

پیش‌بینی شدت اضطراب دانش‌آموزان از طریق باورهای فراشناختی، نگرانی و کمال‌گرایی

زینب پورحسن^۱، مرتضی فرجیان^۲

تاریخ پذیرش: ۲۰ مرداد ماه ۱۴۰۴

تاریخ دریافت: ۴ تیرماه ۱۴۰۴

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی پیش‌بینی شدت اضطراب دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه بر اساس باورهای فراشناختی، نگرانی و کمال‌گرایی انجام شد. جامعه آماری شامل ۱۰۳۲۶ دانش‌آموز شهرستان پارس‌آباد مغان بود که نمونه‌ای ۳۷۰ نفره با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای و تصادفی انتخاب گردید. داده‌ها از طریق پرسشنامه استاندارد گردآوری شد. برای آزمون فرضیه‌ها، روش رگرسیون چندگانه استفاده شد. نتایج نشان داد که باورهای فراشناختی ناکارآمد، نگرانی مزمن و کمال‌گرایی ناسازگار، به صورت معناداری شدت اضطراب را پیش‌بینی می‌کنند و حدود ۲۹.۱٪ واریانس شدت اضطراب توسط این سه متغیر تبیین می‌شود. کمال‌گرایی با ضریب استاندارد شده ۰/۴۱۱ بالاترین سهم را در پیش‌بینی اضطراب داشت، پس از آن نگرانی ۰/۳۷۳ و باورهای فراشناختی ۰/۲۹۵ قرار گرفتند. مدل ارائه شده همسو با چارچوب نظری خودتنظیمی اجرایی و رویکرد شفقت‌درمانی مبتنی بر خود است که بر نقش چرخه‌های شناختی-هیجانی در پایداری اضطراب تأکید دارد. یافته‌ها بر ضرورت طراحی مداخلات چندوجهی جهت اصلاح باورهای فراشناختی، مدیریت نگرانی و تعدیل کمال‌گرایی افراطی تأکید دارد تا سلامت روان دانش‌آموزان ارتقا یابد. همچنین پیشنهادهایی شامل آموزش مهارت‌های کنترل نگرانی، برگزاری جلسات آموزشی برای والدین و اجرای نظام غربالگری دوره‌ای ارائه شده است. این پژوهش اهمیت عوامل شناختی و هیجانی در بروز و تداوم اضطراب و کاربرد راهبردهای درمانی شناختی را در محیط آموزشی نشان می‌دهد.

واژگان کلیدی: اضطراب، باورهای فراشناختی، نگرانی، کمال‌گرایی، دانش‌آموزان دوره متوسطه

