

مقاله پژوهشی

تأثیر اضطراب رگه/حالت بر انتخاب موقعیت وضوح شناختی

The Effect of State-Trait Anxiety on the Choise of Cognitive Clarity Situation

زهرا روح زاده<sup>۱</sup>، حمید لطفی<sup>۲\*</sup>، بهرام میرزائیان<sup>۳</sup>

پذیرش مقاله: ۱۳۹۹/۰۷/۲۲

دریافت مقاله: ۱۳۹۹/۰۲/۱۶

چکیده

**هدف:** هدف پژوهش بررسی تأثیر اضطراب رگه-حالت بر انتخاب موقعیت «وضوح شناختی» دانشجویان زن مقطع کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری است.

**روش:** تعداد ۱۲۹ نفر با روش نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای انتخاب شدند. ماهیت پژوهش، نیمه‌آزمایشی و طرح آن پس‌آزمون با گروه کنترل است. ابزار به‌کاررفته شامل آزمون اضطراب رگه-حالت اسپیلبرگر و یک بسته‌ی اجرا و سنجش است که بر اساس آن مشارکت‌جویان به گروه «شناختی» و گروه «غیرشناختی» تقسیم شده و از طریق آزمون تحلیل واریانس یک‌راهه (ANOVA) در اندازه‌های نمرات رگه-حالت اسپیلبرگر مورد مقایسه قرار گرفتند.

**یافته‌ها:** بین دو گروه شناختی و غیرشناختی در چهار وضعیت اضطراب رگه و حالت تفاوت معنادار مشاهده شد. در مقایسه تفکیکی میانگین‌ها با استفاده از آزمون تعقیبی توکی (HSD) تنها بین گروه ۲ و ۳ تفاوت معنادار است.

**نتیجه‌گیری:** در مقایسه میانگین چهار گروه، اضطراب حالت گروه شناختی نسبت به اضطراب رگه گروه غیرشناختی در حد پایین‌تری قرار دارد؛ افرادی که در موقعیت اضطراب‌زا به میزان کمتری درگیر هیجانات مرتبط با موقعیت می‌شوند راه‌حل‌ها و مواجهات شناختی را ترجیح می‌دهند اما کسانی که گروه‌های غیرشناختی را برمی‌گزینند، کسانی هستند که وزن اضطراب رگه آن‌ها نسبت به اضطراب حالت گروهی که موقعیت شناختی را برگزیده، بیشتر است.

**کلید واژه‌ها:** اضطراب رگه، اضطراب حالت، وضوح شناختی.

۱. دانشجوی دکتری روان‌شناسی عمومی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران

۲. استادیار گروه روان‌شناسی عمومی، واحد تنکابن، دانشگاه آزاد اسلامی، تنکابن، ایران

۳. استادیار گروه روان‌شناسی عمومی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران

## ۱. مقدمه

اضطراب پدیده‌ای محوری است که نظریه‌های روان‌شناسی زیادی حول آن شکل گرفته و نیز در تحقیقات متمرکز بر علوم اعصاب و مکاتب مختلف روان‌شناختی نقش محوری دارد (سادوک، سادوک و روئیز<sup>۱</sup>، ۱۳۹۵). اضطراب با احساس دردناک و طولانی‌بیم و نگرانی همراه است و سطح معینی از آن برای مسائل مختلف زندگی ضروری است و چنانچه به‌صورت محدود باقی بماند، می‌تواند بسیار مفید و حتی لذت‌بخش هم باشد؛ باین‌حال، اگر از سطح معینی فراتر رود، نقش انطباقی خود را از دست می‌دهد و سبب ایجاد رفتارهای غیر انطباقی می‌گردد و همراه با درد و رنجی می‌شود که به زحمت می‌توان آن را تحمل کرد و این حالت، بیماری‌گونه است. چنین اضطرابی است که استعدادها را تخریب می‌کند، مشکلاتی در تمرکز و حافظه به بار می‌آورد، باعث رفتارهای ناشایسته و ناپخته می‌شود و فرد مبتلا نمی‌تواند با شرایط موجود زندگی و محیط خود روبه‌رو شود و با آن‌ها کنار بیاید (گنجی، ۱۳۹۷). بنابراین فرد در چنین موقعیتی در احساسی از بی‌معنایی دست‌وپا می‌زند که بیشتر با پوچی و تهی‌شدن (خلأ وجودی)<sup>۲</sup> همراه است (محمدپور، ۱۳۹۵). اگرچه حدی از اضطراب برای تأمین سازش‌یافتگی فرد لازم است، اما حالت‌های اضطرابی فزون‌یافته، حتی «اضطراب روزمره» که از نگاه برخی روان‌شناسان و ضوابط تشخیص مجموعه‌های تشخیصی و آماری بیماری‌های روانی (DSM)<sup>۳</sup> یا (ICD)<sup>۴</sup> به دور مانده است، می‌توانند موانع قابل‌ملاحظه‌ای را در تحقق امکانات بالقوه‌ی فرد ایجاد کرده و پایه‌ای برای بسیاری از اختلالات روانی شوند (دادستان، جان بزرگی و نوری، ۱۳۸۰). از نظر دو دیدگاه روان‌تحلیل‌گری و روان‌درمانی وجودی، اضطراب باعث شکل‌گیری آسیب‌های روانی می‌شود (محمدپور، ۱۳۹۵). رولومی<sup>۵</sup> اضطراب را به‌صورت «تهدید وجود یا ارزش‌هایی که وجودمان با آن‌ها شناخته می‌شود» تعریف می‌کند (به نقل از نورعلیزاده میانجی و جان بزرگی، ۱۳۸۹). پژوهش‌های تجربی نیز ارتباط معنادار اضطراب وجودی با بیماری‌های روانی و معناداری زندگی با سلامت روانی را تأیید کرده‌اند. استرجن<sup>۶</sup> و حاملی<sup>۷</sup> در پژوهش‌های خود بین اضطراب وجودی و رگه اضطرابی (AT)<sup>۸</sup> رابطه معناداری یافته‌اند (به نقل از شرو-نیجر و ادلستین<sup>۹</sup>، ۲۰۰۴). ویمز<sup>۱۰</sup>، کوستا<sup>۱۱</sup>، دهون<sup>۱۲</sup> و برمن<sup>۱۳</sup> (۲۰۰۴) در دو نمونه پژوهش نتیجه‌گیری کردند که نشانگان اضطراب با افسردگی رابطه

