

## رابطه باورهای فراشناختی و تحمل ابهام با اضطراب امتحان دانشجویان

افسانه طاهری<sup>۱</sup>، فاطمه مشهدی ابراهیمی<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> استادیار گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن، رودهن، ایران

<sup>۲</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن

### چکیده

مطالعه حاضر با هدف تعیین ارتباط باورهای فراشناختی و تحمل ابهام با اضطراب امتحان در میان دانشجویان دانشگاه آزاد انجام شد. روش انجام تحقیق توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری کلیه دانشجویان رشته روانشناسی مشغول به تحصیل در دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن بودند که با استفاده از جدول مورگان نمونه‌ای با حجم ۱۲۳ نفر به روش در دسترس انتخاب شدند. برای جمع‌آوری اطلاعات موردنیاز از پرسشنامه‌های مقیاس تحمل ابهام مک لین (۱۹۹۳)، باورهای فراشناختی ولز و همکاران (۲۰۰۴) و پرسشنامه اضطراب امتحان (ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۹۲)، استفاده شد. اطلاعات گردآوری شده در نرم‌افزار SPSS و با روش همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج بیانگر آن بود، میان باورهای فراشناختی و اضطراب امتحان همچنین تحمل ابهام با اضطراب امتحان رابطه معکوس و معناداری وجود دارد، یعنی با افزایش باورهای فراشناختی و بالا بردن تحمل ابهام، اضطراب امتحان کاهش می‌یابد. همچنین نتایج حاصل از رگرسیون چندگانه نشان داد باورهای فراشناختی و تحمل ابهام با هم رابطه محسوسی با اضطراب امتحان دارند.

**واژه‌های کلیدی:** باورهای فراشناختی، تحمل ابهام، اضطراب امتحان، دانشجویان، دانشگاه رودهن.

## ۱- مقدمه

نسل ما در جامعه‌ای رشد می‌کند که بیشترین اهمیت و رقابت در موفقیت پیرامون زندگی علمی وجود دارد. برای افزایش علم و تخصص لازم است افراد مورد سنجش قرار گیرند و این موضوع نیازمند برگزاری آزمون‌هایی هدفمند و استاندارد است. اضطراب امتحان از متغیرهای مهم در حوزه روانشناسی تربیتی است که میلیون‌ها دانش آموز و دانشجو را مبتلا کرده است. طی دهه های اخیر اضطراب و حوزه های مربوط به آن، بخش گسترده ای از تحقیقات را به خود اختصاص داده است. جدیدترین پژوهش ها نشان دهنده گسترش مشکلات اضطرابی در کل جمعیت است که از اضطراب امتحان یکی از آنها می باشد. اضطراب یک علامت هشدار دهنده است و باید خاطر نشان کرد که اندکی اضطراب برای ادامه بقاء و نگاهداری فرد از خطرهای تهدید کننده و حفاظت از خود لازم است؛ اما با وجود اینکه نوعی عامل انگیزش محسوب می شود، وقتی از حد می گذرد، عامل آشفتگی و فرو ریختگی سازمان رفتارها می گردد؛ بنابراین اضطراب ممکن است ما را از مسیر زندگی خارج کند، به نحوی که مهار زندگی را از دست بدهیم (کورناین<sup>۱</sup>، ۲۰۲۰). یکی از دغدغه ها و نگرانی های نظام آموزشی مسئله اضطراب فراگیران است بعضی از دانشجویان در طول نیم سال تحصیلی نمرات قابل قبولی دارند ولی در زمان امتحان عملکرد ضعیفی نشان می دهند، که دلیل آن می تواند اضطراب باشد (لی و وانگ<sup>۲</sup>، ۲۰۲۰). اضطراب امتحان نوعی نشخوار فکری است که با خود سرزنشگری و شک داشتن در مورد توانایی های فردی شناخته می شود و در بعضی اوقات فرد از خود ارزیابی منفی دارد. همچنین سبب حواس پرتی و پایین آمدن میزان موفقیت تحصیلی می گردد و نقش تخریب کننده ای در سلامت روانی افراد دارد (دنگ و ژو<sup>۳</sup>، ۲۰۲۱). البته بدیهی است که وجود اضطراب به خودی خود امر غیر عادی نیست، اما آنچه که می تواند بعنوان یک عامل آزار دهنده و بازدارنده مورد توجه قرار گیرد، شدت هیجان زدگی و یا اضطراب فوق العاده است که به هنگام شرکت در آزمونهای مختلف دامن گیر بعضی از افراد می شود؛ بنابراین یکی از رسالت های مهم معلمان، اساتید، اولیاء و بطور کلی ارزشیابان و برگزار کنندگان امتحان و آزمون، توجه به عامل اضطراب و اتخاذ تدابیر لازم برای کاهش آن در بین آزمون دهندگان است (آقا بابایی، ۱۳۹۷). یکی از عوامل موثر بر اضطراب امتحان تحمل ابهام است که فرد را با مجموعه ای از روشهای نا آشنا، پیچیده و نامفهوم روبرو می کند. چرا که عدم تحمل ابهام نقش اصلی را در ایجاد و تداوم نگرانی و استرس ایفا می کند (گیلت، بیلک، هانا و فیتز جرالده<sup>۴</sup>، ۲۰۱۸). در واقع تحمل ابهام یک متغیر شخصیتی است که در ادبیات روانشناسی جدید به واسطه استنباطهای مختلف، خود را به شکلهای گوناگون نشان داده است و به فرآیندی اشاره دارد که فرد اطلاعات را در موقعیت مبهم مورد پردازش قرار داده و به این اطلاعات با مجموعه ای از واکنشهای شناختی، هیجانی و رفتاری پاسخ می دهد (وانگو چن<sup>۵</sup>، ۲۰۲۰). سهم معنادار سازه تحمل ابهام در کنار دیگر متغیرهای دخیل در آموزش، می تواند به مدرسان این آگاهی را بدهد که علیرغم وجود تمامی شرایط، به ساختار شخصیتی یادگیرندگان نیز باید توجه شود. وقتی فرد یا گروهی با مجموعه ای از روشهای نا آشنا، پیچیده و نامفهوم مواجه می شود، دچار ابهام می شود؛ در این شرایط این ویژگی شخصیتی فرد است که تعیین می کند او تا چه اندازه می تواند با موقعیتی که پایان آن نامشخص است، مقابله ای موفقیت آمیز داشته باشد (باندلو و میچاپلیس<sup>۶</sup>، ۲۰۱۵). در سالهای اخیر فراشناخت<sup>۷</sup> بعنوان پایه و اساس بسیاری از اختلالات روانشناختی مورد بررسی قرار گرفته است. فراشناخت به باورها و نگرشهایی که افراد راجع به مسائل شناختی از قبیل افکار، هیجانات، خاطرات، احساسات و دیگر ابعاد شناختی دارند، اشاره دارد. نظریه های فراشناختی نشان می دهد که اکثر اختلافات رفتاری ماهیت فراشناختی دارند و این چنین رفتارهایی می بایست در تبیین شکل گیری اختلال مورد توجه ویژه قرار گیرد (ولز<sup>۸</sup>، ۲۰۱۰). در واقع، رویکرد