^۱ گروه روانشناسی عمومی، واحد بيله سوار، دانشگاه آزاد اسلامی، بيله سوار، ايران

^۲ گروه روانشناسی عمومی، واحد بيله سوار، دانشگاه آزاد اسلامی، بيله سوار، ايران

۱- مقدمه

در هر نظام آموزشی، کمال‌گرایی به عنوان مهمترین شاخص توفیق فعالیت‌های علمی و آموزشی محسوب می‌شود، آموزش و پرورش یکی از قدیمی‌ترین نهادهای اجتماعی است که از بدو تشکیل زندگی گروهی انسان در پاسخ به نیاز انسان‌ها در روابط متقابل به شکل ابتدایی خود وجود داشته است. آموزش و پرورش رسمی از اوایل قرن حاضر به صورت یک نظام فراگیر ابتدا جوامع کمال‌گرایی و متعاقب آن سراسر جوامع در حال کمال‌گرایی را فرا گرفته است و امروز جامعه‌ای نیست که این نظام نقشی در تحول و کمال‌گرایی آن نداشته باشد. خانواده به عنوان یک نهاد اجتماعی علی‌رغم دگرگونی‌های بسیار هنوز هم در رشد روانی بهنجار و انتقال ارزش‌های فرهنگی هر جامعه کارکرد اساسی را به عهده دارد و باید برای قوام و تحکیم جایگاه برنامه‌ریزی‌های جهانی ملی و منطقه‌ای صورت گیرد. رشد و تکامل و فعال شدن استعدادها و توانایی‌های هر شخص مستلزم وجود خانواده سالم، جامعه سالم و موقعیت (مجموع) شرایط زمانی مکانی مؤثر و سالم است و توأم بودن آنها از ضرورت‌های آموزش و پرورش مؤثر و موفق است (اثان‌عشریه، ۱۴۰۱). ارتباط والدین و فرزندان از موارد مهمی است که سال‌ها نظر صاحب‌نظران و متخصصان تعلیم و تربیت را به خود جلب کرده است. خانواده نخستین پایگاهی است که پیوند بین فرد و محیط اطراف او را به وجود می‌آورد. کودک در خانواده پندارهای اولیه را درباره جهان فرا می‌گیرد، از لحاظ جسمی و ذهنی رشد می‌یابد، هنجارهای رفتاری را یاد می‌گیرد، نگرش‌ها، اخلاق و روحیاتش شکل گرفته و به عبارتی اجتماعی می‌شود. مطالعات نشان داده‌اند که مهارت و موفقیت اجتماعی دانش‌آموزان و دانشجویان با وضعیت آنان در ارتباط می‌باشد. بدیهی است که ارتباط بین احساس دل‌بستگی به والدین نقش مهمی در حمایت از افراد در شرایط استرس‌آور دارد. بندورا تأکید می‌کند که والدین و مراقبت‌کنندگان از کودکان نقش اساسی در مدیریت شرایط استرس برای فرزندان دارند زیرا با حمایت، راهنمایی و ایجاد مدل‌های انطباق زندگی به توسعه استانداردها و ارزش‌ها در کودکان و ایجاد اعتماد به نفس در آنان کمک می‌کنند. نوجوانانی که دل‌بستگی عاطفی قوی‌تری با والدین خود دارند مهارت‌های اجتماعی بیشتری دارند و سازگاری‌های فیزیولوژیکی بهتری در مقایسه با سایر نوجوانان دارند (کیانفر و همکاران، ۱۴۰۲). اضطراب در یادگیری نقش مهمی دارد. اضطراب، ذکاوت و هوش انسانی را فعال می‌کند و راه حل مستحکمی برای تمرکز و رسیدن به نتیجه و پاداش رضایت بخش است. ناراحتی ناشی از اضطراب متوسط، ما را وادار می‌کند تا راه‌های مختلف دوری از اضطراب را کشف کنیم و این‌فی‌نفسه یک فرآیند یادگیری است. با وجود این بین اضطراب و یادگیری ارتباطی پیچیده وجود دارد. افزایش اضطراب تا میزان معینی، محرکی است برای بالابردن یادگیری، ولی پس از این میزان معین افزایش اضطراب باعث کاهش در یادگیری می‌شود و اگر میزان اضطراب بازم افزایش یابد، باعث عدم وجود محرک یادگیری شده و به ایجاد خطر بیشتر در خطاها و اشتباهات منجر خواهد شد. این موضوع بدان معنی است که یک سطح مطلوبی از اضطراب برای یادگیری بهینه وجود دارد، که پس از این سطح افزایش اضطراب نتیجه معکوس داده و ضد سازنده است (رضایی مقدم و شهرکی، ۱۴۰۱). متغیر دیگر پژوهش درگیری

