بررسی (بوناپیو و ریوه، ۲۰۱۰) نشان داد که دختران بیش از پسران و افراد با وضعیت نامطلوب اقتصادی-اجتماعی بیش از افراد طبقه اقتصادی بالا از اضطراب امتحان یا اضطراب آموزشگاهی رنج می برند. دانشجویان دختر نیز بیش از پسران اضطراب امتحان در درس آمار را گزارش کردند و دانشجویان با ادراک توانایی ضعیف در درس ریاضیات، درس آمار را نیز دشوار می دانستند، که به نوبی خود قویا بر اضطراب امتحان آن ها در درس آمار تأثیر گذاشته بود. در واقع اضطراب امتحان ریاضیات به درس آمار نیز تعمیم یافته بود (بوناپیو و ریوه، ۲۰۱۰). طرحواره ها در زندگی فرد به عنوان عدسی هایی عمل می کنند که تفسیر، انتخاب و ارزیابی فرد از تجارب وی را شکل می دهند (گانتی و بوری، ۲۰۰۸). این طرحواره ها در طی تجارب کودکی شکل گرفته (که اکثراً در زندگی کودک نقش یک ضربه درونی را داشته اند)، و پاسخ فرد به رخداد های محیطی را کنترل می کند (عسکری و همکاران، ۱۳۹۵). تمام طرحواره ها بر پایه وقایع آسیب رسان یا بد رفتاری دوران کودکی شکل نگرفته اند،

ممکن است در ذهن یک فرد بدون تجربه وقایع آسیب‌زای دوران کودکی، طرحواره وابستگی پدید بیاید، به این دلیل که در دوران کودکی، کاملاً تحت سلطه و حمایت والدین بوده است. با این وجود، اگرچه تمام طرحواره‌ها، ریشه تحولی وقایع آسیب‌زا ندارند، ولی آنها محل زندگی سالم هستند. اغلب طرحواره‌ها نتیجه تجارب زیان‌بخش محسوب می‌شوند و فرد در مسیر دوران کودکی و نوجوانی دائماً با این تجارب روبرو بوده است. اثر این تجارب ناگوار در مسیر تحول با یکدیگر جمع می‌شود و منجر به شکل‌گیری یک طرحواره کاملاً ناسازگار تمام عیار می‌گردد (حمیدپور و اندوز، ۱۳۹۸). طرحواره‌های ناسازگار اولیه برای بقاء خودشان می‌جنگند. این امر نتیجه تمایل بشر به هماهنگی شناختی است. اگرچه فرد می‌داند طرحواره منجر به ناراحتی وی می‌شود ولی با طرحواره احساس راحتی می‌کند و همین احساس راحتی، فرد را به این نتیجه می‌رساند که طرحواره‌اش درست است. افراد به سمت وقایعی کشیده می‌شوند که با طرحواره‌هایشان همخوانی دارد و به همین دلیل تغییر طرحواره‌ها سخت است. بیماران به طرحواره‌ها به عنوان حقایق می‌نگرند که بدون به‌بوته آزمایش گذاشتن صحت و سقم آنها، معتقدند که این حقایق درست‌اند. نتیجه چنین دیدگاهی؛ این است که طرحواره بر پردازش تجارب بعدی تاثیر می‌گذارد. طرحواره‌ها نقش عمده‌ای در تفکر، احساس، رفتار و نحوه برقراری ارتباط بیماران یا دیگران بازی می‌کنند و به گونه‌ای متناقض و اجتناب‌ناپذیر، زندگی بزرگسالی را به شرایط ناگوار دوران کودکی می‌کشاند که غالباً برای بیماران زیان‌بخش بوده است (حمیدپور، اندوز، ۱۳۹۸). طرحواره‌ها حالت ابعادی دارند، بدین معنا که از نظر شدت و گستره فعالیت در ذهن، با یکدیگر متفاوت هستند. هرچه طرحواره شدیدتر باشد، شمار بیشتری از موقعیت‌ها می‌توانند آن را فعال کنند. به عنوان مثال، اگر فردی در دوران کودکی به شدت و دائم از سوی پدر و مادر خود مورد انتقاد قرار گرفته باشد، تقریباً در برخورد با هرکسی، احتمال دارد طرحواره نقص در او برانگیخته شود. اگر فردی در دوران کودکی، تنها از سوی یکی از والدین خود و آن هم گاهی اوقات و به شکل خفیف‌تری مورد انتقاد قرار گرفته باشد، ممکن است طرحواره نقص او تنها در برخورد با مراجع قدرتی که از جنس همان والد انتقادگر هستند، برانگیخته شود. هرچه طرحواره شدیدتر باشد، هنگام برانگیخته شدن، فعال بودن آن در ذهن، مدت زمان بیشتری به طول می‌انجامد (حمیدپور و اندوز، ۱۳۹۸). حواره‌های ناسازگار اولیه که یانگ مشخص کرده است، می‌تواند در ۵ حوزه طرحواره گروه‌بندی شود: بریدگی و طرد، خودگردانی و عملکرد مختل، محدودیت‌های مختل، دیگر جهت‌مندی، گوش به‌زنگی بیش از حد و بازداری (استیلز، ۲۰۲۴). طرحواره محرومیت هیجانی یکی از شایع‌ترین طرحواره‌هایی است که در کارهای بالینی به چشم می‌خورد و مربوط به حوزه طرد و بریدگی می‌باشد که آسیب‌رسان‌ترین حوزه طرحواره‌ای، به‌شمار می‌رود. تاکنون سه نوع محرومیت هیجانی تحت عنوان محرومیت از محبت (فقدان عاطفه یا توجه)، محرومیت از همدلی (درک نشدن از جانب دیگران) و محرومیت از حمایت (نداشتن منبع قدرت و راهنمایی نشدن از جانب دیگران) شناخته شده است. متأسفانه افرادی که این طرحواره را دارند از دچار بودن به آن بی‌اطلاع هستند و اغلب به دلیل اضطراب و افسردگی، ناامیدی و احساس تنهایی به درمانگر مراجعه می‌کنند (یانگ و همکاران، ۲۰۱۸). تحقیقات نشان می‌دهد که رابطه منفی بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه بین و اضطراب وجود دارد (بشارت و همکاران، ۲۰۱۹). بنابراین با توجه به اینکه پژوهش‌های اندکی در رابطه با مقایسه‌ی میزان اضطراب مخصوصاً اضطراب امتحان در بین دانش‌آموزان صورت گرفته است، به نظر می‌رسد که این تحقیق از نظر اهمیت و ضرورت می‌تواند اولاً "دانش برنامه‌ریزان، مشاوران، روان‌شناسان و کارشناسان تعلیم و تربیت را در برخورد مناسب آموزشی و پرورشی با دانش‌آموزان با در درمان و راهکارهای کنترل اضطراب امتحان را بالا ببرد دوماً راهکارهای پیشگیری در اختلال اضطراب امتحان در اختیار والدین دانش‌آموزان قرار دهد و با مرور پیشینه تحقیقات مشخص می‌شود که کمتر به بررسی رابطه