<sup>1</sup> Cornine.

<sup>2</sup> Li, S.W.; Wang.

<sup>3</sup> Deng, J.; Zhou.

<sup>4</sup> - Gillett, Bilek, Hanna, Fitzgerald.

<sup>5</sup> Wang, X.; Chen, H.

<sup>6</sup> Bandelow, B.; Michaelis, S.

<sup>7</sup> - Meta-Cognition.

<sup>8</sup> Wells.

فراشناختی بر این باور است که افراد به این دلیل در دام ناراحتی هیجانی گرفتار می‌شوند که فراشناخت آنها به الگوی خاصی از پاسخ دهی به تجربه های درونی منجر شده و موجب تداوم هیجان منفی<sup>۹</sup> و تقویت باورهای منفی می‌شود و در نتیجه باعث بروز مشکلات روانی می‌گردد (کاوسی، معینی، بیگی، خلیلی، محمدی و همکاران، ۱۳۹۶). یکی از انگیزه‌هایی که ضرورت پژوهش حاضر را تبیین می‌کند این است که یک سوم جمعیت کشور جوان هستند و در این بین تعداد دانشجویان هم کم نیست و آسیبهای ناشی از دانشجویی بودن و دوری از خانواده هم می‌تواند بر دامنه ناهنجاریهای اجتماعی بیفزاید؛ بنابراین نتایج این طرح می‌تواند از نوآوری و بداعت خاصی برخوردار باشد و نه تنها زمینه پژوهشهای محلی، ملی و بین فرهنگی را فراهم آورد، بلکه به سیاستگذاری‌ها و برنامه ریزی‌هایی کاربردی برای کاهش اضطراب و سایر مشکلات منتهی شود، که بر اهمیت و ضرورت انجام این پژوهش بیش از پیش صحنه می‌گذارد. در واقع دانشجویان در زمره گروههایی هستند که به دلیل ماهیت انتقالی زندگی دانشجویی، در معرض عوامل استرس زا قرار می‌گیرند زیرا بید خود را با فضای زندگی دانشجویی سازگار کنند که مستلزم انطباق با هنجارهای اجتماعی تازه و برقراری دوستی‌های جدید است (مهرداد، طبخ عشقی، و مهدیزادگان، ۱۳۹۱). بعلاوه، پژوهش حاضر با آشکار ساختن سهم هر یک از متغیرها با اضطراب امتحان، اطلاعاتی مفید در اختیار استادان و مدیران و سایر دست اندرکاران نظام آموزشی دانشگاهها قرار می‌دهد تا آنها بتوانند شرایط و موقعیت بهتری برای موفقیت دانشجویان فراهم کنند؛ و نتایج پژوهش می‌تواند مبنای نظری و عملی مناسبی برای کاهش مشکلات روانشناختی در موسسات مختلف آموزش یو درمانی از قبیل مراکز مشاوره در دانشگاهها، کلینیک‌ها و غیره مورد استفاده قرار گیرد. با توجه به آنچه که گفته شد، شناسایی متغیرهایی که در بروز یا اضطراب امتحان دانشجویان نقش دارند، دارای اهمیت است. با توجه به موارد بیان شده در رابطه با اهمیت اضطراب امتحان و اهمیت شناسایی عوامل زمینه ساز اضطراب در این پژوهش و با توجه به شیوع مشکلات روانشناختی در افراد بخصوص دانشجویان که قشر اصلی تاثیرگذار جامعه هستند و تاثیر آن بر جنبه های زندگی و عملکرد تحصیلی و اجتماعی آنها، تأمل برانگیز است، بر آن شدیم به این مسئله بپردازیم که آیا باورهای فراشناختی و تحمل ابهام با اضطراب امتحان دانشجویان رابطه دارد؟

