



دانشگاه تربیت معلم

دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی

عنوان:

ارزیابی راهبردهای مقابله ای و باورهای فراشناختی

در دانشجویان با اضطراب امتحان

استاد راهنما:

دکتر ربابه نوری

استاد مشاور:

دکتر علیرضا مرادی

پژوهشگر:

زینب حق شناس

شهریور ۱۳۹۰

سپاس خدایی را سزا است که غیر از او نمی خوانم و اگر بخوانم هم، پاسخی نمی شنوم.



ریشه‌ها به عمق می‌روند تا درخت‌ها سر به آسمان می‌سایند

تقدیم به

دریاهای بی‌کران فداکاری و عشق

آنان که سلامتی و آرزویشان را در گرو خوشبختی فرزندانشان نهادند

و وجودم برایشان همه‌نچ بود و وجودشان برایم همه‌مهر

سرشار از عشقم و ناتوان برای جبران

و تقدیم به تک نوازنده‌ی سه‌تار زندگی ام؛

و آشناترین یاورم در این مجال کوتاه

تقدیر و شکر:

تقدیر و شکر فراوان دارم از پدر و مادر عزیزم که دعای خیرشان، همواره بدرقه راهم بوده. دو عزیزم که سختی‌ها را به جان خریدند و همواره چراغ راه من در مسیرنا، هموار زندگی بودند. شکر فراوان از خواهران و برادران عزیزم که وجودشان، سختی‌ها را برابرم آسان کرد.

و به‌طور از بهر عزیزم که وجودش آرام بخش روح و روانم است.

سپاس فراوان دارم از سرکار خانم دکتر نوری که با پذیرفتن راهنمایی این رساله مرا مهربون الطاف خویش قرار دادند. همچنین جناب آقای دکتر مرادی که با مشاوره‌های شفقانه خود مریاری دادند و از همه کسانی که به نحوی کره‌گشای من در مسیر نگارش این رساله بودند سپاسگزاری می‌نمایم.

خدا یا چنان کن سرانجام کار

تو خوش‌دباشی و ما رستگار

چکیده

هدف: روابط علی متغیرهای سبک های مقابله، فراشناخت و اضطراب امتحان بر اساس مدل مفهومی کارکرد اجرایی خود نظم بخش (مدل ولز و متیوس 1999) در جمعیت دانشجویان ارزیابی شد.

روش: 638 نفر دانشجویان دختر و پسر دانشگاه تربیت معلم و دانشکده پرديس کشاورزی در بازه‌ی زمانی آبان تا آذرماه 1389، از طریق نمونه گیری سهمیه ای نسبتی در پژوهش شرکت کردند و پرسشنامه های اضطراب امتحان نجاریان و همکاران (1375)، پرسشنامه سبک های مقابله با فشارروانی اندلر و پارکر (1990) و پرسشنامه ی باورهای فراشناخت ولز (1996) را تکمیل کردند.

یافته ها: یافته‌های پژوهش نشان داد راهبردهای مقابله ی هیجان مدار و مساله مدار، در رابطه‌ی باورهای فراشناخت و اضطراب امتحان نقش میانجی دارند. اما راهبرد های مقابله ای اجتنابی در رابطه ی باورهای فراشناخت و اضطراب امتحان نقش میانجی نداشت. از میان پنج بعد فراشناخت فقط باورفراشناختی مثبت و اطمینان شناختی اثر مستقیم بر اضطراب امتحان داشتند اما اثر ابعاد دیگر غیر مستقیم بود.

نتیجه گیری: با توجه به یافته های پژوهش، تمرکز بر نوع راهبرد مقابله ای، می تواند اثر مهمی در اضطراب امتحان دانشجویان داشته باشد. پیشنهاد می شود مداخلات درمانی مبتنی بر فراشناخت و مقابله در درمان اختلال اضطراب امتحان مورد توجه قرار بگیرد.