است ریو^۱ (۲۰۱۳) درگیری را در چارچوب نظریه خودتعیین گری مطرح می کند. فردریکو^۲ همکاران (۲۰۰۴) بر این باورند که درگیری یک اصطلاح چند وجهی است که به میزان علاقمندی دانش آموزان و بهره‌گیری از توانایی‌هایشان، برای یادگیری اشاره می کند. یافته های لینچ^۳ و همکاران (۲۰۱۳) نشان می دهد درگیری یکی از عواملی است که بر کمال گرایی دانش آموزان تاثیر مثبت دارد. افرادی که با امور آموزشی سروکار دارند باید درگیری را به عنوان یک جزء مهم و چشمگیر در حرفه آموزشی بسنجند و ارزیابی کنند. فردریک و همکاران^۴ (۲۰۰۴) می گویند ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری درگیری، به طور جداگانه کار نمیکنند و بطور متقابل و فعالانه بر یکدیگر تاثیر می گذارند در هر نظام تعلیم و تربیت میزان کمال گرایی دانش آموزان یکی از شاخصهای موفقیت در فعالیتهای علمی است. سنجش میزان کمال گرایی و عوامل مؤثر بر آن از جمله مسائل عمدهای هستند که توجه محققان مختلف را به خود جلب کرده اند (لی و آدرمن^۵، ۲۰۲۰). مفهوم باورهای فراشناختی به کیفیت تلاشی که دانش آموزان صرف فعالیتهای هدفمند آموزشی می کنند تا به صورت مستقیم به نتایج مطلوب دست یابند، اشاره دارد. دانش آموزان فاقد باورهای فراشناختی به مشارکت در فعالیتهای کلاسی و کار گروهی رغبتی نشان نمی دهند و محیط کلاس برای آنان لذتی ندارد و موفقیت آنان در آموزش و یادگیری پایین است. چنین دانش آموزانی دچار افت می شوند و از ادامهی تحصیل بازمی مانند. دانش آموزان با باورهای فراشناختی پایین، احساس تعلق به محیط آموزشی ندارند و غیبتهای مکرر و گریز از مدرسه از نتایج آن است (دیورز^۶، ۲۰۲۱). اضطراب به عنوان یکی از شایع ترین مشکلات روانی در دوران نوجوانی، می تواند تأثیرات گسترده ای بر فرایندهای رشدی، عملکرد تحصیلی، روابط اجتماعی و سلامت روانی افراد بر جای گذارد. دانش آموزان دوره دوم متوسطه به دلیل قرار داشتن در مرحله حساس گذار به بزرگسالی، با چالش های متعددی از جمله فشارهای تحصیلی، تغییرات هویتی، و انتظارات اجتماعی مواجه اند که می تواند زمینه ساز بروز و تشدید اختلالات اضطرابی شود (احمدی و همکاران، ۱۳۹۶).

در سال های اخیر، پژوهشگران توجه ویژه ای به نقش عوامل شناختی و فراشناختی در تبیین و پیش بینی اختلالات اضطرابی داشته اند. باورهای فراشناختی^۷ که توسط ولز^۸ (۲۰۰۰) مطرح شده اند، مجموعه ای از باورهای فرد درباره فرایندهای فکری خود هستند. این باورها بر نحوه ارزیابی، کنترل و مدیریت افکار و هیجانات تأثیر گذاشته و می توانند الگوهای پردازش ناکارآمد اطلاعات، مانند نگرانی مفرط یا نشخوار فکری، را تقویت کنند (ولز، ۲۰۰۹).

نگرانی^۹ به عنوان یک فرآیند شناختی مداوم و اغلب منفی، نقش مهمی در حفظ و تداوم اضطراب ایفا می کند. براساس مدل های شناختی-رفتاری، نگرانی مکرر می تواند موجب فعال ماندن سیستم تهدید در ذهن شده و

¹ Rio

² Frederico

³ Lynch

⁴ Frederick et al

⁵ Lee & Anderman

⁶ De Vries

⁷ Metacognitive Beliefs

⁸ Wells

⁹ Worry

مانع کاهش هیجان‌های منفی گردد (بارلو^۱، ۲۰۰۲). در نوجوانان، نگرانی‌های تحصیلی، اجتماعی و آینده‌محور از جمله دغدغه‌های پرتکرار هستند که می‌توانند به سطوح بالای اضطراب منجر شوند.

علاوه بر این، کمال‌گرایی^۲ به‌عنوان یک ویژگی شخصیتی چندبعدی، با تلاش افراطی برای دستیابی به استانداردهای بالایی عملکردی و ترس از اشتباه همراه است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که سطوح بالای کمال‌گرایی غیرمنطقی، نه‌تنها با اضطراب تحصیلی و اجتماعی مرتبط است بلکه می‌تواند به‌عنوان یک عامل خطر برای بروز اختلالات اضطرابی عمل کند (فلت و هیویت^۳، ۲۰۰۲).

ترکیب این سه عامل - باورهای فراشناختی ناکارآمد، نگرانی و کمال‌گرایی - می‌تواند مکانیزم‌های پایداری اختلالات اضطرابی را در نوجوانان توضیح دهد. بررسی این روابط در بستر آموزشی، به‌ویژه در میان دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه، می‌تواند نقشی مهم در شناسایی عوامل خطر و طراحی مداخلات پیشگیرانه ایفا کند.

با توجه به اهمیت پیشگیری و درمان اختلالات اضطرابی در دوران مدرسه، مطالعه حاضر با هدف بررسی نقش باورهای فراشناختی، نگرانی و کمال‌گرایی بر اختلالات اضطرابی در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه انجام شده است. امید است یافته‌های این پژوهش بتواند در بهبود برنامه‌های مداخله‌ای و ارتقای سلامت روان دانش‌آموزان مؤثر واقع شود.