طرح واره های ناسازگار اولیه (محرومیت هیجانی) با اضطراب امتحان در دانش آموزان پرداخته شده است. لذا در این تحقیق به بررسی رابطه بین طرح واره ناسازگار اولیه (محرومیت هیجانی) با اضطراب امتحان پرداخته شده است.

روش شناسی

از نظر هدف کاربردی و از نظر شیوه گردآوری اطلاعات، تحقیق توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری این مطالعه، کلیه دانش آموزان متوسطه دوم شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴ تشکیل دادند و حجم نمونه ۱۴۰ دانش آموز دختر متوسطه دوم بودند. حجم نمونه از فرمول $(N \geq 50 + 8M)$ پیشنهادی تاباخنیک و فیدل (۲۰۰۷) استفاده شد. براساس این فرمول، برای محاسبه حجم نمونه در رگرسیون یک متغیری، با توجه به تعداد پیش بین استفاده می شود. در این فرمول N حجم نمونه و M تعداد متغیرهای پیش بین است. بنابراین در مطالعه حاضر یک متغیر پیش بین به نام طرح واره ناسازگار اولیه که دارای پنج خرده مقیاس است. لذا در مجموع ۶ متغیر پیش بین می شود. طبق فرمول فوق ۸ ضرب در ۶ بعلاوه ۵۰ می شود ۹۸ که طبق فرمول، نمونه پژوهش باید بیش از ۹۸ نفر باشد. بنابراین برای اطمینان از دقت در انتخاب حجم نمونه و افزایش توان اعتبار بیرونی پژوهش در جهت تعمیم دهی نتایج، تعداد ۱۲۰ دانش آموز انتخاب گردید و جهت جمع آوری داده ها از روش نمونه گیری در دسترس استفاده گردید.

