

رابطه بین باورهای فراشناختی و اضطراب با نقش میانجی سبک های حل مسئله در دانشجویان

The relationship between metacognitive beliefs and anxiety with mediating role of problem solving styles in college students

Mina Sepandarnia

Master of Psychology, Department of Psychology and Education, Allameh Tabataba'i University.

Email:

Ahmad Borjali

Professor of Psychology, Department of Psychology and Education, Allameh Tabataba'i University.

Farideh Hossein Sabet

Assistant Professor, Department of Psychology and Education, Allameh Tabataba'i University.

مینا سپندارنیا*

دانش آموخته کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی، دانشگاه علامه طباطبائی.

احمد برجعلی

استاد تمام گروه روانشناسی بالینی دانشگاه علامه طباطبائی.

فریده حسین ثابت

عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبائی.

Abstract

This study aims to investigate the relationship between metacognitive beliefs and anxiety with the mediating role of problem solving styles among students. The statistical population of the study consisted of all undergraduate students of Yazd University in the academic year 2018-19, which were selected by available sampling method. In this study descriptive-correlational method was used. Data were collected using Beck and Steer Anxiety Scale (1990), Heppner & Pettersson Problem Solving Questionnaire (1988), and Wells & Cartwright-Hatton Metacognitive Beliefs Questionnaire (2004). Research hypotheses were analyzed using path analysis and Pearson correlation method. The results of the analysis indicated that the hypothetical research models used in this study fits; Path analysis coefficients showed that meta-cognitive beliefs affect anxiety, through problem solving confidence, approach-avoidance, and self control. The results showed that among problem solving styles, problem solving confidence style had a negative relationship with anxiety and had a positive relationship with meta-cognitive beliefs and approach-avoidance style had no significant

چکیده

هدف پژوهش حاضر رابطه بین باورهای فراشناختی و اضطراب با نقش میانجی سبک های حل مساله در میان دانشجویان بود. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه یزد تشکیل می دهند. تعداد افراد نمونه با استفاده از فرمول کوکران ۳۰۰ نفر برآورد گردید و با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. روش پژوهش در این مطالعه توصیفی از نوع همبستگی بود و داده های پژوهش با استفاده از مقیاس اضطراب بک و استیر (۱۹۹۰)، پرسشنامه سبک های حل مسئله هپنر و پترسون (۱۹۸۸) و پرسشنامه باورهای فراشناخت ولز و کاترایت-هاترون (۲۰۰۴) جمع آوری گردید. فرضیه های پژوهش با استفاده از روش تحلیل مسیر و روش همبستگی پیرسون تحلیل گردید و یافته ها نشان می دهد که باورهای فراشناختی با میانجی گری سبک های حل مسئله ی اعتماد به مسئله، گرایش-اجتناب و کنترل شخصی بر اضطراب اثر گذار است. همچنین از میان سبک های حل مسئله سبک اعتماد به مسئله و اضطراب و کنترل شخصی با اضطراب رابطه منفی و با باورهای فراشناختی رابطه مثبت دارند و سبک گرایش-اجتناب با اضطراب و باورهای فراشناختی رابطه معنی دار ندارد. در نتیجه می توان بیان کرد که با بهبود باورهای

relationship with anxiety and meta-cognitive beliefs.

Keywords: anxiety, metacognitive beliefs, problem solving styles.

فراشناختی در دانشجویان می تواند باعث افزایش اعتماد به حل مسئله در آنها گردید و اضطراب را در آن ها کاهش داد.

واژه های کلیدی: اضطراب ، باورهای فراشناختی ، سبک های

حل مسئله

نوع مقاله : پژوهشی	دریافت : مهر ۱۴۰۰	پذیرش: آذر ۱۴۰۰
--------------------	-------------------	-----------------