۲- روش تحقیق

از نظر هدف، این تحقیق در زمره پژوهش‌های کاربردی قرار می‌گیرد، و بر اساس شیوه گردآوری داده‌ها، پژوهش حاضر از نوع پیمایشی و میدانی است؛ به این معنا که داده‌ها مستقیماً از جامعه آماری، یعنی دانش‌آموزان پایه دوم دبیرستان، از طریق ابزارهای سنجش معتبر گردآوری شده است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم شهرستان پارس‌آباد مغان می‌باشد که بر اساس اطلاعات اخذشده از مرکز آمار و انفورماتیک آموزش و پرورش شهرستان پارس‌آباد، تعداد آن‌ها در سال تحصیلی مورد مطالعه حدود ۱۰۳۲۶ نفر است.

برای تعیین حجم نمونه، با در نظر گرفتن سطح اطمینان ۹۵ درصد و خطای مجاز ۵ درصد، از فرمول کوکران استفاده شد. محاسبات انجام‌شده نشان داد که حجم نمونه مورد نیاز برابر با ۳۷۰ نفر است.

روش نمونه‌گیری در این تحقیق از نوع احتمالی و بر اساس ترکیب شیوه نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای و تصادفی ساده انجام شد. در این روش، ابتدا مدارس به‌عنوان خوشه‌های اصلی انتخاب می‌شوند، سپس از میان کلاس‌های هر مدرسه، نمونه‌ها به‌صورت تصادفی انتخاب می‌گردند تا نماینده‌ای مناسب از کل جامعه آماری به دست آید.

به منظور گردآوری اطلاعات برای آزمون فرضیه‌های تحقیق، از چهار پرسشنامه استاندارد استفاده شد:

¹ Barlow

² Perfectionism

³ Flett & Hewitt

پرسشنامه اختلالات اضطرابی: اختلالات اضطرابی بر اساس نمره‌ای که شرکت‌کنندگان در مقیاس‌های معتبر اندازه‌گیری اضطراب از پرسشنامه اضطراب بک (BAI) سنجیده می‌شود. این پرسشنامه در سال ۱۹۸۸ توسط بک و همکارانش ساخته شد. پرسشنامه BAI دارای ۲۱ سوال است و جواب هر سوال به صورت لیکرت چهار درجه ای از اصلا تا شدید است

پرسشنامه باورهای فراشناختی: باورهای فراشناختی بر اساس نمره‌ای که شرکت‌کنندگان در مقیاس باورهای فراشناختی (مانند پرسشنامه باورهای فراشناختی -MCQ-30 یا پرسشنامه فراشناخت) به دست می‌آورند، سنجیده می‌شود. پرسشنامه باورهای فراشناخت ولز (MCQ-30) در سال ۱۹۹۷ توسط ولز و کارتریت هاتون به منظور بررسی باورهای افراد درباره تفکرشان ساخته شد

پرسشنامه نگرانی: نگرانی بر اساس نمره‌ای که شرکت‌کنندگان در مقیاس نگرانی (مانند پرسشنامه حالت-نگرانی صفت-نگرانی STAI یا پرسشنامه پاسخ دهی به نگرانی PSWQ) به دست می‌آورند، سنجیده می‌شود. این مقیاس‌ها سوالاتی را در مورد میزان و شدت نگرانی، فراوانی نگرانی و احساساتی که با نگرانی همراه هستند، ارائه می‌دهند.

پرسشنامه کمال گرایی: به سنجش میزان کمال‌گرا بودن افراد می‌پردازد. این پرسشنامه دارای ۵۹ سوال است که جواب هر سوال به صورت لیکرت چهار درجه ای از کاملا موافقم تا کاملا مخالفم می‌باشد. برای سنجیدن رابطه متغیرها از آزمون رگرسیون چند متغیره استفاده شد.

۳- یافته های استنباطی

۱- آزمون نرمال بودن متغیرها

برای استفاده از روش‌های آماری پارامتریک (مانند آزمون t ، تحلیل واریانس، همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه)، لازم است پیش فرض نرمال بودن توزیع متغیرهای کمی بررسی شود. یکی از رایج‌ترین آزمون‌هایی که برای این منظور استفاده می‌شود، آزمون کولموگروف-اسمیرنف ($K-S$) است. در این آزمون، دو فرضیه زیر تعریف می‌شوند:

فرض صفر H_0 : $(H_0)(H_1)$: داده‌های متغیر دارای توزیع نرمال هستند.