ابزار اندازه گیری

الف) پرسشنامه طرحواره یانگ (۱۹۹۸): پرسشنامه طرحواره یانگ دارای ۷۵ گویه است که ۱۸ طرحواره ناسازگار اولیه بر طبق پنج نیاز هیجانی ارضانده تقسیم می شوند که آن ها را حوزه های طرحواره می نامند. حوزه اول: بریدگی و طرد، حوزه دوم: خودگردانی و عملکرد مختل حوزه سوم: محدودیت های مختل حوزه چهارم: دیگر جهت مندی و حوزه پنجم: گوش به زنگی بیش از حد و بازداری نمره گذاری هر گویه روی پیوستار شش درجه ای (یک=به طور کامل درمورد من نادرست است، تا شش= به طور کامل مرا توصیف می کند) پاسخ داده می شود. حداقل نمره هر طرحواره یک و حداکثر ۳۰ و کل پرسشنامه حداقل یک و حداکثر ۳۷۵ می باشد و نمره بالاتر یک خرده مقیاس نشانگر طرحواره ناسازگار است. اعتبار (پایایی): پرسشنامه طرحواره یانگ در تحقیقات بسیاری استفاده شده است و نسخه غیر فارسی آن برای کل آزمون ۰/۹۶ و برای خرده مقیاس ها بالاتر از ۰/۸۰ گزارش شده است. اما نسخه فارسی پرسشنامه طرحواره یانگ ۰/۹۰ تا ۰/۶۲ و ثبات درونی در تحقیقات انجام شده ۰/۹۴ به دست آمده است.

ب) پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون (۱۹۵۷): پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون در سال ۱۹۵۷ توسط ساراسون ساخته شد و دارای ۳۷ گویه است که باید در مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه به صورت "بله و خیر" به آن پاسخ داده شود. با توجه به مشخصات روانسنجی مناسب و وجود نمرات برش استاندارد برای این پرسشنامه، استفاده از آن در سنجش اضطراب امتحان بسیار مرسوم است. پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون این امکان را فراهم می آورد که بتوان بر اساس یک شیوه خودگزارشی دهی به حالات روانی و تجربیات فیزیولوژیکی فرد در جریان امتحان، قبل و بعد از آن دست یافت.

یافته ها

جدول (۱): آمار توصیفی مربوط به متغیرهای محرومیت هیجانی و اضطراب امتحان					
متغیرها	تعداد	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف معیار
طرح واره محرومیت هیجانی	۱۲۰	۱۴	۱۸	۱۷/۳۱	۲/۴۸
اضطراب امتحان	۱۲۰	۷	۳۲	۲۶/۲۵	۵/۳۲

با توجه به جدول شماره (۱) اطلاعات توصیفی میانگین و انحراف معیار متغیر طرح واره ناسازگار اولیه محرومیت هیجانی به ترتیب ۱۷/۳۱ و ۲/۴۸ میانگین و انحراف معیار متغیر اضطراب امتحان به ترتیب ۲۶/۲۵ و ۵/۳۲ می باشد.

جدول (۲): ماتریس ضریب همبستگی پیرسون بین متغیرها در دانش آموزان دختر متوسطه دوم

متغیرها	محرومیت هیجانی	اضطراب امتحان
محرومیت هیجانی	۱	
اضطراب امتحان	۰/۶۳۸**	۱

با توجه به اطلاعات مندرج در جدول (۲) ضریب همبستگی پیرسون بین متغیرهای طرح واره ناسازگار اولیه محرومیت هیجانی با اضطراب امتحان رابطه همبستگی معنادار ($r = 0.638, p < 0.01$) وجود دارد.