واژگان کلیدی: اضطراب امتحان، راهبردهای مقابله‌ای، باورهای فراشناخت

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
1	فصل اول: کلیات پژوهش
2	مقدمه
3	بیان مسئله
10	اهمیت و ضرورت پژوهش
11	اهداف پژوهش
12	سؤال های پژوهش
12	تعریف مفهومی و عملیاتی متغیر ها
12	تعریف مفهومی و عملیاتی اضطراب امتحان
12	تعریف مفهومی و عملیاتی مقابله مساله مدار
13	تعریف مفهومی و عملیاتی مقابله هیجان مدار
14	تعریف مفهومی و عملیاتی مقابله اجتنابی
14	تعریف مفهومی و عملیاتی فراشناخت
	فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه پژوهش
16	کلیات نظری
17	اضطراب امتحان
18	ابعاد اضطراب امتحان
19	تهیج پذیری
20	بعد شناختی
22	بعد رفتاری
22	منابع اضطراب امتحان
23	عوامل شخصیتی
23	اجتماعی شدن
24	مدل های اضطراب امتحان
24	مدل تداخل
25	مدل کمبود
26	مدل پردازش اطلاعات
27	فرضیه های استنباطی
28	نظریه کاربرد اشاره
28	حافظه کاری
29	نظریه انتظار

29	تهدید ارزیابی شده
29	مدل غیر انطباقی لومینگ
30	مدل فرایند انتقال
30	مدل مارش
31	فراشناخت و اضطراب امتحان
39	راهبردهای مقابله و اضطراب امتحان
44	مروری بر منابع
44	فراشناخت و اضطراب امتحان
46	راهبردهای مقابله و اضطراب امتحان
53	راهبردهای مقابله، فراشناخت و اضطراب امتحان
54	<u>فصل سوم: روش شناسی پژوهش</u>
55	نوع پژوهش
56	جامعه آماری
57	حجم نمونه و روش نمونه گیری
59	ابزار گردآوری اطلاعات
59	اضطراب امتحان TAI (ابوالقاسمی، اسدی مقدم، نجاریان و شکر کن، 1375)
59	پرسشنامه سبک‌های مقابله با فشار روانی (CISS) اندلر و پارکر (1990)
61	پرسشنامه فرا شناخت (MCQ-30) کارترایت - هاتن، ولز (1997)
63	روش اجرای پژوهش
63	روش آماری و تجزیه و تحلیل
64	<u>فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده ها</u>
66	نتایج تحلیل عاملی مقیاس های پژوهش
69	توصیف آماری مقیاس های پژوهش
71	بررسی فرض نرمال بودن توزیع متغیرهای پژوهشی
72	بررسی فرض خطی بودن میان متغیرها
84	ضرایب همبستگی
86	یافته های تحلیل مسیر
86	بررسی مدل بدون اعمال خطای اندازه گیری
89	ماتریس باقیمانده ها
90	بررسی مدل با اعمال خطای اندازه گیری
93	ماتریس ضرایب باقیمانده
94	بررسی الگوی پیشنهادی تحقیق
99	بررسی سوال های پژوهش

103	فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری
105.....	بحث و بررسی یافته های پژوهش
111.....	نتیجه گیری
112.....	محدودیت های پژوهش
112.....	پیشنهادات پژوهشی
113.....	پیشنهادات کاربردی
115	<u>فهرست منابع</u>
126	<u>پیوست ها</u>