فرض مقابل H_1 : $(H_1)(H_0)$: داده‌های متغیر دارای توزیع نرمال نیستند.

ملاک تصمیم‌گیری، سطح معناداری (Sig) است:

اگر $p < 0.05$ باشد $\Rightarrow$ فرض صفر رد نمی‌شود $\Rightarrow$ داده‌ها نرمال هستند.

اگر $p \geq 0.05$ باشد $\Rightarrow$ فرض صفر رد می‌شود $\Rightarrow$ داده‌ها نرمال نیستند.

جدول ۱: نتیجه آزمون نرمال بودن متغیر وابسته و مستقل

عامل	سطح معنی دار	مقدار خطا	تایید فرضیه	نتیجه
باورهای فراشناختی	۰/۷۰۹	۰/۰۵	H_0	نرمال است
نگرانی	۰/۷۷۸	۰/۰۵	H_0	نرمال است

کمال‌گرایی	۰/۷۴۱	۰/۰۵	H0	نرمال است
اختلالات اضطرابی	۰/۴۱۱	۰/۰۵	H0	نرمال است

همان‌طور که مشاهده می‌شود، سطح معناداری آزمون کولموگروف-اسمیرنف برای تمام متغیرها بالاتر از ۰/۰۵ است. این بدان معناست که در هیچ کدام از متغیرها فرض صفر رد نشده و توزیع داده‌ها از نظر آماری با توزیع نرمال تفاوت معناداری ندارد.

از نظر عملی، این نتیجه اهمیت زیادی دارد زیرا نشان می‌دهد که می‌توان در مراحل بعدی تحلیل داده‌ها به‌راحتی از روش‌های آماری پارامتریک استفاده کرد. به بیان دیگر، پیش‌فرض مهم نرمال بودن داده‌ها در این پژوهش برقرار است و استفاده از آزمون‌هایی مانند همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه معتبر خواهد بود.

فرضیه تحقیق: باورهای فراشناختی، نگرانی و کمال‌گرایی می‌توانند شدت اضطراب را در دانش‌آموزان پیش‌بینی کنند.

برای بررسی این فرضیه، از روش رگرسیون چندگانه هم‌زمان (Enter) استفاده شد. متغیرهای پیش‌بین شامل باورهای فراشناختی، نگرانی و کمال‌گرایی و متغیر ملاک شدت اضطراب بود.

جدول ۲: خلاصه مدل رگرسیون چندگانه برای پیش‌بینی شدت اضطراب

آماره دوربین-واتسون	ضریب تعیین تعدیل‌شده	ضریب تعیین R^2	ضریب همبستگی چندگانه [®]
۱.۲۶۸	۰.۲۱۴	۰.۲۹۱	۰.۳۸۵

ضریب همبستگی چندگانه ۰.۳۸۵ نشان می‌دهد که ترکیب سه متغیر پیش‌بین رابطه‌ی مثبت و معناداری با شدت اضطراب دارد. ضریب تعیین ۰.۲۹۱ بیانگر این است که حدود ۲۹.۱٪ از واریانس شدت اضطراب توسط سه متغیر پیش‌بین تبیین می‌شود. ضریب تعیین تعدیل‌شده (۰.۲۱۴) حاکی از این است که حتی با در نظر گرفتن تعداد پیش‌بین‌ها و حجم نمونه، مدل همچنان قدرت پیش‌بینی قابل‌قبولی دارد. آماره دوربین-واتسون (۱.۲۶۸) در بازه قابل‌قبول (تقریباً ۱.۵ تا ۲.۵) قرار دارد، پس پیش‌فرض استقلال خطاها برقرار است و خودهمبستگی معناداری بین خطاهای مدل وجود ندارد.