جدول (۴) مشخصه های آماری رگرسیون یک متغیری محرومیت هیجانی و اضطراب امتحان

در دانش آموزان دختر متوسطه دوم							
متغیر پیش بین	R	R ²	df	F	Beta	t	p
محرومیت هیجانی	۰/۶۳۸	۰/۴۰۷	(۱ و ۱۱۸)	۲۴/۲۱۰	۰/۴۱۲	۵/۷۶۳	۰/۰۱

همان طور که در جدول (۴) ملاحظه می شود بین نمره طرح واره ناسازگار اولیه محرومیت هیجانی و اضطراب امتحان رابطه همبستگی معنادار ($r = 0.638, p < 0.01$) وجود دارد. و میزان ضریب تعیین تعدیل شده $R^2 = 0.407$ شده است که این به این معنی است که متغیر طرح واره ناسازگار اولیه محرومیت هیجانی ۰/۴۰۷ درصد واریانس (تغییرات) اضطراب امتحان در دانش آموزان دختر متوسطه دوم را پیش بینی کرده است. و با توجه به F برابر با ۲۴/۲۱۰ با سطح $p < 0.01$ معنی دار شده است نتیجه می گیریم که مدل ما معنی دار است به این معنی که متغیر طرح واره ناسازگار اولیه محرومیت هیجانی به خوبی تغییرات متغیر اضطراب امتحان در دانش آموزان دختر متوسطه دوم را تبیین می کند. و بتای (Beta) طرح واره ناسازگار اولیه محرومیت هیجانی (۰/۴۱۲) دست آمده است که در سطح $p < 0.01$ معنی دار است، بدین معنی که می توان براساس طرح واره ناسازگار اولیه محرومیت هیجانی به عنوان متغیر پیش بین (مستقل) متغیر اضطراب امتحان در دانش آموزان دختر متوسطه دوم را پیش بینی کرده و همچنین موثر دانست.

بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر تبیین رابطه طرح واره های ناسازگار اولیه (محرومیت هیجانی) با اضطراب امتحان در دانش آموزان متوسطه دوم دختر بود. نتایج تحلیل همبستگی و رگرسیون یک متغیری بین نمره طرح واره ناسازگار اولیه محرومیت هیجانی با اضطراب امتحان رابطه معناداری وجود دارد و می توان براساس طرح واره ناسازگار اولیه محرومیت هیجانی به عنوان متغیر پیش بین (مستقل)