مقدمه

اضطراب از شایعترین اختلالات روانی و احساس ناخوشایندی است که تداعی کننده خطری مجهول و نامعلوم است. در اضطراب فرد از علت دلشوره، ترس و تشویش درونی خود آگاهی ندارد. فردی که دارای اضطراب است نمی تواند به خوبی بر فعالیت های روزمره ی خود تمرکز کند و نوعی نشانه های جسمانی همچون حالت تهوع ، تعریق ، سرخ شدن و کرخت شدن و سردی دست و پا و نشانه های روانی مانند هراس، تحریک پذیری بالا، عصبانیت سریع را در خود مشاهده می کند. (هاسکی^۱ و همکاران، ۲۰۲۰). گالاگهر^۲ (۲۰۱۵) گزارش کرده است که در طی ۵ سال اخیر مراجعه دانشجویان به مراکز مشاوره برای درمان افزایش پیدا کرده است بعلاوه اختلالات اضطرابی شایع ترین دلیل مراجعه ی دانشجویان بوده است. پیدا کردن راهی برای کاهش دادن فشار روانی در میان دانشجویان به طور فزاینده ای اهمیت پیدا کرده است. در دهه گذشته با افزایش شدید هزینه های سلامت روان دانشجویان، محققان وضعیت سلامت روان دانشجویان را بحرانی مطرح کرده اند. (میلرو سیهوس^۳ ۲۰۱۹). این گونه فرض شده است که افرادی که مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر هستند بدکارکردی های فراشناختی دارند که شامل باورهای مثبت و منفی درمورد تاثیرات درگیر شدن با نگرانی است. با این حال نگرانی در این افراد زمانی از نظر بالینی مشکل ایجاد می کند که آن ها فرانگرانی^۴ را به وجود می آورند. در این زمان است که نگرانی خود مرکز اندیشناکی قرار می گیرد و افراد تلاش می کنند که آن را کنترل کنند. در بعضی موارد نگرانی مشکل ساز زمانی دیده می شود که اضطراب فراگیر اولیه باعث می شود نگرانی به عنوان راهبرد غالب برای مقابله با تهدید خیالی یا واقعی استفاده شود تحقیق داگاس^۵ ، لتارت^۶ رایوم^۶، فریستون و لادوسر (۱۹۹۵) نشان داد که نگرانی با سبک جهت گیری به مسئله و کنترل شخصی رابطه دارد اما با سبک گرایش - اجتناب رابطه ای ندارد. در تحقیقی که سبک گرایش - اجتناب به عنوان توانایی حل مسئله و اعتماد به مسئله و کنترل شخصی به عنوان جهت گیری به مسئله در نظر گرفته شده بود نیز تنها دو سبک اعتماد به مسئله و کنترل شخصی با اضطراب و نگرانی رابطه معنادار داشت و این رابطه با سطح اضطراب افراد تغییر میکرد و در گروه افراد مبتلا به اضطراب و افراد سالم تفاوتی نداشت.

شیوه های غیر دارویی فراوانی برای تکمیل فرآیند درمان اضطراب وجود دارد از جمله انحراف موضوع، ورزش، طفره رفتن و موسیقیدرمانی. یکی از روشهای بسیار مؤثر دراینباره برای کاهش اضطراب و افزایش بازده عملکردی که مورد تأیید محققان بسیاری است، به کارگیری مهارت های حل مساله از جمله سازش است که فرد از زندگی در اجتماع به دست می آورد (جاتز^۷ و

¹ Husky

² Gallagher, R

³ Kruisselbrink-Flatt , Xiao, Moeller, Seehuus

⁴ meta-worry

⁵ Letarte

⁶ Rhaume

⁷ Lutz

همکاران، ۲۰۲۰). از طرفی فراشناخت اثر مستقیم برارزیابی حل مسئله دارد. (الیس^۸ و هادسون^۹ ۲۰۱۰، هافمن^{۱۰} و اسپاتاریو^{۱۱} ۲۰۱۰؛ به نقل از جلیلی، حجازی و انتصار فومنی و مروتی، ۱۳۹۷). رابطه فراشناخت و حل مسئله در روانشناسی یادگیری به طور وسیعی مورد بررسی قرار گرفته است. سی لان و هارپوتلو^{۱۲} (۲۰۱۵) بیان کردند که باورهای شناختی - فراشناختی کاربرد موثری در فرایند تنظیم هیجان دارند. پورطاهریان و همکاران (۱۳۹۳) در پژوهش خویش ضمن تاکید بر نقش موثر باورهای یادگیری شناختی - فراشناختی بر عملکرد رفتاری دانش آموزان گزارش کردند که دانش آموزان نا برخوردار از این مهارت‌ها در مقایسه با دانش آموزانی که از این مهارت‌ها برخوردار هستند با مشکلات رفتاری بیش‌تری مواجه هستند و بیش‌تر احتمال دارد دچار شکست و افت تحصیلی شوند.

پی^{۱۳} (۲۰۱۴) در پژوهشی به بررسی اثربخشی باورهای شناختی - فراشناختی بر عملکرد رفتاری دانش آموزان پرداخت و گزارش کرد که این راهبردها ضمن اینکه احتمال بروز مشکلات تحصیلی نظیر شکست و یا حتی فرسودگی را در دانش آموزان کاهش می‌دهند بلکه به‌کارگیری آن می‌تواند در کاهش مشکلات تحصیلی بروز یافته نیز موثر باشد. زانگ و سوفی (۲۰۱۳)؛ ویچاد^{۱۴} (۲۰۱۱)؛ برزگربروی، برزگربروی و ملایی بهرامی (۱۳۹۳)؛ تجالی و ستاری (۱۳۹۳)؛ واحدی و جنگی (۱۳۹۴)؛ اسوانون و لاپاز^{۱۵} (۲۰۱۵)؛ و سی لان و هارپوتلو (۲۰۱۵) از دیگر پژوهش‌هایی هستند که اثربخشی باورهای یادگیری شناختی - فراشناختی را در بهبود عملکرد رفتاری دانشجویان و کاهش رفع مشکلات تحصیلی بروز یافته گزارش کردند. با این حال رابطه سبک‌های حل مسئله با باورهای فراشناختی کمتر مورد بررسی قرار گرفته است. تنها در یک تحقیق رابطه باورهای فراشناختی و لزوم عملکرد تحصیلی با نقش میانجی حل مسئله مورد بررسی قرار گرفته است و نتایج حاکی از رابطه مستقیم این باورها با حل مسئله بود (جلیلی، حجازی، انتصار فومنی و مروتی، ۱۳۹۷). بنابراین مسئله مورد بررسی در پژوهش حاضر این است که آیا بین باورهای فراشناختی و اضطراب با نقش میانجی سبک‌های حل مسئله رابطه وجود دارد؟