این نتایج بیان می‌کند که مجموعه‌ی باورهای فراشناختی ناکارآمد، نگرانی مزمن، و کمال‌گرایی ناسازگار می‌تواند نقش مؤثری در پیش‌بینی شدت اضطراب ایفا کند. هم‌راستا با مدل خودتنظیمی اجرایی (S-REF) ولز و ماتیوز (۱۹۹۶)، ترکیب این سه متغیر می‌تواند یک چرخه‌ی شناختی-هیجانی شکل دهد که اضطراب را تداوم و تقویت می‌کند:

باورهای فراشناختی منفی، ارزیابی تهدید را تشدید کرده و راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد را فعال می‌کنند.

نگرانی مفرط، سیستم توجه را به‌صورت انتخابی بر نشانه‌های تهدید متمرکز می‌سازد.

کمال‌گرایی ناسازگار با افزایش ترس از خطا و استانداردهای دست‌نیافتنی، فشار روانی را بالا می‌برد.

در رویکرد شفقت‌درمانی مبتنی بر خود (CFT)، این یافته‌ها اهمیت هدف‌گذاری مداخلات برای اصلاح این سه حوزه‌ی شناختی را برجسته می‌کند. ادغام آموزش ذهن‌آگاهی مهربانانه، کاهش خودانتقادی و انعطاف در اهداف می‌تواند این چرخه‌ی اضطرابی را قطع کند و به بهبود پایدار سلامت روان دانش‌آموزان بینجامد. این یافته نشان می‌دهد که باورهای فراشناختی ناکارآمد، نگرانی مفرط و ابعاد ناسازگار کمال‌گرایی، در کنار هم نقش معناداری در افزایش اضطراب دانش‌آموزان دارند. این نتیجه هم‌راستا با الگوی ولز است که ترکیب باورهای فراشناختی منفی و سبک‌های فکری خودپایدار (نظیر نگرانی و کمال‌گرایی افراطی) را به‌عنوان محرک‌های اصلی تداوم اضطراب معرفی می‌کند.

برای بررسی سهم نسبی هر یک از متغیرهای پیش‌بین در تبیین شدت اضطراب، ضرایب استانداردشده (β) و آماره‌های آماری مربوطه در جدول زیر ارائه شده است:

جدول ۳: ضرایب استانداردشده (Beta) و معناداری متغیرهای پیش‌بین در رگرسیون چندگانه پیش‌بینی شدت اضطراب

p	مقدار t	(β) استانداردشده	متغیر پیش‌بین	رتبه اهمیت
۰.۰۰۰	۱۰.۵۱۴	۰.۴۱۱	کمال‌گرایی	۱
۰.۰۰۰	۱۰.۷۶۱	۰.۳۷۳	نگرانی	۲
۰.۰۰۰	۱۳.۷۱۰	۰.۳۹۵	باورهای فراشناختی	۳

کمال‌گرایی ($\beta=۰.۴۰۱$) بیشترین سهم را در پیش‌بینی شدت اضطراب دارد.

نگرانی ($\beta=۰.۳۷۳$) دومین پیش‌بین مهم است.

باورهای فراشناختی ($\beta=۰.۳۹۵$) هرچند اثر کمتری نسبت به دو متغیر دیگر دارد، اما همچنان پیش‌بین معناداری است.

همه این ضرایب در سطح اطمینان ۹۹٪ معنادار هستند ($p>۰.۰۱$) به بیان آماری این یافته‌ها نشان می‌دهد که افزایش هر یک از متغیرهای مذکور با افزایش معنادار در شدت اضطراب دانش‌آموزان همراه است و نقش کمال‌گرایی ناسازگار به‌عنوان قوی‌ترین پیش‌بین، اهمیت ویژه‌ای در مداخلات آموزشی و درمانی دارد.

جدول ۴: ضرایب غیر استانداردشده و آماره‌های آزمون برای مدل رگرسیون چندگانه

p	t	(β) استانداردشده	Std. Error	B	متغیر
۰.۰۰۰	۱۰.۷۴۶	—	۰.۲۵۱	۲.۵۸۶	ثابت
۰.۰۰۰	۱۲.۵۵۴	۰.۳۹۵	۰.۰۴۱	۱.۱۴۵	باورهای فراشناختی
۰.۰۰۰	۱۰.۴۵۴	۰.۳۷۳	۰.۰۳۶	۰.۲۹۱	نگرانی
۰.۰۰۰	۱۰.۵۱۲	۰.۴۰۱	۰.۰۵۸	۲.۵۵۰	کمال‌گرایی
—	- ۱.۰۳۹	- ۰.۳۰۲	۰.۰۲۲	- ۰.۲۱۴	اختلالات اضطراب