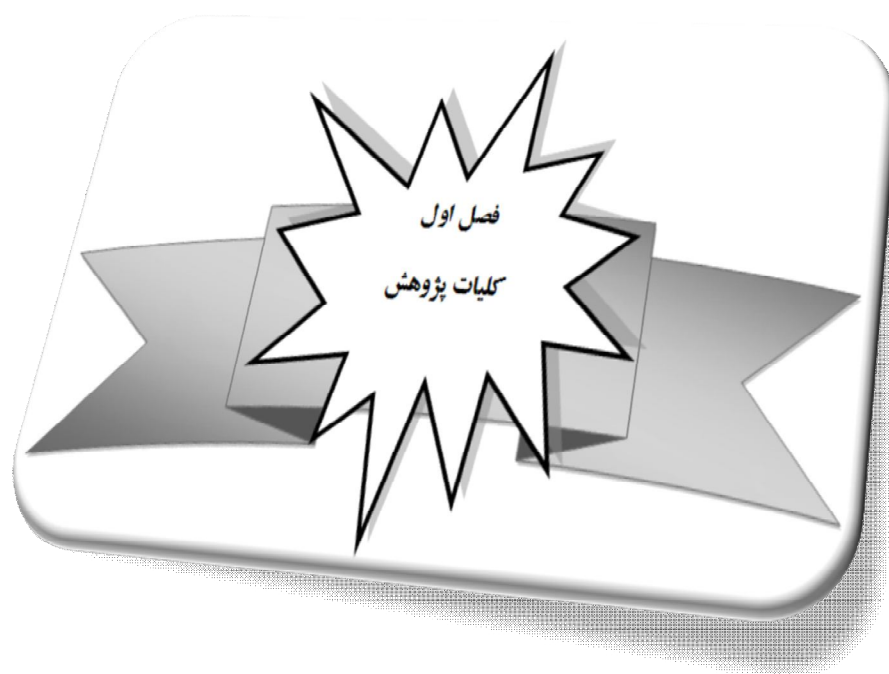
فهرست جداول

شماره	صفحه
جدول شماره 3-1: توزیع فراوانی جمعیت شناختی نمونه پژوهش	58
جدول شماره 3-2 میانگین وانحراف معیار سن دانشجویان	58
جدول 4-1 پارامترهای الگوی اندازه گیری عامل اضطراب امتحان در تحلیل عاملی تاییدی	66
جدول 4-2 پارامترهای الگوی اندازه گیری عامل سبک های مقابله در تحلیل عاملی تاییدی	67
جدول 4-3 پارامترهای الگوی اندازه گیری عامل فراشناخت در تحلیل عاملی تاییدی	68
جدول 4-4 جدول مربوط به شاخص های توصیفی (مرکزی و پراکندگی) متغیرهای اعمال شده در پژوهش	69
جدول 4-5 نتیجه آزمون k-s برای متغیر اضطراب امتحان	70
جدول 4-6 نتیجه ی آزمون خطی بودن اضطراب و سبک مقابله اجتنابی	71
جدول 4-7 نتیجه ی آزمون خطی بودن اضطراب امتحان و سبک مقابله مساله مدار	72
جدول 4-8 نتیجه ی آزمون خطی بودن اضطراب امتحان و سبک مقابله هیجان مدار	72
جدول 4-9 نتیجه ی آزمون خطی بودن باورهای فراشناخت مثبت و سبک مقابله مساله مدار	73
جدول 4-10 نتیجه ی آزمون خطی بودن باورهای فراشناخت مثبت و سبک مقابله هیجان مدار	74
جدول 4-11 نتیجه ی آزمون خطی بودن باورهای فراشناخت مثبت و سبک مقابله اجتنابی	74
جدول 4-12 نتیجه ی آزمون خطی بودن باورهای فراشناخت منفی و سبک مقابله مساله مدار	75
جدول 4-13 نتیجه ی آزمون خطی بودن باورهای فراشناخت منفی و سبک مقابله هیجان مدار	75
جدول 4-14 نتیجه ی آزمون خطی بودن باورهای فراشناخت منفی و سبک مقابله اجتنابی	76
جدول 4-15 نتیجه ی آزمون خطی بودن اطمینان شناختی و سبک مقابله مساله مدار	76
جدول 4-16 نتیجه ی آزمون خطی بودن اطمینان شناختی و سبک مقابله هیجان مدار	77
جدول 4-17 نتیجه ی آزمون خطی بودن اطمینان شناختی و سبک مقابله اجتنابی	77
جدول 4-18 نتیجه ی آزمون خطی بودن نیازبه کنترل افکار و سبک مقابله مساله مدار	78
جدول 4-19 نتیجه ی آزمون خطی بودن نیازبه کنترل افکار و سبک مقابله هیجان مدار	78
جدول 4-20 نتیجه ی آزمون خطی بودن نیازبه کنترل افکار و سبک مقابله اجتنابی	79
جدول 4-21 نتیجه ی آزمون خطی بودن خودآگاهی شناختی و سبک مقابله مساله مدار	79
جدول 4-22 نتیجه ی آزمون خطی بودن خودآگاهی شناختی و سبک مقابله هیجان مدار	80
جدول 4-23 نتیجه ی آزمون خطی بودن خودآگاهی شناختی و سبک اجتنابی	80
جدول 4-24 نتیجه ی آزمون خطی بودن باورهای فراشناخت مثبت و اضطراب امتحان	81
جدول 4-25 نتیجه ی آزمون خطی بودن باورهای فراشناخت منفی و اضطراب امتحان	81
جدول 4-26 نتیجه ی آزمون خطی بودن اطمینان شناختی و اضطراب امتحان	82
جدول 4-27 نتیجه ی آزمون خطی بودن نیاز به کنترل افکار و اضطراب امتحان	82
جدول 4-28 نتیجه ی آزمون خطی بودن خود آگاهی شناختی و اضطراب امتحان	83
جدول 4-29 ضرایب همبستگی متغیرهای درون زا و بیرون زا	84