روش تحقیق

پژوهش حاضر لحاظ هدف یک پژوهش توسعه‌ای و از لحاظ روش تحقیق توصیفی - همبستگی بود. طرح این پژوهش، همبستگی از نوع مدل سازی معادلات ساختاری است. مدل معادلات ساختاری یکی از تکنیک‌های تحلیل چند متغیری است. در این پژوهش الگوهای اندازه‌گیری (نشانگرهای هر یک از سازه‌های پنهان (متغیرهای مکنون) تعریف شده و هر یک از فرضیه‌ها، یک مدل نظری را در مورد روابط علی بین سازه‌ها مطرح می‌سازد. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه یزد در سال تحصیلی ۹۸-۹۷ تشکیل می‌دادند. تعداد افراد نمونه با استفاده از فرمول کوکران ۳۰۰ نفر برآورد گردید و با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند

⁸ Ellis

⁹ Hudson

¹⁰ Hoffman

¹¹ Spatariu

¹² Cylan, E., & Harputlu, L

¹³ Pei, L

¹⁴ Wichadee, S

¹⁵ Swanon, Ph. N., & Lapaz, S. D

یافته ها

یافته های جمعیت شناختی نشان داد که جنسیت ۳۷ درصد از پاسخ دهندگان مرد و ۶۳ درصد زن است. سن ۴۶ درصد ۱۸-۲۰ سال، ۳۷ درصد ۲۱-۲۳ سال و ۱۷ درصد ۲۴-۲۷ سال می باشد. ۷۵ درصد پاسخ دهندگان مجرد و ۲۵ درصد متأهل هستند و در نهایت رشته تحصیلی ۳۵/۳۳ درصد از پاسخ دهندگان رشته انسانی، ۲۹/۳۴ درصد رشته مهندسی، ۳۵/۳۳ درصد رشته علوم پایه است. در ادامه به توصیف متغیرهای پژوهش می پردازیم:

جدول ۱ توصیف متغیر باورهای شناختی

متغیرها	میانگین (از ۴)	انحراف معیار	واریانس
باورهای فرا شناختی	۲/۱۶	۰/۷۵۱	۰/۵۶۵
باورهای مثبت در مورد نگرانی	۱/۸۰	۰/۵۹۱	۰/۳۴۹
باورهای منفی	۲/۲۹	۰/۶۸۷	۰/۴۷۲
اعتماد شناختی	۱/۸۹	۰/۵۹۷	۰/۳۵۶
باورها در مورد نیاز به کنترل افکار	۲/۱۸	۰/۵۹۶	۰/۳۵۶
خودآگاهی شناختی	۲/۵۲	۰/۶۲۸	۰/۳۹۴
اضطراب	۳۵/۱۷	۸/۹۱۵	۷۹/۴۸۴
سبک های حل مسئله	۲/۸۴	۰/۴۹۷	۰/۲۴۷
اعتماد به حل مسئله	۲/۶۶	۰/۶۵۰	۰/۷۲۳
سبک گرایش - اجتناب	۲/۷۶	۰/۵۳۸	۰/۲۹۰
کنترل شخصی	۱/۸۹	۰/۵۹۷	۰/۳۵۶