همان‌طور که مدل نشان می‌دهد، سه سازه‌ی باوره‌های فراشناختی—کمال‌گرایی ناسازگار، نگرانی مفرط، و باورهای فراشناختی ناکارآمد—هر سه پیش‌بین‌های معنادار شدت اضطراب هستند. این الگو با مدل S-REF ولز و پژوهش‌های تجربی پیشین همخوان است؛ بدین معنا که ترکیب استانداردهای غیرواقعی،

افکار نگران‌کننده و ارزیابی‌های منفی درباره‌ی فرایندهای ذهنی، می‌تواند چرخه‌های شناختی-هیجانی را فعال و تقویت کند و در نتیجه اضطراب پایدار شود. از منظر شفقت‌درمانی مبتنی بر خود (CFT)، این یافته‌ها توصیه می‌کنند که مداخلات چندوجهی، که هم‌زمان به کاهش کمال‌گرایی ناسازگار، مدیریت نگرانی و اصلاح باورهای فراشناختی می‌پردازند، شانس بیشتری برای کاهش نشانه‌های اضطراب دارند.

۴- نتیجه‌گیری و پیشنهادات

تحلیل رگرسیون چندمتغیره و آزمون MANCOVA نشان داد مدل کلی پژوهش معنادار است؛ هر سه متغیر پیش‌بین در کنار هم حدود ۳۰٪ از واریانس اضطراب را تبیین می‌کنند ($R^2 = 0.285$). اثر کلی گروه‌ها بر ترکیب متغیرهای وابسته بر اساس ویلک لامبادا^۱ معنادار بود و اندازه اثر (η^2 partial) در سطح متوسط قرار داشت. نتایج از چارچوب نظری CFT و مدل S-REF پشتیبانی می‌کند و با شواهد ترکیبی پیشینه همخوان است که نگرانی را پل ارتباطی و تشدیدکننده اثرات کمال‌گرایی ناسازگارانه و باورهای فراشناختی منفی بر اضطراب می‌داند (لوملی و پرونچر، ۲۰۱۱ و ولز، ۲۰۴۴) این ترکیب سه‌گانه در بسیاری از پژوهش‌های داخلی به‌طور هم‌زمان سنجیده نشده بود، از این‌رو یافته حاضر نوآوری و ارزش افزوده قابل توجهی دارد.

هر چهار فرضیه تحقیق حاضر تأیید شد. الگوی یافته‌ها از مدل S-REF ولز پشتیبانی می‌کند، زیرا نشان می‌دهد که باورهای فراشناختی، در تعامل با عوامل شناختی-هیجانی دیگر مانند نگرانی و کمال‌گرایی، هم در بروز و هم در تداوم اضطراب نقش دارند. از دیدگاه کاربردی، نتایج بیانگر ضرورت مداخلات چندبعدی است که به جای تمرکز صرف بر کاهش علائم، اصلاح باورهای فراشناختی ناسازگار، مدیریت نگرانی و تعدیل کمال‌گرایی افراطی را هدف قرار دهند.

بر اساس یافته‌های پژوهش و با در نظر گرفتن محدودیت‌های مطرح‌شده، پیشنهادهای زیر برای بهبود وضعیت اضطراب، نگرانی، باورهای فراشناختی و کمال‌گرایی در محیط‌های آموزشی ارائه می‌شود:

۱- با توجه به نقش منفی باورهای فراشناختی ناکارآمد بر اضطراب، پیشنهاد می‌شود مشاوران مدارس و روان‌شناسان آموزشی دوره‌های گروهی CFT یا آموزش سواد هیجانی مبتنی بر اصلاح باورهای فراشناختی را برای دانش‌آموزان برگزار کنند.

۲- ادغام آموزش تکنیک‌های کنترل نگرانی (مانند توقف فکر، بازسازی شناختی و تمرین ذهن‌آگاهی) در محتوای مشاوره مدرسه، به‌ویژه برای گروه‌های پرخطر، می‌تواند منجر به کاهش اضطراب شود.

۳- پیشنهاد می‌شود دروس مرتبط با علوم تربیتی یا مهارت‌های زندگی، مباحثی شامل تمایز کمال‌گرایی سازگارانه و ناسازگارانه، و پیامدهای هر کدام بر سلامت روان، به زبان ساده برای دانش‌آموزان تدوین و اجرا شود.