- جدول 4-30 ضرایب کواریانس متغیرهای درون زا و برون زا 85
- جدول 4-31 شاخص های برازش مدل بدون اعمال خطای اندازه گیری 87
- جدول 4-32 ماتریس ضرایب باقی مانده میان متغیرهای پژوهش بدون اعمال خطای اندازه گیری 90
- جدول 4-33 شاخص های برازش مدل پس از اعمال خطای اندازه گیری 91
- جدول 4-34 ماتریس ضرایب باقی مانده میان متغیرهای پژوهش با اعمال خطای اندازه گیری 94
- جدول 4-35 اثر مستقیم متغیرهای نهفته درون زا بر دیگر متغیرهای نهفته درون زا 95
- جدول 4-36 اثر مستقیم متغیرهای نهفته برون زا بر دیگر متغیرهای نهفته درون زا 96
- جدول 4-37 اثر کل متغیرهای نهفته برون زا بر دیگر متغیرهای نهفته درون زا 98
- جدول 4-38 اثر غیرمستقیم متغیرهای نهفته برون زا بر دیگر متغیرهای نهفته درون زا 99

فهرست اشکال

شماره	صفحه
شکل 1-1 مدل کارکرد اجرایی خود تنظیمی (S-REF) اختلالات روانی همراه با مولفه فراشناخت (ولز و متیوس، 1994).....	9
شکل 2-1 مدل پیشنهادی.....	10
شکل 1-4 مدل پیشنهادی آزمون شده در پژوهش.....	86
شکل 2-4 مدل آزمون شده با اعمال خطای اندازه گیری.....	91



مقدمه

اختلالات اضطرابی، از جمله اختلالات شایع در زمینه روان پزشکی هستند که منجر به مشکلات و عوارض شدید، صرف مقادیر زیادی از خدمات بهداشتی و اختلال در عملکرد افراد می‌شوند (آدامز¹، ساتکر²، 2002). این اختلالات یکی از متداول‌ترین اختلالات در بین نوجوانان و جوانان هستند و میزان شیوع در بین کودکان و نوجوان حداقل 6 تا 20% است و در جوانان 10 تا 20% به نسبت کل جمعیت گزارش شده که این میزان در دخترها به نسبت پسرها بیشتر است (سافرن³، گنزalez⁴، هورنر⁵، هیمبرگ⁶، جاستر⁷، 2000).

یکی از انواع اختلالات اضطرابی، اضطراب امتحان است. اضطراب امتحان⁸ به عنوان ترس از عملکرد ضعیف در امتحان، آزمون یا تکالیف ارزیابی رسمی دیگر تعریف می‌شود و در DSM-IV جزء اختلال فوبی اجتماعی است (سافرن، گنزalez، هورنر، هیمبرگ، جاستر، 2000). فوبی اجتماعی (یا اختلال اضطراب اجتماعی) به ترس‌های ثابت و مشخص در اجتماع یا عملکردهای اجتماعی اشاره دارد که فرد در اثر مواجهه با اجتماع یا موقعیت عملکردی به صورت ثابت دچار اضطراب می‌شود. تشخیص اختلال زمانی گذاشته می‌شود که افراد دارای نشانه‌ها باشند یا به پیش‌بینی یا اجتناب از نشانه‌هایی که به

1- Adams

2- sutker

3- safern

4- Gonzaliz

5- Horner

6- Heimber

7- Juster

8- Test anxiety

عملکردشان آسیب می‌رسانند می‌پردازند (کنراد¹، 2008). از آنجایی که اضطراب امتحان، ترس از عملکرد در موقعیت امتحان است نوعی از فویبای اجتماعی تلقی می‌شود.

اضطراب امتحان به صورت بالینی منجر به اختلال می‌شود و علت آن، اجتناب از پریشانی در موقعیت ارزیابی است (سافرن، گنزالز، هورنر، هیمبرگ، جاستر، 2000).

اگرچه نشان داده شده است که اضطراب امتحان در ارتباط با متغیرهای موقعیتی مثل سطح انگیزش، پیچیدگی تکلیف، نتایج عملی است ولی عملکرد از فردی به فرد دیگر متفاوت است (چمورو²، اهمتوگلو³، 2008). مدل‌های مختلفی در مورد اضطراب امتحان به بررسی این تفاوت‌ها می‌پردازد. یکی از این مدل‌ها، مدل کارکرد اجرایی خود نظم بخش⁴ در زمینه اختلالات هیجانی است.

این مدل که به وسیله ولز و متیوس (1994) ارائه شده است به مفهوم سازی اختلال‌های هیجانی در یک چارچوب چند سطحی می‌پردازد. این چارچوب شامل فرایندهای پویا و فراشناختی است که بر رشد و تداوم اختلال‌های هیجانی تأثیر می‌گذارند (ولز، متیوس، 1996).