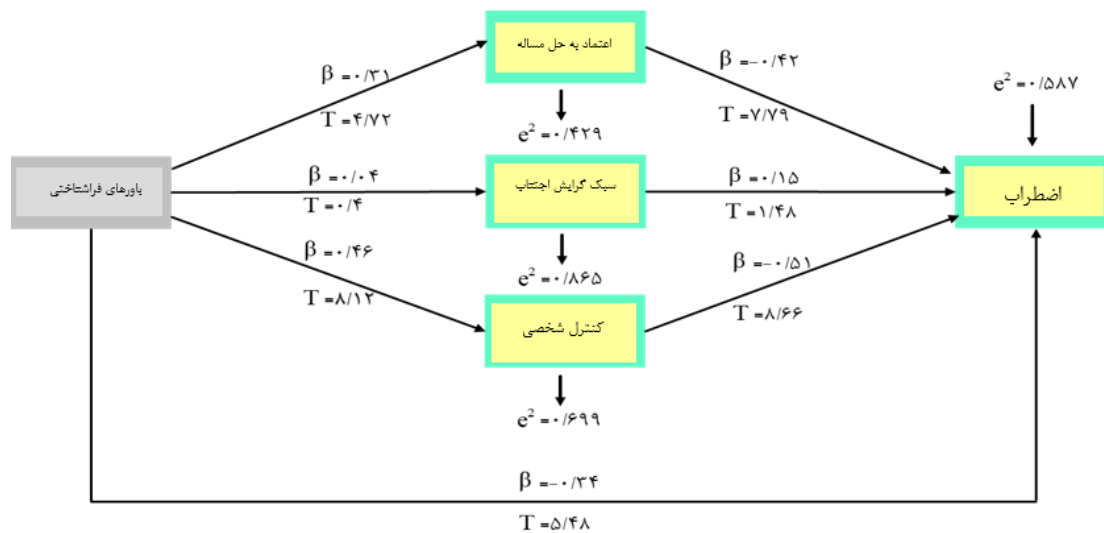
یافته ها در خصوص این فرضیه که بین باورهای فراشناختی و اضطراب با نقش میانجی سبک های حل مسئله وجود دارد نشان می دهد که:

با توجه به اطلاعات جمع اوری شده، ضرایب همبستگی بین متغیرهای مورد مطالعه در ماتریس همبستگی نشان میدهد ماتریس همبستگی، در سطح معناداری ۰/۰۵ بین تمامی متغیرها همبستگی معنادار و مثبتی وجود دارد ($p < 0.05$). تحلیل ساختاری نیاز به پیش فرض هایی دارد، در ابتدا به بررسی این مفروضه ها می پردازیم. در این مدل مفروضه های همخطی بودن متغیرها و استقلال خطاها مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که:

جدول ۲ شاخص های معنی داری و برازش مدل

نتیجه	میزان در مدل بدست آمده	بrazنده است اگر	اختصار	نام شاخص	
تائید	۰/۰۶۹	کوچکتر از ۰/۰۸ باشد	RMSEA	ریشه میانگین مربعات خطای برآورد	شاخص های معنی داری
تائید	۲/۷۶۰	مساوی و کوچکتر از ۳ باشد	$\frac{\chi^2}{d_f}$	کای اسکوربه درجه آزادی	
تائید	۰/۹۲	بزرگتر از ۰/۹ باشد	GFI	شاخص نیکویی برازش	شاخص های برازش
تائید	۰/۹۴	بزرگتر از ۰/۹ باشد	NNFI	شاخص برازش هنجارنشده	
تائید	۰/۹۳	بزرگتر از ۰/۹ باشد	NFI	شاخص برازش هنجارنشده	
تائید	۰/۹۶	بزرگتر از ۰/۹ باشد	CFI	شاخص برازش تطبیقی	
تائید	۰/۹۵	بزرگتر از ۰/۹ باشد	IFI	شاخص برازش افزایشی	

نوع ارتباط مستقیم و غیرمستقیم متغیرها و میزان ارتباط آنها بر اساس داده های استاندارد در نمودار زیر مشخص شده است.



نمودار ۱ آزمون تحلیل مسیر در مرحله اول

جدول ۳ معادلات ساختاری مدل تحقیق

معنی داری	$1-R^2$	R^2	خطای استاندارد	میزان T	β	متغیر مستقل	متغیر وابسته
sig	۰/۵۸۷	۰/۴۱۳	۰/۰۸۶	۵/۴۸	-۰/۳۴	باورهای فراشناختی	اضطراب
			۰/۰۷۲	۷/۷۹	۰/۴۲	اعتماد به حل مسئله	

رابطه بین باورهای فراشناختی و اضطراب با نقش میانجی سبک های حل مسئله در دانشجویان

			۰/۱۲	۱/۴۸	۰/۱۵	سبک گرایش- اجتناب	
			۰/۰۵۶	۸/۶۶	-۰/۵۱	کنترل شخصی	
sig	۰/۴۲۹	۰/۵۷۱	۰/۰۹۸	۴/۷۲	۰/۳۱	باورهای فراشناختی	اعتماد به حل مسئله
NS	۰/۸۶۵	۰/۱۳۵	۰/۲۸	۰/۴	۰/۰۴	باورهای فراشناختی	سبک گرایش- اجتناب
NS	۰/۸۹۹	۰/۱۰۱	۰/۰۶۳	۸/۱۲	۰/۴۶	باورهای فراشناختی	کنترل شخصی

Sig = significant

NS = Not significant

بر اساس نمودار ۲ متغیر باورهای فراشناختی علاوه بر آنکه مستقیماً بر اضطراب تأثیر دارد بطور غیرمستقیم و از طریق مسیر زیر با میانجی گری اعتماد به حل مسئله بر اضطراب دانشجویان تأثیر غیر مستقیم دارد که در این فرضیه مورد بررسی قرار می‌گیرد.