## ۲- ادبیات تحقیق

فراشناخت یک مفهوم چندوجهی است به معنی اطلاع و تسلط بر شناخت و دانش دوسطحی بالاتر است. این مفهوم در برگیرنده دانش (باورها)، فرایندها و راهبردهایی است که شناخت را ارزیابی، نظارت یا کنترل می‌کنند. فلاول<sup>۱۰</sup> (۱۹۹۸) فراشناخت را به عنوان آگاهی از اینکه فرد چگونه یاد می‌گیرد، آگاهی از چگونگی استفاده از اطلاعات موجود برای رسیدن به یک هدف، توانایی قضاوت درباره فرایندهای فراشناختی در یک تکلیف خاص، دانش یا آگاهی از نظام شناختی خود، دانستن درباره دانستن، تفکر درباره فکر کردن، اداره کردن تفکر، یادگیری چگونه یادگرفتن و گسترش مجموعه ای از فرایندهای فکری که می‌تواند برای حل مسائل جدید، نو و چالش برانگیز کاربرد داشته باشد، تعریف کرده است. باورهای فراشناختی از جمله عناصر فراشناختی هستند که هدایت تفکر و هیجان را برعهده دارند و کارکرد تفکر و سازش یافتگی فرد را هدایت می‌کنند. ولز و کارترایت- هائون<sup>۱۱</sup> (۲۰۰۴) جهت ارزیابی روان سنجی افکار و باورهای فراشناختی افراد، پنج باور مطرح کرده اند که در دو دسته اصلی باورهای فراشناختی مثبت و باورهای فراشناختی منفی جای می‌گیرند. باورهای فراشناختی مثبت، باورهای مفید و سودمند هستند که برای شخص، ضرری نداشته و می‌تواند به او کمک کند. برای مثال باور مثبت فردی می‌تواند این باشد که نگرانی درباره آینده می‌تواند به من کمک کند تا از خطرات اجتناب کنم و از اشتباهات بعدی پیشگیری کنم. باورهای فراشناختی منفی، باورهایی هستند که برای شخص غیرمفید خواهند بود و به کنترل ناپذیری و خطرناک بودن افکار و تجارب شناختی مربوط می‌شوند (نعیمی، ۱۴۰۲). فراشناخت به معنای تفکر در رابطه با افکار خویش است. فکر کردن می‌تواند درباره

<sup>9</sup> - Negative emotion.

<sup>10</sup> - Flowel.

<sup>11</sup> - Hanon.

دانسته فرد باشد (دانش فراشناخت)، می تواند درباره عملکرد فرد باشد (مهارت فراشناختی)، یا در مورد حالت شناختی و احساسی شخصی باشد (تجربه فراشناختی). برای ایجاد تفاوت میان فکرهاى فراشناختی و فکرهاى دیگر، بایستی مرکز افکار فراشناختی را بررسی نمود. افکار فراشناختی از واقعیت بیرونی منشا نمی گیرد و مرکز آن به تصورات ذهنی فرد از آن واقعیت ارتباط دارد، که می تواند دربرگیرنده ی آنچه باشد که فرد می داند، اینکه چگونه کار می کند و احساسی که فرد در مورد انجام تکلیف دارد. پس فراشناخت به تفکر درباره افکار، شناخت- شناخت، یا دانش و شناخت، در رابطه با پدیده شناخت بیان شده است. زیمرمن<sup>۱۲</sup> (۱۹۹۸) همچنین فراشناخت را شامل نظارت فعال برشناخت و راهبردهایی می داند که بوسیله ی آنها از شناخت استفاده بهینه می شود (صفری و رنجبر، ۱۳۹۷).

تحمل ابهام بعنوان توانایی فرد برای تحمل حالت های هیجانی منفی مفهوم سازی می شود که دارای ماهیت چند بعدی است. تحمل ابهام از عوامل مهم در کنار آمدن با سختی ها است. در واقع تحمل ابهام به عنوان روشی که یک فرد یا گروه یا مجموعه ای رویه ای ناآشنا و پیچیده و نامفهوم روبه رو می شود تعریف می گردد (هانکوک و ماتیک<sup>۱۳</sup>، ۲۰۲۰). اعتقاد بر این است که فردی با تحمل ابهام پایین معمولاً استرس را تجربه می کند و گاهی واکنش بی موقع از خود نشان می دهد و سعی در دور کردن خود از محرک افراد فاقد قدرت تحمل ابهام زمانی که با ابهام روبرو می شوند، عواطف منفی شدید مانند تنیدگی و اضطراب را تجربه می کنند و از انطباق با موقعیت بازداشته می شوند (شاطریان، علیزاده و نیکوکار، ۱۳۹۶). ابهام را می توان بعنوان درک یا دریافت اطلاعات ناکافی، که از ویژگی های خاص یک موقعیت ناشی می شود، تعریف کرد. همچنین بیان شده تحمل ابهام به تمایل افراد برای تفسیر موقعیت های مبهم که منبعی برای خطر و ناراحتی هستند، اشاره دارد. افراد به موقعیت های مبهم که اغلب جدید، پیچیده، حل نشدنی و پیش بینی ناپذیرند و آنها را دچار شک و تردید می کنند، پاسخهای شناختی، هیجانی و رفتاری می دهند که ممکن است این واکنشها منفی یا مثبت باشند (فرزنام و مارکس<sup>۱۴</sup>، ۲۰۱۳). بادنر<sup>۱۵</sup> (۱۹۹۲)، تحمل ابهام را گرایش به ادراک موقعیت های مبهم بعنوان منابعی از تهدید تعریف نمود. تحمل ابهام به معنی تهدید یا خطری است که فرد در هنگام تغییر یا دریافت اطلاعاتی که مبهم، ناقص، منفک، نامطمئن، بی سازمان، بی ثبات و متناقض یا نامشخص هستند، احساس می کنند. تحمل ابهام را، به عنوان شیوه ای که افراد یا گروه ها، اطلاعاتی را درباره موقعیت ها یا محرکهایی که پیچیده، ناآشنا، نامتجانس هستند، ادراک یا پردازش می کنند، تعریف نموده اند (دیویل و لی<sup>۱۶</sup>، ۲۰۱۵). هنگامی که فرد با محرکی مواجه می شود، مجموعه ی ادراکی و شناختی او نقش مهمی را در حل ابهام ادراک شده، بازی می نماید و فرد را قادر می کند تا یک معنی مشخصی از آن استنباط کند. زمانی که در ارتباط با یک محرک، تفسیرهای مختلفی وجود دارد یا هیچ تفسیری وجود ندارد که بطور آشکاری بتواند معنی ای را ایجاد کند. چه اتفاقی می افتد؟ برونسویک اظهار نمود: هنگام مواجه با چنین محرک های مبهمی، افرادی که دارای تحمل ابهام هستند، تغییرات آن موقعیت یا معنی را می توانند ادراک کنند. برعکس، افرادی که تحمل ابهام ندارند، یک تفسیر و شرح ابتدایی را انتخاب می کنند و بطور انعطاف ناپذیر و محکم در برابر هر تغییری مقاومت می کنند (پارالکار و نوستون<sup>۱۷</sup>، ۲۰۲۳).