طبق مدل S-REF عوامل فراشناختی بر راهبردهای غیر مفید کنترل فکر و سایر راهبردهای مقابله‌ای به کار گرفته شده در اختلالات هیجانی که باعث حفظ هیجانات منفی می‌شوند تأثیر بسزایی دارند (ولز، 2000). بنابراین در این مطالعه الگوی فراشناختی اضطراب امتحان دانشجویان مورد بررسی قرار می‌گیرد.

بیان مسئله

اضطراب امتحان یکی از شکل‌های اضطراب حالت⁵ است. از آنجایی که ما در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که نیاز به علم، افزایش تخصص، نیاز به ارزیابی افراد و آزمون‌ها با هدف ارزیابی، طبقه‌بندی و انتخاب برای ورود به دانشگاه و یافتن شغلی بهتر، مورد نیاز است. این نیازها و سبک زندگی متمرکز بر

¹ - Conrad

²-Chamorro

³ -Ahmetoglu

⁴ -Self-regulatory Executive Function Model

⁵-State anxiety

عملکرد شدید به نوعی اضطراب امتحان را تبیین می کند (کانر، 2001 به نقل از گرگور،¹ 2005، کراسک،² واترز،³ برگمن،⁴ نالیبوف،⁵ لپ،⁶ اورنیتز،⁷ 2008).

اضطراب امتحان، اضطراب تجربه شده در ارتباط با امتحانات و نتایج آن است و این اضطراب ممکن است در طول امتحان دادن تجربه شود و شامل تأثیرات خاص اجزاء شناختی و روانی است. شروع اضطراب امتحان در سال‌های قبل از مدرسه است و افزایش متوسطی در طول دوره ابتدایی و ثبات متوسطی در دوران بعد از ابتدایی دارد (پکران،⁸ 2004).

سیوین،⁹ اضطراب امتحان را به عنوان ناتوانی برای تفکر، به خاطر سپاری و احساس تنش و مشکل در خواندن و درک جملات ساده در جلسه امتحان تعریف می کند (ویتاگر،¹⁰ لاول،¹¹ لی،¹² 2007). زیدنر (1998، به نقل از چمرو،¹³ اهمتوگلیو،¹⁴ فارنهام،¹⁵ 2007) اضطراب امتحان را به عنوان پاسخ‌های رفتاری، شناختی، روانی افراد که باعث برانگیختن احساس منفی درباره ارزیابی یا امتحان می شود، تعریف می کند. بر طبق نظر اسپیلبرگر¹⁶ و واگ¹⁷ (1996) یک فرد مضطرب تمایل بیشتری دارد که با اضطراب (مثل نگرانی، تفکرات منفی، تنش، برانگیختگی روانی) در موقعیت ارزیابی واکنش نشان دهد (ویتاگر، لاول، لی، 2007). زمانی که فرد مضطرب می شود سیستم روانی برانگیخته می شود مثلاً ضربان قلب شدید و تولید عرق بیشتر می شود. در همان زمان افراد ممکن است احساس بی کفایتی بیشتری کنند. زمانی که افراد اضطراب امتحان را تجربه می کنند این پاسخ فیزیکی شناختی ممکن است به شناخت‌ها و احساسات منفی در موقعیت ارزیابی منتهی شود.

-
- 1-Gregor
 - 2- Craske
 - 3-Waters
 - 4-Bergman
 - 5-Naliboff
 - 6- Lipp
 - 7- Ornitz
 - 8 - Pekrun
 - 9 -Suinn
 - 10 -Whitake
 - 11 -Lowe
 - 12 -Lee
 - 13 -Chamorro
 - 14 -Ahmetoglu
 - 15 -Furnham
 - 16 -Spielberger
 - 17 -Vagg

بیشتر تحقیقات، اضطراب امتحان را به عنوان واکنش‌های رفتاری، هیجانی، شناختی، روانی در ارتباط با موقعیت امتحان توصیف می‌کنند. اضطراب امتحان به دو جزء اصلی شناختی و هیجانی تقسیم می‌شود. نگرانی به جنبه شناختی تجربه اضطراب مثل انتظارات منفی از امتحان، تفکرات در مورد خود، در مورد شکست‌های ممکن، احتمال نتایج بد در مواردی از شکست در امتحان مربوط است (لوفی¹، دارلیوگ² 2005). جزء هیجانی به واکنش‌های بدنی که در ارتباط با بیش برانگیختگی سیستم خودکار عصبی (مثل عصبی بودن، تنش داشتن) اشاره دارد.