(متغیر اضطراب امتحان در دانش آموزان دختر متوسطه دوم را پیش بینی کرده و همچنین موثر دانست. در مقایسه نتایج پژوهش حاضر با پژوهش پور حمیدی و هماران (۱۴۰۲)، با عنوان اثربخشی مداخله شناختی رفتاری در کاهش علائم اضطراب امتحان و بهبود کیفیت زندگی دانش آموزان انجام دادند، نتایج بیانگر آن است که مداخله شناختی رفتاری در پس آزمون و دوره پیگیری منجر به کاهش علائم اضطراب امتحان و بهبود کیفیت زندگی دانش آموزان گشته که دلالت بر اثربخشی این روش در گروه های مداخله ای بوده، در نتیجه این روش می تواند در آینده بخشی از درمان اضطراب بوده و در ارتقاء کیفیت زندگی افراد نیز موثر باشد همسو و همخوانی دارد. همچنین نتایج پژوهش فوق با نتایج قمری و حسینی (۱۳۹۸)، عرب و همکاران (۱۳۹۸)، همسو و همخوانی دارد. در تبیین این یافته می توان بیان کرد که طرحواره محرومیت هیجانی یکی از طرحواره های حوزه «بریدگی و طرد» در نظریه یانگ است. این طرحواره زمانی شکل می گیرد که کودک در محیط خانواده از دریافت محبت، حمایت، توجه، همدلی و درک عاطفی کافی محروم باشد. در چنین شرایطی فرد به تدریج این باور بنیادین را در خود شکل می دهد که نیازهای هیجانی او توسط دیگران برآورده نخواهد شد و در مواقع حساس و دشوار از حمایت لازم برخوردار نخواهد بود. این باورها به مرور زمان به بخشی از ساختار شناختی فرد تبدیل شده و در موقعیت های مختلف زندگی از جمله موقعیت های تحصیلی فعال می شوند. امتحان یکی از موقعیت های مهم ارزشیابی و قضاوت اجتماعی برای دانش آموزان محسوب می شود. در چنین موقعیتی دانش آموزان باید توانایی ها، دانش و شایستگی های خود را به نمایش بگذارند. افرادی که دارای طرحواره محرومیت هیجانی هستند، معمولاً از اعتماد به نفس پایین تر، احساس ناایمنی بیشتر و حساسیت بالاتری نسبت به ارزیابی دیگران برخوردارند. به همین دلیل هنگامی که در معرض امتحان قرار می گیرند، افکار منفی متعددی در ذهن آنان فعال می شود؛ افکاری از قبیل «اگر موفق نشوم کسی مرا درک نخواهد کرد»، «در صورت شکست تنها می مانم» یا «دیگران از من حمایت نخواهند کرد». چنین افکاری موجب افزایش نگرانی، تنش روانی و برانگیختگی فیزیولوژیک شده و در نهایت اضطراب امتحان را تشدید می کند. از سوی دیگر، اضطراب امتحان صرفاً ناشی از دشواری آزمون یا میزان آمادگی تحصیلی نیست، بلکه متأثر از نحوه تفسیر فرد از موقعیت امتحان نیز هست. بر اساس رویکردهای شناختی، افراد دارای طرحواره های ناسازگار رویدادهای زندگی را از طریق فیلترهای شناختی خاصی تفسیر می کنند. در نتیجه دانش آموزی که طرحواره محرومیت هیجانی در او فعال است، ممکن است امتحان را نه به عنوان فرصتی برای نشان دادن توانایی ها، بلکه به عنوان تهدیدی برای ارزشمندی شخصی خود تلقی کند. چنین ارزیابی تهدیدآمیزی سطح اضطراب را افزایش داده و تمرکز، حافظه و عملکرد شناختی فرد را تحت تأثیر قرار می دهد. همچنین می توان این یافته را از منظر تنظیم هیجان تبیین کرد. دانش آموزانی که در کودکی از حمایت عاطفی کافی برخوردار نبوده اند، معمولاً فرصت کمتری برای یادگیری شیوه های سازگارانۀ مقابله با استرس و مدیریت هیجان داشته اند. بنابراین هنگام مواجهه با موقعیت های پراسترس مانند امتحان، به جای استفاده از راهبردهای مؤثر مقابله ای، بیشتر دچار نگرانی، نشخوار فکری، اجتناب ذهنی و آشفتگی هیجانی می شوند. این مسئله زمینه افزایش اضطراب امتحان را فراهم می سازد. یافته حاضر همچنین نشان داد که ضریب بتای طرحواره محرومیت هیجانی برابر با ۰/۴۱۲ است و این متغیر به صورت معناداری اضطراب امتحان را پیش بینی می کند. این نتیجه بیانگر آن است که محرومیت هیجانی نه تنها با اضطراب امتحان همبستگی دارد، بلکه نقش مهمی در شکل گیری و تداوم آن ایفا می کند. به عبارت دیگر، افزایش یک انحراف معیار در نمره طرحواره محرومیت هیجانی با افزایش معنادار اضطراب امتحان همراه است. این یافته اهمیت عوامل شناختی و هیجانی ریشه دار را در مشکلات تحصیلی دانش آموزان برجسته می سازد. نتایج پژوهش حاضر را می توان با توجه به ویژگی های دوران نوجوانی نیز تبیین کرد. نوجوانی دوره ای است که نیاز به پذیرش، حمایت عاطفی و تأیید اجتماعی افزایش می یابد. دانش آموزان دختر به دلیل حساسیت بیشتر نسبت به روابط بین فردی و ارزیابی های اجتماعی، ممکن است تأثیر عمیق تری از تجارب محرومیت هیجانی بپذیرند. در نتیجه هنگامی که در معرض موقعیت های ارزیابی کننده مانند امتحان قرار می گیرند، آسیب پذیری بیشتری نسبت به تجربه اضطراب نشان می دهند. بر اساس یافته های پژوهش حاضر می توان نتیجه گرفت که اضطراب امتحان تنها یک مشکل آموزشی یا تحصیلی نیست، بلکه ریشه در عوامل عمیق شناختی و هیجانی نیز دارد. از این رو، برنامه های کاهش اضطراب امتحان نباید صرفاً بر آموزش مهارت های مطالعه و آمادگی درسی متمرکز باشند، بلکه لازم است

به شناسایی و اصلاح طرحواره‌های ناسازگار اولیه به ویژه طرحواره محرومیت هیجانی نیز توجه شود. استفاده از مداخلات مبتنی بر طرحواره‌درمانی، آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان، تقویت حمایت عاطفی خانواده و ارائه خدمات مشاوره‌ای در مدارس می‌تواند نقش مهمی در کاهش اضطراب امتحان و ارتقای سلامت روان دانش‌آموزان داشته باشد.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان در انجام پژوهش حاضر، هیچگونه تعارض منافی وجود ندارد.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

ملاحظات اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

حامی مالی

این پژوهش هیچگونه حامی مالی نداشته است.