اضطراب امتحان یکی از انواع اضطراب ها می باشد که شامل تجربیات ناخوشایند عاطفی و نگرانی ها یا تشویق ها در موقعیت ها می باشد که فرد احساس می کند عملکرد او مورد ارزشیابی قرار می گیرد. اضطراب امتحان با واکنش های فیزیولوژیکی، شناختی و رفتاری در رویارویی با امتحان همراه می باشد و می تواند در همه سنین نمود شناختی و رفتاری داشته باشد. اضطراب امتحان به عنوان یک پدیده مشکل رایج آموزشی در نظر گرفته می شود و به وضعیتی اطلاق می شود که دانشجویان نسبت به توانایی های خود احساس اطمینان نمی کنند، که به ویژه در عملکرد و نتایج آزمون ها منعکس می شود. تنها توجه

<sup>12</sup> - Zimerman.

<sup>13</sup> Hancock, J., & Mattick, K.

<sup>14</sup> Furnham, A., and Marks, J.

<sup>15</sup> - Badner.

<sup>16</sup> Dewaele, J., and Li, W.

<sup>17</sup> U Paralkar, MA, D Knutson, PhD.

بیمارگونه است که اساس نشانه های اضطراب از جمله اضطراب امتحان است و افزایش کنترل توجه بایستی در کاهش اضطراب موثر می باشد. تکنیک های آموزش ذهن آگاهی اساسا تکنیک های افزایش توجه می باشند که در درمان بیماران مبتلا به اضطراب امتحان موثر واقع می شود. برای کاهش اضطراب امتحان استفاده ی صرف از روش شناخت درمانی کافی نمی باشد بلکه روش های مطالعه نیز به منظور رشد عملکرد تحصیلی و کاهش اضطراب امتحان ضروری می باشد (کریمی، ۱۴۰۰). اضطراب امتحان، شامل نگرانی فرد در مورد عملکرد، استعداد و توانایی خویش است که زمان امتحان و مواقع ارزیابی بروز می کند. اضطراب امتحان، نوع خاصی از اضطراب است که با علائم جسمی، شناختی و رفتاری در زمان آماده شدن برای امتحان و انجام تست ها معلوم می گردد و هنگامی تبدیل به یک مساله می شود که سطح بالای این اضطراب با آماده شدن برای امتحان و انجام آزمون تداخل پیدا کند (آقابابایی، ۱۳۹۷). اضطراب امتحان هنگامی به مشکل تبدیل می شود که با آماده شدن برای امتحان و انجام آزمون تداخل پیدا کند. بیشتر دانشجویان دانشگاه ها مبتلا به اضطراب امتحان می شوند. این اضطراب به اندازه ای شدید است که باعث اختلال در عملکرد انجام امتحان می شود. با این حال هنگامی که اضطراب بر کارکرد امتحان اثر می گذارد، ممکن است مشکلاتی را برای بخش قابل توجهی از دانشجویان به وجود آورد و اثری منفی بر توانایی های تحصیلی افراد دچار آن بگذارد. اضطراب امتحان واکنشی هیجانی و عاطفی است که شخص قبل یا در هنگام امتحان تجربه می کند (کورناین، ۲۰۲۰). الگوهای متفاوتی درباره ی اضطراب امتحان به بررسی این تفاوت ها می پردازد. یکی از این الگوها، الگوی کارکرد اجرایی خودنظم بخش در مورد اختلالات هیجانی است. این الگو که توسط ولز و متیوس<sup>۱۸</sup> (۱۹۹۴)، بیان شده است به مفهوم سازی مشکلات هیجانی در یک چارچوب چند سطحی می پردازد. این چارچوب در برگیرنده ی فرایندهای پویا و فراشناختی است که بر تحول و ادامه دار شدن اختلال های هیجانی اثر می گذارند. این الگو بیانی برای عوامل شناختی و فراشناختی موثر در کنترل بالا به پایین اختلال هیجانی عنوان می کند. فرایندهای شناختی در سه بخش متناسب حاوی دانش یا باورهای ذخیره شده در حافظه بلندمدت، فراسیستم پردازش لحظه ای شامل بررسی یا انجام راهبردهای مقابله ای متمرکز بر توجه و سطح پایین پردازش رفلکسی و خارج از آگاهی فرد است. باورهای فراشناختی در اختلالات مختلف مانند افسردگی، اختلال اضطراب منتشر، استرس پس از سانحه، وسواس، روانپریشی، وابستگی به سیگار و اضطراب امتحان اهمیت دارد (دنگ و ژو، ۲۰۲۱). در ادامه برخی از پیشینه های مرتبط با موضوع پژوهش آمده است:

### جدول ۱. مطالعات انجام شده در خصوص موضوع پژوهش

نویسنده	سال	هدف پژوهش
سلامیان، حسنی، نوری قاسم آبادی	۱۴۰۱	بررسی واسطه ای راهبردهای سازش نایافته تنظیم شناختی هیجان در رابطه باورهای فراشناختی با اضطراب امتحان
یزدانی باغملکی، مهری، حبیب الهی نجف آبادی	۱۴۰۱	بررسی تاثیر آموزش درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر عملکرد تحصیلی و اضطراب امتحان دانش آموزان دختر دوره اول متوسطه
زنگنه، پاکدامن	۱۴۰۱	اثربخشی شناختی - رفتاری بر تاب آوری تحصیلی دانش آموزان دختر پایه هفتم دارای اضطراب امتحان
شفایی گلمکانی، اکرام پور، حاجی اربابی	۱۴۰۱	اثربخشی گروه درمانی سایکودرام شناختی - رفتاری بر انگیزه پیشرفت تحصیلی و اضطراب امتحان دانشجویان
مالکیپور لپری، بختیاری رنانی	۱۴۰۰	پیش بینی فرسودگی شغلی معلمان براساس تحمل ابهام و خود شفقت ورزی

<sup>18</sup> - Velz & Matious.

بررسی تأثیر جمعی عدم تحمل عدم قطعیت، اضطراب امتحان شناختی و خودناتوانی تحصیلی بر نتایج یادگیرنده: شواهدی برای مدل فرآیند	۲۰۲۴	کسیدی و هلسپر <sup>۱۹</sup>
زمان آزمون: بررسی ارتباط عدم تحمل عدم قطعیت و باورهای فراشناختی با اضطراب امتحان در دانشجویان	۲۰۲۲	هانتلی و یانگ <sup>۲۰</sup>
بررسی رابطه بین گوش دادن آگاهی فراشناختی، اضطراب گوش دادن به زبان خارجی و تحمل ابهام دانشجویان زبان انگلیسی زبان ترکی	۲۰۲۰	دورماز <sup>۲۱</sup>
مقایسه درمان فراشناختی و درمان شناختی- رفتاری برای اختلالات اضطرابی	۲۰۱۷	جانسون و هوفارت نوردال و وامپولد <sup>۲۲</sup>

اکنون با توجه به این که خلاء تلاش های علمی برای بررسی بررسی رابطه باورهای فراشناختی و تحمل ابهام با اضطراب امتحان دانشجویان، احساس می شود، بنابراین در راستای پژوهش های صورت گرفته و با توجه به مطالب مطرح شده، این پژوهش قصد دارد که به بررسی رابطه باورهای فراشناختی و تحمل ابهام با اضطراب امتحان دانشجویان، بپردازد. برای رسیدن به این مقصود اهداف زیر را دنبال می کند:

- بررسی رابطه بین باورهای فراشناختی با اضطراب امتحان دانشجویان
- بررسی رابطه بین تحمل ابهام با اضطراب امتحان دانشجویان

### ۳- روش تحقیق

این پژوهش از حیث هدف کاربردی و با توجه به اینکه عیناً وضعیت موجود توصیف می شود از بعد ماهیت توصیفی- همبستگی می باشد. جامعه آماری کلیه دانشجویان خانم کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن، ورودی ۱۴۰۱ که مشغول به تحصیل می باشند که با ۱۸۹ نفر بود و نمونه پژوهش براساس جدول مورگان و با توجه به حجم جامعه ۱۲۳ نفر و با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس گزینش شدند. به منظور جمع آوری اطلاعات مورد نیاز جهت آزمون فرضیات تحقیق از ابزار اندازه گیری مناسب و متناسب که پرسشنامه های استاندارد بودند، استفاده شد. پرسشنامه های مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه ۳۰ سؤالی فراشناخت و لوز و اکرت رایت هاتون<sup>۲۳</sup> (۲۰۰۴) بود که ضرایب اعتبار به روش آلفای کرونباخ را برای مولفه ها از ۰/۷۲ تا ۰/۸۷ بدست آمد. همچنین از پرسشنامه ۲۵ سؤالی اضطراب امتحان ابوالقاسمی و میرالی رستمی، پیرعلی (۱۳۹۲) استفاده شد که براساس نتایج حاصله ضرایب آلفا برای کل نمونه، آزمودنی های دختر و آزمودنی های پسر به ترتیب ۰/۹۴، ۰/۹۵ و ۰/۹۲ می باشد. برای اندازه گیری تحمل ابهام از پرسشنامه ۲۲ سؤالی تحمل ابهام مک لین (۱۹۹۳)، استفاده شد. پایایی این آزمون را ۰/۸۴ و در پژوهشی دیگر خواجه (۱۳۸۱) پایایی را ۰/۸۳ گزارش کرده است. برای آزمون فرضیات آزمون کلموگراف-اسمیرنوف جهت اثبات نرمال بودن توزیع داده ها، ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندمتغیره در نرم افزار SPSS ۲۶ انجام گرفت.

<sup>19</sup> JC Cassady, A Helsper.

<sup>20</sup> C Huntley, B Young.

<sup>21</sup> Durmaz.

<sup>22</sup> - Jahnson, Hoffart, Nordahl & Wampold.

<sup>23</sup> - Wells, Cartwright-Hatton.