لیبرت³ و موریس⁴ (1967) به نقل از ماریمور⁵ (2006) به صورت موثر نگرانی را به عنوان شناختی در مورد نتایج و اثرات شکست و هیجان را به عنوان واکنش روانی سیستم عصبی به استرس تعریف می‌کنند و بیان می‌کنند که بین این دو جزء ارتباط قوی وجود دارد.

فراشناخت و مقابله غیر انطباقی جزئی از اضطراب امتحان به شمار می‌رود (متیوس، هیلارد⁶، کمپل⁷، 1999). ولز⁸ و متیوس⁹ (1994) در مدل کلی از اختلالات هیجانی انواع پردازش‌های شناختی که منجر به اضطراب صفت و حالت می‌شود را شامل فراشناخت افراطی و مقابله ناسازگارانه می‌دانند (متیوس، هیلارد¹⁰، کمپل¹¹، 1999).

این مدل تبیینی برای عوامل شناختی و فراشناختی دخیل در کنترل بالا به پایین اختلال هیجانی ارائه می‌نماید. فرایندهای شناختی در سه سطح متعادل شامل دانش یا باورهای ذخیره شده در حافظه بلند مدت، (فراسیستم¹²)، پردازش لحظه‌ای شامل ارزیابی یا اجرای راهبردهای مقابله‌ای متمرکز بر توجه (شامل سندروم توجهی شناختی) و سطح پایین پردازش رفلکسی و خارج از آگاهی فرد است (ولز، 2000).

¹ -Lufi

² - Darliuk

³ - Liebert

⁴ - Morris

⁵ - Marie Moore

⁶-Hillyard

⁷-Campbell

⁸-wells

⁹-Matthews

¹⁰-Hillyard

¹¹-Campbell

¹²-Meta level

فراشناخت به آگاهی در مورد باورها و ارزیابی در مورد شناخت همچنین تنظیم و آگاهی از شناخت مداوم اشاره دارد در این مدل به توصیف انگیزه استفاده از نگرانی به عنوان راهبرد مقابله‌ای، ارزیابی منفی از نگرانی و تلاش برای کنترل نگرانی می‌پردازد (ساندرسون و ریگ¹، 2004).

فراشناخت را می‌توان به سه حیطه دانش، تجربه و راهبرد تقسیم کرد. تجربه‌های فراشناختی²، شامل ارزیابی و احساس‌های موقعیتی هستند که افراد درباره وضعیت روانی خود دارند. راهبردهای فراشناختی³ پاسخ‌هایی هستند که برای کنترل و تغییر تفکر به کار گرفته می‌شوند و در خدمت خود تنظیمی هیجانی و شناختی می‌باشند دانش فراشناختی⁴ به باورها و نظریه‌ها که افراد درباره تفکر دارند اطلاق می‌شود باورهای فراشناختی به دو نوع مثبت و منفی تقسیم می‌شود. باورهای فراشناختی مثبت، به فواید و سودمندی‌های درگیر شدن در فعالیت شناختی تشکیل دهنده سندروم توجهی شناختی مربوط می‌شود. باورهای فراشناختی منفی باورهایی است که به کنترل ناپذیری، معنی، اهمیت و خطرناک بودن افکار و تجربه‌های شناختی مربوط می‌شوند (ولز، 2009، ترجمه محمدخانی، 1388).

باورهای فراشناخت به اطلاعات افراد در مورد شناخت‌هایشان و وضعیت درونی‌شان و راهبردهای مقابله‌ای که بر روی هر دو تأثیر می‌گذارد اشاره دارد (ولز، 2000 به نقل از اسپادا⁵، مونتا⁶، ولز، 2007).

این باورها، بنیان پرورش الگوهای پاسخ دهی به تفکرات، الگوی تفکرات چرخه‌ای اجتناب، سرکوب تفکرات، بازبینی تهدید و رفتارهای غیر انطباقی و رویدادهای درونی مشخص شده با توجه معطوف به خود فزاینده است. باورهای فراشناختی در مشکلات گوناگون از جمله افسردگی، اختلال اضطراب فراگیر، استرس پس از آسیب، وسواس، سایکوز، وابستگی به سیگار، اضطراب امتحان نقش دارد (اسپادا، مونتا، ولز 2007).

شواهد نشان می‌دهد که اضطراب امتحان و فراشناخت (ساختارهای روانی، باورها و رویدادها که شامل کنترل، تغییر و تعدیل و تفسیر تفکرات به خودی خود، فلاول 1979) مرتبط با هم هستند.