منابع

- ابوالقاسمی، عباس، بیگی، پروین و نریمانی، محمد (۱۳۹۰)، بررسی اثر بخشی دو روش آموزشی شناختی- رفتاری و مهارت های تنظیم هیجان بر خودکارآمدی و سازگاری تحصیلی دانش آموزان دارای اضطراب امتحان، *فصلنامه روان شناسی تربیتی*، شماره ۲۲، سال هفتم، زمستان ۹۰.
- عرب، س، طباطبایی، م و بیان فر، ف (۱۳۹۸)، اثربخشی بازآموزی اسنادی بر سطح اضطراب امتحان و میزان کمالگرایی و سواس گونه دانش آموزان دختر دارای اضطراب امتحان، *مجله روان شناسی بالینی*، دوره ۱۱، ش ۲، ص ۴۱-۵۱.
- قمری، م و حسینی، گ (۱۳۹۶)، اثربخشی آموزش کاهش استرس مبنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب امتحان دانش آموزان دختر، *فصلنامه علمی پژوهشی زن و فرهنگ*، دوره ۸، ش ۳۱، ص ۳۴-۴۱.
- پور حمیدی، م، سروق، س و بقولی، ح (۱۴۰۲)، اثربخشی مداخله شناختی رفتاری در کاهش علائم اضطراب امتحان و بهبود کیفیت زندگی دانش آموزان، *دوماهنامه علمی و پژوهشی رهیافتی نو در مدیریت آموزشی*، دوره ۱۴، ش ۲، ص ۸۸-۶۱.
- مقصودلو، مهدیس (۱۳۹۴)، مقایسه طرحواره های ناسازگار اولیه والدین دانش آموزان با جهش تحصیلی و بدون جهش تحصیلی، پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی، دانشکده روان شناسی و علو تربیتی، دانشگاه تبریز.
- وریسویک، مایکل، بروئرسن ف جنی و شورینگ، گر (۲۰۱۴)، توجه آگاهی و طرح واره درمانی، ترجمه حسین زیرک و حسن حمید پور (۱۳۹۴)، تهران: انتشارات ابن سینا.
- یانگ، جفری؛ کلوسکو، ژانت؛ ویشار، مارجوری. *طرحواره درمانی*، (۲۰۰۳)، ترجمه زهرا اندوز و حسن حمید پور، تهران: نشرارجمند.
- یانگ، جفری؛ کلوسکو، ژانت؛ ویشار، مارجوری (۲۰۰۳). *طرحواره درمانی (راهنمای کاربردی برای متخصصین بالینی)*. ترجمه حسن حمیدپور و زهرا اندوز (۱۳۹۸). تهران: ارجمند.
- یانگ، جفری (۱۹۹۹). *شناخت درمانی اختلالات شخصیت: رویکرد طرحواره محور*. ترجمه حسن حمیدپور و علی صاحبی (۱۳۹۵). تهران: آگه، ارجمند.

یوسف نژاد شیروانی مایده پیوسته گر مهرانگیز (۱۳۹۰)، رابطه رضایت از زندگی و طرحواره های ناسازگار اولیه در دانشجویان ، فصلنامه دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی ، ۱۳۹۰ ، دوره ۱۲ ، ش ۲ ، ص ۵۵-۶۵.

Aniz R.,(2005). *The treatment of test anxiety*. North American Journal of psychology,12(3),565-578.

Bonaccio, Silvia & Charlie L. Reeve. Charles, Jennifer E. (2010). *policy-capturing study of the contextual antecedents of test anxiety*. Personality and Individual Differences. 45(3), 243-248

Coştu, F. (2025). Exploring augmented reality (AR) in science education: Perspectives from gifted students. *The Journal of Educational Research*. 118(1):19-36.

David, C, G, & Lisacer.r.(2005), *Relationships psychology*,53(2),128-138.

Stiles, O. E. (2024). *Early maladaptive schemas and intimacy in young adults' romantic relationships*. Alliant International University, San Francisco Bay.