نمودار ۲ نقش واسطه گری اعتماد به حل مسئله بین باورهای فراشناختی و اضطراب دانشجویان

جدول ۴ مقادیر مربوط به تست سوبل

مقایر	پارامترها
۰/۳۱	ضریب مسیر میان متغیر مستقل و میانجی
-۰/۴۲	ضریب مسیر میان متغیر میانجی و وابسته
۰/۰۹۸	خطای استاندارد مسیر متغیر مستقل و میانجی
۰/۰۷۲	خطای استاندارد مسیر متغیر میانجی و وابسته
-۲/۹۹۷	T-sobel

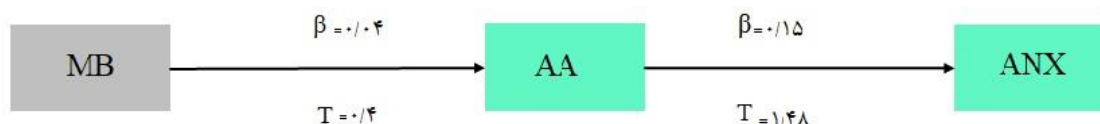
مجموع نتایج نشان می‌دهد که آماره z برای نقش میانجی اعتماد به حل مسئله در رابطه باورهای فراشناختی و اضطراب دانشجویان معنی دار است، چون خارج از بازه (۱/۹۶ & ۱/۹۶-) است و لذا میانجی گری اعتماد به حل مسئله پذیرفته می‌شود.

جدول ۵ بررسی رابطه میانجی اعتماد به حل مساله در رابطه بین باورهای فراشناختی و اضطراب

نتیجه آزمون	آماره VAF	T-sobel	فرضیه پژوهش			
تأیید	۰/۲۷۶	-۲/۹۹۷	اضطراب	←	اعتماد به حل مسئله	←

با توجه به میزان آماره تی غیر مستقیم (تی سوبل) بین دو متغیر باورهای فراشناختی و اضطراب خارج از بازه (۱/۹۶ & ۱/۹۶-) است و لذا فرضیه پذیرفته می‌شود. با توجه به میزان بدست آمده برای آماره VAF مشاهده می‌شود که ۲۷/۶ درصد از تأثیر باورهای فراشناختی بر اضطراب دانشجویان از طریق اعتماد به حل مسئله می‌تواند تبیین گردد. بر اساس نمودار متغیر باورهای

فراشناختی مستقیماً بر اضطراب تأثیر دارد و در این فرضیه تأثیر غیر مستقیم از طریق میانجی گری سبک گرایش - اجتناب با توجه به مسیر زیر بر اضطراب دانشجویان مورد بررسی قرار می گیرد.



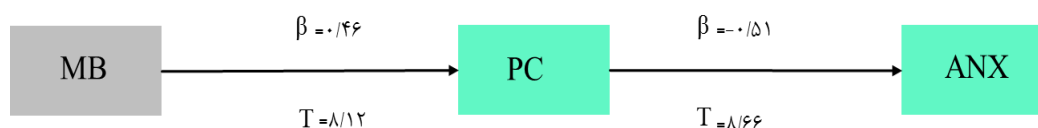
نمودار ۳ نقش واسطه گری سبک گرایش - اجتناب بین باورهای فراشناختی و اضطراب دانشجویان

برای تست میانجی گری سبک گرایش - اجتناب از آزمون تی سوبل و آماره VAF استفاده گردید.

جدول ۶ مقادیر مربوط به تست سوبل

مقایر	پارامترها
۰/۰۴	ضریب مسیر میان متغیر مستقل و میانجی
۰/۱۵	ضریب مسیر میان متغیر میانجی و وابسته
۰/۲۸	خطای استاندارد مسیر متغیر مستقل و میانجی
۰/۱۲	خطای استاندارد مسیر متغیر میانجی و وابسته
۰/۱۵۱	T-sobel

مجموع نتایج نشان می دهد که آماره Z برای نقش میانجی سبک گرایش - اجتناب در رابطه باورهای فراشناختی و اضطراب دانشجویان معنی دار نمی باشد، چون بین بازه (۱/۹۶ & -۱/۹۶) است و لذا میانجی گری سبک گرایش - اجتناب پذیرفته نمی شود. بر اساس نمودار زیر متغیر باورهای فراشناختی مستقیماً بر اضطراب تأثیر دارد و در این فرضیه تأثیر غیر مستقیم از طریق میانجی گری کنترل شخصی با توجه به مسیر زیر بر اضطراب دانشجویان مورد بررسی قرار می گیرد.



نمودار ۴ نقش واسطه گری کنترل شخصی بین باورهای فراشناختی و اضطراب دانشجویان

برای تست میانجی گری کنترل شخصی از آزمون تی سوبل و آماره VAF استفاده گردید.