متیوس، هیلارد، کمپل (1999) دریافتند که خود مشغولی در جلسه امتحان ممکن است ناشی از باورهای فراشناختی غیر انطباقی کلی، (مخصوصاً باورهایی که اضطراب و نگران شدن خطرناک و غیر

¹ -Rygh& sanderson

² -Metacognitive Experiences

³ -Metacognitive Strategies

⁴ -Metacognitive Knowledge

⁵ - Spada

⁶ - Moneta

قابل کنترل است) باشد. جهت گیری تکلیف محور در جلسه امتحان همبستگی مثبتی با سطح بالای خودآگاهی شناختی دارد. اگر چه باور در بی کفایتی شناختی خود در ارتباط با جهت گیری متمرکز بر هیجان و رفتارهای اجتنابی است. مدل عملکرد اجرایی خود تنظیمی (S-REF ولز و متیوس 1994) مبتنی بر مفهوم سازی عوامل فراشناختی مثل اجزاء کنترل پردازش اطلاعات موثر بر تداوم و رشد مشکلات روانی است.

ولز و متیوس پیشنهاد می کنند که آسیب پذیری به لحاظ هیجانی ممکن است در آمادگی افراد برای انتخاب و به کار گماردن سبک های شناختی غیر انطباقی و راهبردهای کنترل مثل اندیشناکی و نگرانی تأثیر گذار باشد (اسپادا، مونتا، ایرسون¹، 2006). افراد اضطراب را به صورت متفاوت تجربه می کنند. بعضی افراد زمانی که آزمونی را کامل می کنند نسبتاً آرام هستند و بعضی دیگر موقعیت را به عنوان خطر و تهدید ارزیابی می کنند و سطح بالاتری از اضطراب حالت را زمانی که آزمون گرفته می شود، دارند به این ترتیب نحوه مقابله هر فرد نقش موثری بر اضطراب امتحان دارد (چمورو، اهمتو گلو، فورنهام، 2007). لازاروس² و فولکمن³ (1992 به نقل از پنلی⁴ و توماکو⁵، 2002، مارتز، لوین، 2007) معتقدند مقابله با بحران عبارت از تلاش های فکری و رفتاری مستمری که برای برآوردن نیازهای خاص درونی و بیرونی و برای جلوگیری، مدیریت و کاهش تنیدگی به کار می رود.

اندلر⁶ و پارکر⁷ (1990) بر اساس تحقیق جهت بررسی فرایند مقابله عمومی، افراد را بر حسب سه نوع نوع اساسی سبک مقابله ای مسئله مدار، سبک مقابله ای هیجان مدار و سبک مقابله ای اجتنابی متمایز می سازند. راهبردهای مقابله ای مسئله مدار شیوه هایی است که بر اساس آن فرد اعمالی را که باید برای کاستن یا از بین بردن یک تنیدگی انجام می دهد. رفتارهای مسئله مدار شامل جستجوی اطلاعات بیشتر درباره مسئله، تغییر ساختار مسئله از نظر شناختی و اولویت دادن به گام ها برای حل مسئله است. راهبردهای مقابله هیجان مدار شیوه های را توصیف می کند که بر اساس آن، فرد بر خود متمرکز شده و تمام تلاش او متوجه کاهش احساسات ناخوشایند است.

1-- Ireson
2 -folkman
3 - Lazarus
4 - Penley
5 -Tomaka
6 - Endler
7 -Parker

واکنش‌های مقابله هیجان مدار شامل گریه کردن، ناراحت شدن، پرداختن به رفتارهای عیب جویانه، اشتغال ذهنی و خیال پردازی است و سرانجام راهبردهای مقابله‌ای اجتنابی مستلزم فعالیت‌ها و تغییراتی است که هدف آن‌ها اجتناب از موقعیت تنیدگی‌زا است. رفتارهای مقابله‌ای ممکن است به شکل روی آوردن و درگیر شدن در یک فعالیت تازه و یا به شکل روی آوردن به اجتماع و افراد ظاهر شود (هرن¹ و میشل²، 2003).