## ۴- یافته‌های تحقیق

در یافته‌های توصیفی معلوم شد، در بین متغیرهای پژوهش تحمل ابهام دارای بیشترین میانگین با مقدار ۳,۳۸ و اضطراب امتحان دارای کمترین میانگین با مقدار ۱,۷۰ می‌باشد. همچنین مشخص شد اضطراب امتحان دارای کمترین انحراف معیار با مقدار ۰,۳۱ و باورهای فراشناختی دارای بیشترین انحراف معیار با مقدار ۰,۶۳ می‌باشد. به منظور بررسی نرمال بودن داده‌ها از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف در نرم‌افزار SPSS استفاده شد و معلوم شد سطح معناداری آزمون برای متغیرهای اضطراب امتحان و تحمل ابهام بزرگتر از ۰/۰۵ است، پس فرض  $H_0$  آزمون کلموگروف-اسمیرنوف پذیرفته می‌شود. همچنین معلوم شد متغیر باورهای فراشناختی از توضیح نرمال برخوردار نیست. نتایج آزمون همبستگی برای فرضیات پژوهش در جدول زیر آمده است:

جدول ۲. نتایج آزمون همبستگی

متغیرها	سطح معناداری (Sig)	ضریب همبستگی
باورهای فراشناختی و اضطراب امتحان (اسپیرمن)	۰/۰۰۴	-۰/۲۶۰
تحمل ابهام و اضطراب امتحان (پیرسون)	۰/۰۰۲	-۰/۲۷۳

همانطور که مشخص است روابط بین تمامی متغیرها معنادار است و بنابراین تمامی فرضیات تأیید می‌شوند. نتایج آزمون آنالیز واریانس (ANOVA) برای سنجش معناداری رگرسیون در جدول ۳ گزارش شده است.

جدول ۳. آزمون آنالیز واریانس (ANOVA)

منبع	مجموع مربعات	میانگین مربعات	آماره F	سطح معناداری
رگرسیون	۱/۳۷۶	۰/۶۸۸		
باقیمانده	۱۰/۴۰۷	۰/۰۸۷	۷/۹۳۵	۰/۰۰۱
کل	۱۱/۷۸۳			
ضریب تعیین			۰/۳۴۲	
آماره دوربین واتسون			۱/۶۰۸	

همانطور که مشاهده می‌شود مقدار آماره دوربین واتسون بین ۰ تا ۴ می‌باشد. اگر مقدار این آماره در مدل بین ۱/۵ تا ۲/۵ باشد، می‌توان نتیجه گرفت که خودهمبستگی بین باقیمانده‌ها وجود ندارد و می‌توان از رگرسیون خطی استفاده کرد. در این مدل مقدار آماره دوربین-واتسون برابر با ۱/۶۰۸ بوده که حاکی از نبود مشکل خودهمبستگی است. با توجه به جدول ۴-۷، سطح معناداری آزمون برابر با ۰/۰۰۰ است که این مقدار کمتر از ۰/۰۵ می‌باشد، بنابراین فرض  $H_0$  مبنی بر مناسب نبودن مدل رگرسیونی در سطح اطمینان ۹۵ درصد، رد می‌شود. در نتیجه مدل رگرسیونی مناسب است، بنابراین تأثیرگذاری متغیرهای مستقل بر متغیر وابسته اضطراب امتحان پذیرفته می‌شود. ضریب تعیین در این مدل برابر با ۰/۳۴۲ است که حاکی از آن است که تقریباً ۳۴ درصد از تغییرات متغیر وابسته اضطراب امتحان توسط باورهای فراشناختی و تحمل ابهام، قابل توضیح است؛ که این مقدار نشان‌دهنده تأثیرگذاری بالا باورهای فراشناختی و تحمل ابهام بر اضطراب امتحان است. اکنون با توجه به مناسب بودن مدل رگرسیونی به بررسی ضرایب مدل رگرسیونی پرداخته شد.

جدول ۴. آزمون معناداری ضرایب در مدل رگرسیونی

VIF	سطح معناداری	آماره t	ضریب استاندارد	ضریب غیراستاندارد	متغیر
-	۰/۰۰۰	۱۰/۴۰۲		۲/۶۵۴	ثابت
۲/۲۴	۰/۰۰۹	-۲/۶۶	-۰/۲۳۳	-۰/۱۹۵	باورهای فراشناختی
۱/۸۹	۰/۰۱۸	-۲/۳۹۲	-۰/۲۰۹	-۰/۱۰۳	تحمل ابهام

با توجه به جدول ۴، می‌توان گفت که متغیرهای مستقل این پژوهش به هم وابستگی بالایی ندارند، بنابراین نتایج تحلیل رگرسیونی از اعتبار کافی برخوردار است. برای بررسی معنادار بودن ضرایب در مدل رگرسیونی از آماره t استیودنت در سطح اطمینان ۹۵ درصد استفاده شده است. سطح معناداری برای عرض از مبدأ، باورهای فراشناختی و تحمل ابهام، به ترتیب برابر با ۰/۰۰، ۰/۰۰۹ و ۰/۰۱۸ و کوچکتر از ۰/۰۵ هستند و در مدل معنادار می‌باشند.