جدول ۷ مقادیر مربوط به تست سوبل

مقایر	پارامترها
۰/۴۶	ضریب مسیر میان متغیر مستقل و میانجی
-۰/۵۱	ضریب مسیر میان متغیر میانجی و وابسته
۰/۰۶۳	خطای استاندارد مسیر متغیر مستقل و میانجی
۰/۰۵۶	خطای استاندارد مسیر متغیر میانجی و وابسته
-۵/۷۴۴	T-sobel

مجموع نتایج نشان می‌دهد که آماره Z برای نقش میانجی کنترل شخصی در رابطه باورهای فراشناختی و اضطراب دانشجویان معنی دار می‌باشد، چون خارج از بازه ($1/96 \leq -1/96$) است و لذا میانجی گری کنترل شخصی پذیرفته می‌شود. در این قسمت از پژوهش نیز جهت تعیین شدت اثر غیرمستقیم از طریق میانجی از آماره ای VAF استفاده گردید.

جدول ۸ بررسی رابطه میانجی کنترل شخصی در رابطه بین باورهای فراشناختی و اضطراب

فرضیه پژوهش				T-sobel	آماره VAF	نتیجه آزمون
باورهای فراشناختی	←	کنترل شخصی	←	اضطراب	-۵/۷۴۴	-۰/۴۰۸
						تأیید

با توجه به میزان آماره تی غیر مستقیم (تی سوبل) بین دو متغیر باورهای فراشناختی و اضطراب خارج از بازه ($1/96 \leq 1/96$) است و لذا فرضیه پذیرفته می‌شود. با توجه به میزان بدست آمده برای آماره VAF مشاهده می‌شود که $40/8$ درصد از تاثیر باورهای فراشناختی بر اضطراب دانشجویان از طریق کنترل شخصی می‌تواند تبیین گردد.

نتیجه گیری و بحث

مطالعه ی حاضر با هدف بررسی رابطه بین باورهای فراشناختی و اضطراب با نقش میانجی سبک های حل مسئله انجام گرفت. نتایج نشان می‌دهد که باورهای فراشناختی یعنی شناختی که فرد از خود و توانایی های خود دارد می‌تواند به طور غیر مستقیم و از طریق اعتماد به حل مسئله بر اضطراب اثر بگذارد به این صورت که با افزایش اعتماد شخص به خود در مواجهه با مشکلات اضطراب درونی خود را کاهش دهد. فرد در مواجهه با اضطراب می‌تواند جهت گیری‌های مختلفی داشته باشد، وقتی دانشجویان دارای اعتماد به حل مسئله باشند با دید مثبت به مسائل و مشکلات نگاه می‌کنند و تحقیقات نشان داده است که جهت گیری مثبت به مسئله در افراد تمایلاتی مانند ۱- مشکلات را به عنوان چالش درک می‌کنند نه تهدید برای بهزیستی^{۱۶} فردی ۲- به اینکه مشکلات حل شدنی هستند خوشبین می‌شوند. ۳- حس خودکارآمدی بالایی نسبت به توانایی هایشان در سامان دادن به مسائل دشوار دارند. ۴- معتقدند که حل موفقیت آمیز مسائل نیازمند زمان و تلاش کافی است. ۵- احساسات منفی را منبع مهم اطلاعاتی می‌دانند که برای حل مسئله کارآمد لازم است. باور همزمان هم به سودمند بودن نگرانی و هم به ارزشمندی نگران نبودن احتمالاً باعث طولانی تر شدن نگرانی می‌شود. مثلاً باور به اینکه باید آنقدر به مشکلم فکر کنم (اندیشناکی) که بتوانم راه حلی برای آن پیدا کنم یا آنقدر فکر کنم که احساس کنم همه چیز درست خواهد شد انگیزه فرد برای استفاده از نگرانی به عنوان راهبردی موثر دوره های نگران بودن را طولانی تر می‌کند. از این جا به بعد آن چه که فرد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر در مورد آن آشفته می‌شود خود مسئله نگرانی است (ولز، ۱۹۹۵) این گونه می‌توان تبیین کرد که نگرانی برای فرد دچار اختلال اضطراب فراگیر مسئله تازه ایست که با آن دست و پنجه نرم می‌کند، اما از آنجایی که فرد مضطرب هوشیاری فراشناختی درمورد افکار خود ندارد باورهای فراشناختی کنترل ناپذیری افکار در او فعال می‌شود و در متوقف کردن نگرانی که اکنون خود مسئله ای تازه است ناتوان می‌شود و اضطراب در فرد باقی می‌ماند یا اینکه به وجود می‌آید. بنابراین وجود اعتماد به حل مسئله در ارتباط بین باورهای فراشناختی و اضطراب میتواند جهت مثبت به مسئله یا مشکل دهد و موجب شود که با افزایش باورهای فراشناختی با میانجی گری اعتماد به حل مسئله اضطراب کاهش یابد.