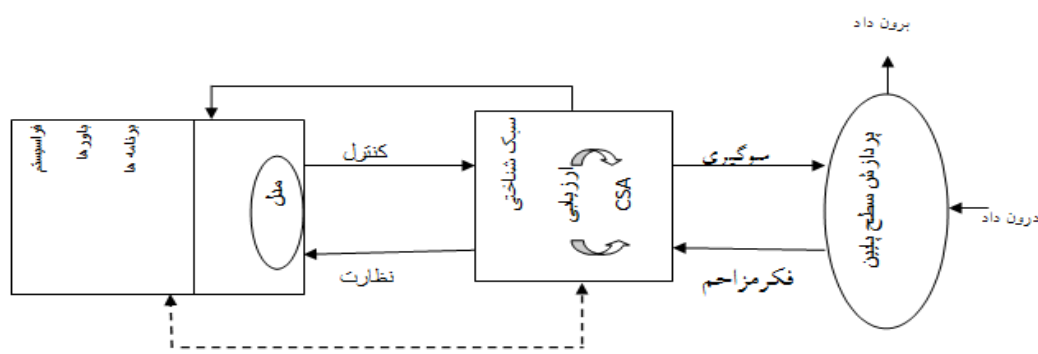
تحقیقات نسبتاً خوبی در مورد راهبردهای مقابله مورد استفاده در موقعیت امتحان انجام شده است. زیدنر³ (1994) مقابله با رویدادهای استرس‌زا مثل امتحانات را شامل یک سری معاملات پیچیده بین محیط و فرد می‌داند. زمانی که افراد با رویدادهای استرس‌زا روبرو می‌شوند تلاش می‌کنند که محیط و فرایندهای درونی‌شان را تغییر دهند. بعضی راهبردهای مقابله احتمالاً به دانش آموز در حل مشکلات به صورت موثر کمک می‌کند. بنابراین، به کاهش پریشانی در موقعیت امتحان می‌انجامد. البته بعضی از راهبردهای مقابله ممکن است برای فرد ایجاد مشکل کند و یا مشکلات را تشدیدتر کند (زیدنر 1994 به نقل از بکر⁴، ویچاردز⁵، اسپچمیت⁶، 2003).

تحقیقات قبلی پیشنهاد می‌کند که مقابله مسئله محور (مثل تلاش برای کاهش استرس به وسیله درگیر شدن در محیط) اغلب با نمرات بالا در امتحان (زیدنر، 1995) و همچنین با سطح پایین اضطراب در موقعیت استرس‌زا (واتری⁷، فریمن⁸، ریچاردز⁹، 1998، به نقل از بکر 2003) رابطه دارد. اما مقابله هیجان هیجان مدار (مثل تلاش برای تغییر واکنش‌های هیجانی) و مقابله اجتنابی (مثل انجام فعالیت‌های غیر مرتبط) با سطح بالای اضطراب در موقعیت امتحان رابطه دارد (زیدنر، 1995 به نقل از بکر، ویچاردز، اسپچمیت، 2003). از آن جایی که بین اضطراب امتحان، فراشناخت، مقابله رابطه وجود دارد و با توجه به اینکه مقابله اثر میانجی در اضطراب دارد (فیتسیمون، باردونکون، 2010).

1- Haren
2- Mitchell
3- Zeidner
4- Beckers
5- Wicherts
6- Schmidt
7- Whatley
8- Foreman
9- Richards

این سوال مطرح می‌شود که آیا راهبردهای مقابله‌ای، رابطه بین فراشناخت و اضطراب امتحان را تحت تأثیر قرار می‌دهد؟ به عبارت دیگر آیا می‌توان برای راهبرد مقابله‌ای نقش میانجی قائل شد. پژوهش حاضر قصد دارد نحوه تأثیر متغیرهای باورهای فراشناختی و راهبردهای مقابله‌ای را بر علائم اضطراب امتحان دانشجویان به طور همزمان و با استفاده از مدل کلی اختلالات هیجانی (ولزومتیوس 1994) بررسی کند. در این مدل انواع پردازش‌های شناختی شامل فراشناخت افراطی، مقابله ناسازگارانه است که منجر به اضطراب صفت و حالت می‌شود (متیوس، هیلارد¹، کمپل²، 1999).

مدل پیشنهادی این پژوهش برای تبیین روابط متغیرها، بر اساس مدل کارکرد اجرایی خود نظم بخش (ولزومتیوس 1999) استوار است. این مدل در شکل 1 نمایش داده شده است:



شکل ۱-۱ مدل کارکرد اجرایی خود تنظیمی (S-REF) اختلالات روانی همراه با مولفه‌های

فراشناختی (ولزومتیوس، ۱۹۹۴)

بر اساس مدل پیشنهادی سبک‌های مقابله‌ای (راهبردهای مقابله‌ای) در رابطه‌ی میان فراشناخت و اضطراب امتحان (به عنوان پیامد) به عنوان متغیر میانجی دخالت می‌کند (شکل 2).

¹-Hillyard

²-Campbell