#### ۵- بحث و نتیجه گیری

هدف از تحقیق مطالعه ارتباط میان باورهای فراشناختی و تحمل ابهام با اضطراب امتحان، در میان دانشجویان رشته روانشناسی دانشگاه آزاد واحد رودهن بود که بر این اساس یک فرضیه اصلی و دو فرضیه فرعی تبیین گردید. جهت گردآوری اطلاعات موردنیاز از سه پرسشنامه استفاده و اطلاعات با استفاده از نرم‌افزار SPSS و با روش همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه تجزیه و تحلیل شدند. با توجه به نتایج حاصل از آزمون اسپیرمن، معلوم شد که میان باورهای فراشناختی و اضطراب امتحان، رابطه معناداری وجود داشته است. نتیجه به دست آمده با سلامیان، حسنی، نوی قاسم آبادی که رابطه باورهای فراشناختی با اضطراب امتحان را با نقش راهبردهای سازی نیافته تنظیم شناختی هیجان بررسی نمودند، همسو می‌باشد. نتایج دیگر تحقیقات بیان شده در بخش پیشینه حاکی از آن است که باورهای فراشناختی می‌تواند بر اضطراب در بخشهای مختلف تاثیرگذار باشد. تعامل این دو متغیر با یکدیگر کمک می‌کند تا اضطراب در بخشهای مختلف اجتماعی، خانوادگی، مدرسه و درس کنترل شود. ای سوی دیگر اضطراب امتحان یک مشکل مهم آموزش است که سالانه میلیون ها دانشجو را در سراسر دنیا تحت تاثیر قرار می‌دهد. عوامل متعددی می‌تواند در بروز اضطراب امتحان موثر باشد که باورهای فراشناختی یکی از آنها می‌باشد. باورهای فراشناختی مثبت و منفی زمینه ساز آسیب های روان شناختی می‌شود. باورهای فراشناختی کلیدی است برای توانایی شناختی، که به افراد اجازه می‌دهد تا افکارشان را کنترل و بازسازی کنند و نقش اساسی در یادگیری ایفا می‌کنند. همچنین معلوم شد همبستگی بین تحمل ابهام و اضطراب امتحان، معنادار است و لذا فرضیه دوم تایید شد و با توجه به منفی بودن ضریب همبستگی، رابطه موجود میان این دو متغیر معکوس بود. اضطراب و اختلال های مربوط به آن از عوامل موثر بر عدم تحمل ابهام می‌باشد. افراد در مواجهه با چیزهای مبهم از جمله امتحان دچار نگرانی و ترس شوند. ترس از شکست باعث می‌شود فرد خودتردیدی بالایی داشته باشد، به توانمندی خود برای دستیابی به موفقیت نامطمئن باشد و اغلب در پاسخ به ترس از شکست شانس موفقیت خود را از دست دهد و در نتیجه دچار اضطراب شود؛ بنابراین برای رسیدن به قطعیت احتمالات مختلفی را بررسی می‌کنند و به سمت پیش بینی های منفی روی می‌آورند که این امر اضطراب را افزایش می‌دهد. نتایج حاصل از رگرسیون نشان داد با افزایش یک درصدی باورهای فراشناختی، اضطراب امتحان ۲۳ درصد کاهش می‌یابد. همچنین با افزایش متغیر تحمل ابهام در سطح یک درصد، اضطراب امتحان به میزان ۲۱ درصد کاهش پیدا می‌کند. این نتایج بیانگر آن است که هردو متغیر با هم اضطراب امتحان را کاهش می‌دهند. می‌توان از این نتیجه اینگونه برداشت که با استفاده از این دو گزینه و بکارگیری آنها معضلات مربوط به اضطراب امتحان را کاهش داده و به دانشجویان کمک نمود.

در این پژوهش با محدودیت‌هایی نیز روبرو بودیم یکی از محدودیت‌ها این بود که جامعه آماری در موقعیت واقعی اضطرابی قرار نداشته و پاسخها ممکن است تحت تاثیر سوگیری حافظه قرار داشته باشد. با استفاده از نتایج پژوهش پیشنهاد می‌شود دانشجویان با در نظر گرفتن زمان مناسب برای فکر کردن به ابهامات و نگرانی‌های پیش رو، نشخوار فکری را کاهش و تحمل ابهام را نیز بالا ببرند. به مدیران مدارس پیشنهاد می‌شود با ایجاد کارگاه‌های آموزشی مناسب قبل از ورود به دانشگاه در سطح مدارس برای افراد در جهت آموزش و رشد باورهای فراشناختی، تلاش کنند. از طرفی پیشنهاد می‌شود کار حاضر روی سایر اختلالات اضطرابی و در جمعیت‌های مختلف به همراه تفکیک جنسیت مورد آزمون قرار گیرد. همچنین می‌توان در پژوهش‌های آینده به بررسی مقابله موثر دانش آموزان در طول مدت زمان مشخص قبل و روز امتحان متمرکز گردید.