در ادامه ی بررسی ها یافته ها نشان داد که اثر میانجی سبک گرایش- اجتناب در ارتباط بین باورهای فراشناختی و اضطراب تایید نشد. بررسی های انجام شده پژوهشی مشابه که میانجی گری سبک گرایش- اجتناب را بین باورهای فراشناختی اضطراب را مورد بررسی قرار دهد، جهت بررسی همسو بودن یا غیرهمسو بودن با تحقیق حاضر یافت نشد. نگرانی ممکن است بتواند مستقیماً افکاری که به طور قوی تر به رخ دادن حادثه فاجعه آمیز مربوط است را سرکوب کند. برکوک^{۱۷} و اینز^{۱۸} (۱۹۹۰) اولین کسانی بودند که به کارکرد اجتنابی نگرانی در بیمار GAD اشاره کردند. آن ها حدس زدند که جنبه غالب کلامی نگرانی، توجه را از جنبه تصویری که بیشتر با برانگیختگی فیزیکی رابطه دارد برمی دارد. در آزمودنی های GAD یک کارکرد نگرانی اجتناب از افکار آشفته ساز است (برکوک، ۱۹۹۴؛ به نقل از ولز، ۱۹۹۵). با در نظر گرفتن این که نگرانی می تواند یک برهم زنده تمرکز باشد ولز و داویس (۱۹۹۴) تفاوت های فردی را در راهبردهای کنترل افکار آشفته ساز و ناخواسته مورد بررسی قرار دادند. یک راهبرد که به شکل ثابتی در میان افراد غیر بیمار استفاده می شد، استفاده از نگرانی در مورد مشکلات جزئی برای برگرداندن توجه از افکار ناخواسته بود. چندین مشکل بالقوه در استفاده از نگرانی به عنوان راهبرد فراشناختی وجود دارد اول اینکه همانطور که برکوک و اینز (۱۹۹۰) اشاره کردند تبیین می شود که برگردان توجه از افکار تصویری از مواجه شدن با آن ها جلوگیری می کند و به علائم ناشی از پردازش هیجانی بازدارنده منجر می شود مثل بازگشت بیشتر افکار آشفته ساز (راچمن، ۱۹۸۰؛ به نقل از ولز ۱۹۹۵). باورهای فراشناختی افراد می توانند زمینه را برای کنترل و سرکوب افکار ایجاد کنند (ولز، ۱۹۹۵). همانطور که گفته شد اضطراب و نگرانی بیشتر با اجتناب همراه است نه با گرایش به حل مسائل.

در نهایت نتایج نشان داد که بین باورهای فراشناختی و اضطراب با میانجیگری کنترل شخصی رابطه وجود دارد باورهای فراشناختی علاوه بر اینکه تاثیر مستقیم بر اضطراب دارند به طور غیر مستقیم و از طریق میانجی گری کنترل شخصی نیز می توانند بر اضطراب اثر گذار باشد که این را می توان به دلیل رابطه معنی داری که کنترل شخصی با هر دو متغیر باورهای فراشناختی و اضطراب دارد، دانست. در میان افرادی که مبتلا به اختلال اضطرابی نیستند و از هوش نسبتاً بالایی برخوردارند استفاده از راهبردهای موثر فراشناختی و کنترل خود برای حل کردن مسائل جدید بسیار به چشم می خورد (پالینسار^{۱۹}، ۱۹۸۶). به طور کلی می توان تبیین کرد افرادی که از راهبردهای موثر فراشناختی استفاده می کنند از آگاهی فراشناختی برخوردارند و بهتر می توانند هیجانات و افکار خود را کنترل کنند آنها می دانند افکاری که به ذهنشان خطور می کنند تنها فکر هستند و می توانند هویت خود را از آن ها تمایز دهند می دانند که فکرها ساخته و پرداخته ذهن هستند و با واقعیت یکی نیستند این گسلش شناختی که نوعی از کنترل شخصی است به افراد کمک می کند که بهتر از خود در برابر اضطراب دفاع کنند اما افراد مبتلا به اضطراب که باورهای فراشناختی ضعیفی دارند به دلیل ضعف آگاهی فراشناختی نمی توانند خود را از افکار و احساساتشان که گذرا هستند تمایز دهند و به دلیل درگیری زیاد با این افکار و احساسات که ناشی از کنترل ضعیف فراشناختی است بیشتر ممکن است که مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر شوند.

بعضی از مهمترین محدودیتهای این پژوهش این بود که نمونه ی پژوهش شامل دانشجویان غیربالینی می شد؛ انجام این پژوهش در یک شهرستان نیز باعث کاهش تعمیم پذیری نتایج می شود؛ همچنین محدودیت دیگر، در دسترس بودن روش نمونه گیری بود که می تواند بر تعمیم پذیری نتایج تاثیر داشته باشد. پیشنهاد می شود که از سایر پارادایم های معتبر و مطمئن تر، مثل مصاحبه، استفاده و پژوهش مذکور با گستردگی بیشتر (نمونه ی بزرگتر، طبقه های اقتصادی و اجتماعی و نژادی متفاوت) انجام شود و همچنین پیشنهاد می شود تا روش نمونه گیری در پژوهش های آتی به شیوه ی تصادفی باشد.