¹ Wilks' Lambda

- ۴- برگزاری جلسات آموزشی برای والدین با هدف کاهش انتظارات غیرواقع‌بینانه و ایجاد الگوهای حمایتی، می‌تواند از افزایش اضطراب ناشی از کمال‌گرایی اجتماع‌محور جلوگیری کند.
- ۵- ایجاد نظام غربالگری دوره‌ای در مدارس با استفاده از پرسشنامه‌های استاندارد (BAI)، PSWQ، MCQ-30، مقیاس کمال‌گرایی (برای شناسایی زودهنگام موارد پرخطر و ارجاع به خدمات مشاوره تخصصی).
- ۶- در حوزه سیاست‌گذاری آموزش و پرورش، راه‌اندازی مداخلات چندسطحی (سطح دانش‌آموز، معلم، والدین و محیط مدرسه) برای ارتقای تاب‌آوری و کاهش عوامل استرس‌زا توصیه می‌شود.
- ۷- با توجه به تأثیر متغیرهای شخصی و خانوادگی بر تجربه اضطراب، مداخلات باید انعطاف‌پذیر بوده و متناسب با ویژگی‌های فردی، اجتماعی و فرهنگی دانش‌آموزان بومی‌سازی شوند.

References

- Ahmadi, M., Shafiei, N., and Heydari, A. (2017). Parenting styles and their relationship with adolescent anxiety and worry. *Quarterly Journal of Psychology and Education*, 23(1), 55–72.
- Atan Asharieh, Marzieh, (2022), The role of perfectionism and academic motivation on students' academic procrastination: A review study, Second National Conference on Clinical Child and Adolescent Psychology, Ardabil
- Barlow, D. H. (2022). (Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic) 3rd ed.). Guilford Press.
- de Vries, H. (2021). Tolerance of Ambiguity. In H. de Vries (Ed.), *The Palgrave Encyclopedia of the Possible* (pp. 1-16). Springer International Publishing.
- Fatemeh Kianfar, Fahime Bahonar, Mahya Sanieemanesh , (2024). Examining the psychometric properties of the Emotion Regulation Strategies Questionnaire and Distress Tolerance Questionnaire in high school students, *Journal of Applied Research in Counseling*, 6(1), 33-53. magiran.com/p2751584
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In P. L. Hewitt & G. L. Flett (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 5–31). American Psychological Association.
- Lee, Y. J., & Anderman, E. M. (2020). Profiles of perfectionism and their relations to educational outcomes in college students: The moderating role of achievement goals. *Learning and Individual Differences*, 77, Article 101813. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2019.101813>

- Rezaei Moghadam, Maryam and Shahraki, Atefeh, (2022) , Study of environmental behavior of elementary school students
- Wells, A. (2009).Metacognitive therapy for anxiety and depression .New York: Guilford Press

Prediction of Students' Anxiety Severity through Meta-Cognitive Beliefs, Worry, and Perfectionism

Zeinab Pourhasan, Mortaza Farajian

Abstract

This study aimed to investigate the prediction of secondary school students' anxiety severity based on meta-cognitive beliefs, worry, and perfectionism. The statistical population comprised 10,326 students in Parsabad, Iran, from whom a random sample of 370 was selected using a multi-stage cluster sampling method. Data were collected through a standardized questionnaire. Multiple regression analysis was employed to test the hypotheses. The results indicated that ineffective meta-cognitive beliefs, chronic worry, and inconsistent perfectionism significantly predict anxiety severity, accounting for 29.1% of the variance. Perfectionism had the highest standard coefficient (0.411), followed by worry (0.373) and meta-cognitive beliefs (0.295). The proposed model aligns with the theoretical framework of executive self-regulation and a self-compassion-based therapeutic approach, emphasizing the role of cognitive-emotional cycles in sustaining anxiety. The findings highlight the necessity of designing multi-faceted interventions to correct meta-cognitive beliefs, manage worry, and moderate extreme perfectionism to enhance students' mental health. Suggestions include teaching relaxation skills, holding educational sessions for parents, and implementing periodic screening systems. This research underscores the importance of cognitive and emotional factors in the onset and persistence of anxiety and the application of cognitive therapeutic strategies in educational settings.

KeyWords: Anxiety, Meta-Cognitive Beliefs, Worry, Perfectionism, Secondary School Students