## منابع

۱. آقا بابایی، امیر عباس (۱۳۹۷)، تحصیل منهای اضطراب، انتشارات جالیز
۲. زنگنه، فائزه؛ پاکدامن، مجید (۱۴۰۱). اثربخشی درمان شناختی- رفتاری بر تابآوری تحصیلی دانش آموزان دختر پایه هفتم دارای اضطراب امتحان شهرستان خواف همایش: تحقیقات میان رشته ای در مدیریت و علوم انسانی، دوره ۴، (۱۲) صص ۶۹۰-۷۰۱.
۳. سلامیان، سجادحسینی، جعفر، نوری قاسم آبادی، ربابه (۱۴۰۱). نقش واسطه‌های راهبردهای سازش نیافته تنظیم شناختی هیجان در رابطه باورهای فراشناختی با اضطراب امتحان مجله: روان شناسی کاربردی، زمستان ۱۴۰۱- شماره ۶۳ رتبه الف (وزارت علوم ۲۱). صص ۱۱۲-۱۳۳.
۴. شفایی گل‌مکانی، محمدصادق؛ اکرام پور، زهرا؛ حاجی اربابی، فاطمه (۱۴۰۱). اثربخشی گروه درمانی سایکودرام شناختی- رفتاری بر انگیزش پیشرفت تحصیلی و اضطراب امتحان دانشجویان سال اول مقطع کارشناسی دانشگاه شان‌دیز شهر مشهد مجله: روانشناسی و علوم رفتاری ایران. شماره ۲۹ (۱). صص ۶۴-۷۹.
۵. صفری راسته کناری، فاطمه و رنجبر توشری، فرزانه (۱۳۹۷). نقش ابعاد سرشت و منش، توانمندسازی روانشناختی و خودکنترلی در پیش بینی رضایت شغلی معلمان ابتدایی، پایان نامه کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی عمومی، دانشگاه پیام نور گیلان.
۶. کاوسی، علی؛ معینی قمچینی، وحید؛ بیکی، فروغ؛ خلیلی، غلامرضا؛ محمدی، غلامرضا؛ بیکی، فریبا و همکاران. (۱۳۹۶). بررسی رابطه باورهای فراشناختی با کیفیت زندگی و سلامت روانی بیماران سرطانی: یک مطالعه مورد-شاهدی. پژوهش پرستاری. ۳۰(۳): ۱۲-۶۳.
۷. کریمی، یوسف (۱۴۰۰). اختلالات یادگیری، تهران: نشر سالوان.
۸. مالکپور لپری، کامران؛ بختیاری رنایی، اعظم؛ (۱۴۰۰). پیشبینی فرسودگی شغلی معلمان بر اساس تحمل ابهام و خودشفقت ورزی مجله: توسعه حرفه ای معلم، شماره ۱۹، رتبه علمی ترویجی، صص ۱-۱۵.
۹. مهداد، علی، طبخ عشقی، یاسمین؛ مهدیزادگان، ایران. (۱۳۹۱). مقایسه عدالت سازمانی ادراک شده و میل به بروز خشونت در محیط کار بر پایه متغیرهای جمعیت شناختی. دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، س ۱۲، ش ۳، (۴۵).
۱۰. نعیمی، شقایق (۱۴۰۲). نقش ذهن آگاهی، باورهای فراشناختی و خودکنترلی در پیش بینی رضایت شغلی کارکنان شرکت هواپیمایی، فصلنامه پژوهش های روانشناختی در مدیریت، س ۹، ش ۱، صص ۹۹-۱۱۸.
۱۱. یزدانی باغملکی، اعظم؛ نویسنده: مهری، ماجده؛ حبیب الهی نجف آبادی، صفا؛ (۱۴۰۱) بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر عملکرد تحصیلی و اضطراب امتحان دانش آموزان دختر دوره اول متوسطه، مجله: رویکردی نو در علوم تربیتی» شماره ۱۲، صص ۴۱-۴۸.

12. A Cornine (2020), Reducing nursing student anxiety in the clinical setting: An integrative review, Nursing education perspectives, 2020 - journals.lww.com

13. Bandelow, B.; Michaelis, S.(2015) Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. *Dialog Clin. Neurosci.* 2015, 17, 327–335
14. BN Durmaz ( 2020 ), THE RELATIONSHIP BETWEEN LISTENING METACOGNITIVE AWARENESS, FOREIGN LANGUAGE LISTENING ANXIETY AND AMBIGUITY TOLERANCE OF TURKISH EFL STUDENTS, [avesis.gazi.edu.tr](http://avesis.gazi.edu.tr)
15. C Huntley, [B Young](#)(2022), Testing times: the association of intolerance of uncertainty and metacognitive beliefs to test anxiety in college students, *BMC psychology*, 2022 - Springer
16. Deng, J.; Zhou, F(2021)The prevalence of depressive symptoms, anxiety symptoms and sleep disturbance in higher education students during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Res.* 2021, 301, 113863.
17. Dewaele, J., and Li, W. (2013). Is multilingualism linked to a higher tolerance of ambiguity. *Lang. Cogn.* 16, 231–240. doi: 10.1017/s1366728912000570
18. Furnham, A., and Marks, J. (2013). Tolerance of ambiguity: a review of the recent literature. *Psychology* 4, 717–728. doi: 10.4236/psych.2013.49102
19. Gillett, S.B., Bilek, E.L., Hanna, G.L., Fitzgerald, K. D. (2018). Intolerance of uncertainty in youth with obsessive-compulsive disorder and generalized anxiety disorder: A transdiagnostic construct with implications for phenomenology and treatment. *Clinical Psychology Review*, 60:100-108
20. Hancock, J., & Mattick, K. (2020). Tolerance of ambiguity and psychological well-being in medical training: a systematic review. *Medical education*, 54(2), 125- 137.
21. Jahnsen, S, U., Hoffart, A., Nordahl, H, M., & Wampold, B, E., (2017). Metacognitive therapy versus disorder-specific CBT for comorbid anxiety disorders: A randomized controlled trial. *Journal of Anxiety Disorders*, 50, 112-130
22. [JC Cassady](#), A Helsper (2024), The Collective Influence of Intolerance of Uncertainty, Cognitive Test Anxiety, and Academic Self-Handicapping on Learner Outcomes: Evidence for a Process Model, *Behavioral Sciences*, 2024 - [mdpi.com](http://mdpi.com)
23. Li, S.W.; Wang, Y(2020) Analysis of influencing factors of anxiety and emotional disorders in children and adolescents during home isolation during the epidemic of novel coronavirus pneumonia. *Chin. J. Child Health* 2020, 28, 1–9.
24. Shaterian Mohammadi, F., Alizadeh, F., and Nikokar, A. (2014). The Efficiency of tolerance of ambiguity on meta-cognition believes and academic engagement among college students. *Biquarterly J. Cogn. Strat. Learn.* 1, 31–47
25. [U Paralkar, MA](#), [D Knutson, PhD](#) (2023), Coping with academic stress: Ambiguity and uncertainty tolerance in college students, *Journal of American College ...*, 2023 - Taylor & Francis
26. Wang, X.; Chen, H(2020) Anxiety and Sleep Problems of College Students During the Outbreak of COVID. *Front. Psychiatry* 2020, 11, 588693.
27. Wells, A. (2010). Metacognitive therapy application to generalized anxiety disorder.