¹⁷ Borkovec¹⁸ Inz¹⁹ Palincsar

همچنین با توجه به نتایج بدست آمده بین باورهای فراشناختی و اضطراب دانشجویان یزد رابطه معکوس و معنی دار برقرار بود. بنابراین مدیران دانشگاه می توانند با برگزاری برنامه های فرهنگی و آشنایی دانشجویان با باورهای فراشناختی موجب کاهش اضطراب در آنها گردند. زیرا تغییر باورهای فراشناختی منفی و راهبردهای ناسازگار کنترل فکر، می تواند در کاهش اضطراب مفید واقع شود و در نهایت به محققین علاقه مند در این حوزه پیشنهاد می گردد باورهای فراشناختی و الگوهای تفکر در دانشجویان را مورد هدف قرار دهند و پژوهش هایی را در این زمینه انجام دهند، زیرا باورهای فراشناختی بر شیوه پاسخ دهی فرد به افکار، باورها، علائم و هیجان های منفی تأثیر می گذارند لذا می تواند با بهبود باورهای فراشناختی در دانشجویان باعث افزایش اعتماد به حل مسئله در آنها گردید. از دیگر مولفه هایی که محققین علاقه مند در این حوزه می توانند به آن توجه کنند بررسی رابطه ی باورهای فراشناختی و فرایند های نگرانی است، در نتیجه پیشنهاد می شود در این حوزه تحقیقاتی صورت بگیرد.

منابع

- [۱] برزگر بفرویی، کاظم؛ برزگر بفرویی، مهدی؛ ملایی بهرامی، یعقوب. (۱۳۹۳). نقش جهت‌گیری هدف و راهبردهای فراشناختی در پیش‌بینی انگیزش تحصیلی دانشجویان پس دانشگاه فرهنگیان یزد. *فصلنامه پژوهش در یادگیری آموزشگاهی*، سال دوم، شماره ۵، صص ۲۸-۴۲.
- [۲] پورطاهریان، زبیده؛ خسروی، معصومه؛ محمدی‌فر، محمدعلی. (۱۳۹۳). نقش راهبردهای فراشناختی خواندن و عادات‌های مطالعه در انگیزش پیشرفت دانش‌آموزان دختر. *مجله روانشناسی مدرسه*، سال سوم، شماره ۱، صص ۲۲-۳۶.
- [۳] تجالی، پرپسا؛ ستاری، سمانه. (۱۳۹۳). اثربخشی راهبردهای فراشناختی بر مهارت‌های خواندن دانش‌آموزان با اختلال توجه. *فصلنامه علوم رفتاری و اجتماعی*، ۲(۸۴)-۱۳۲-۱۴۹.
- [۴] جلیلی، ا. حجازی، م. انتصارفومنی، غ. م. مروتی، ذ. ا. (۱۳۹۷). رابطه فراشناخت و عملکرد تحصیلی با میانجی‌گری حل مسئله. *فصلنامه سلامت روان کودک*، ۵(۱)، ۹۱-۸۰.
- [۵] واحدی، شهرام؛ جنگی، هانیه. (۱۳۹۴). تاثیر آموزش راهبرد خواندن ریاضی و راهبردهای فراشناختی بر حل مساله ریاضی دانش‌آموزان ابتدایی. *فصلنامه تفکر و کودک*، سال ششم، شماره اول، صص ۱۳۳-۱۴۷.
- [6] Cylan, E., & Harputlu, L. (2015). Metacognition in reading comprehension. *Journal of the literacy trek*, 1(1): 28_36.
- [7] Husky, M. M., Kovess-Masfety, V., & Swendsen, J. D. (2020). Stress and anxiety among university students in France during Covid-19 mandatory confinement. *Comprehensive Psychiatry*, 102, 152191.
- [8] Lutz, J., Mashal, N., Kramer, A., Suresh, M., Gould, C., Jordan, J. T., ... & Beaudreau, S. A. (2020). A case report of Problem Solving Therapy for reducing suicide risk in older adults with anxiety disorders. *Clinical gerontologist*, 43(1), 110-117.
- [9] Palincsar, A. S. (1986). Metacognitive strategy instruction. *Exceptional children*, 53(2), 118-124.
- [10] Pei, L. (2014). Does metacognitive strategy instruction indeed improve Chinese EFL learners' reading comprehension performance & metacognitive awareness? *Journal of language teaching & research*, 5 1147-1152.
- [11] Swanon, Ph. N., & Lapaz, S. D. (2015). Dynamics of strategies-based language instruction: a study of reading comprehension & problem solving abilities via structural equation modeling. *RELC Journal*, 46: 237-253.
- [12] Wichadee, S. (2011). The effects of metacognitive strategy instruction on EFL Thai students' reading comprehension ability. *Journal of college teaching & learning*, 5(1): 31_40.
- [13] Zhang, L., & Sipho, S. (2013). Metacognitive strategy use & academic reading achievement: insights from a Chinese context. *Electronic journal of foreign language teaching*, 10(1): 54_69.