1. Sadock, B. J., Sadock, V. A., Ruiz, P.
2. Existential Vacuum
3. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
4. International Classification of Diseases
5. Rollo May
6. Sturgeon
7. Hamley
8. Anxiety trait
9. Shreve-Neiger, A. K., Edelstein, B. A.
10. Weems, C. F.
11. Costa, N. M.
12. Dehon, C.
13. Berman, S. L.

مستقیمی دارد. بیرمن<sup>۱</sup>، کومیچس<sup>۲</sup>، ریجمن<sup>۳</sup>، جونکر<sup>۴</sup> و بیکن<sup>۵</sup> (۲۰۰۸) نیز در پژوهش خود ارتباط معکوس اضطراب وجودی و سلامت روانی را یافتند. اگرچه هیچ نظریه‌ی واحدی نمی‌تواند به‌تنهایی پدیده اضطراب را به‌طور کامل تبیین کند، اما اخیراً نظریه‌های شناختی، بیشتر مورد توجه واقع شده‌اند. نقش فرایندهای نمادین در انتقال اطلاعات درباره‌ی اشیاء و رویدادهای ترسناک به‌خوبی مشخص است. چنین به نظر می‌رسد که واکنش‌های هیجانی، زیر کنترل فرایندهای شناختی درونی هستند، نه اینکه صرفاً نتیجه شرطی شدن پاولفی باشند. میزان قابلیت پیش‌بینی و کنترل رویدادهای آزاردهنده، دو متغیر مهم در نظریه‌های شناختی هستند. رویدادهای قابل پیش‌بینی کمتر از رویدادهای غیرقابل-پیش‌بینی آزاردهنده‌اند، زیرا افراد قبل از وقوع آن‌ها می‌توانند خود را برای برخورد آماده کنند (سیف، ۱۳۹۶).

محققان دو نوع اضطراب را از یکدیگر تفکیک می‌کنند: اضطراب رگه و اضطراب حالت. «اضطراب رگه»، جزئی از شخصیت است که با اندازه‌گیری حالت‌های فیزیولوژیکی، هیجانی و رفتاری-شناختی در فرد مشخص می‌شود، به‌عبارت‌دیگر به‌واسطه تحوّل و رشد شخصیت، بعضی از افراد نسبت به دیگران استعداد بیشتری برای اضطراب دارند. ممکن است این‌گونه افراد اضطراب علامتی یا حوادث تنیدگی‌زای بیشتری را تجربه کنند؛ درحالی‌که «اضطراب حالت» در نتیجه یک موقعیت استرس‌زا در فردی که کنترل هیجانی‌اش کاهش یافته است بروز می‌کند. در هر یک از این مراحل، شخص تغییراتی را در رفتار و توانایی شناختی و عاطفی خود نشان می‌دهد. اضطراب حالتی، اضطرابی است که در موقعیت ویژه‌ای روی می‌دهد؛ شخص احساس تنیدگی و تعارض می‌کند و بر خود کنترل ندارد. افرادی که دارای سطوح بالای اضطراب رگه هستند در مواجهه‌ی با موقعیت بحران‌زا دچار اضطراب شدید می‌شوند، به‌طوری‌که رابطه‌ی مستقیمی بین اضطراب حالت و رگه دیده می‌شود (امیرسرداری، رحیمی و اسماعیلی، ۲۰۱۴). بین سبک دلبستگی ناایمن دوسوگرا با اضطراب رگه همبستگی مثبت و معنی‌داری وجود دارد و نیز همبستگی بین سبک دلبستگی ناایمن اجتنابی با اضطراب حالت، مثبت و معنی‌دار است (صفوی و معروفی، ۱۳۹۱). افراد با اضطراب رگه‌ی بالا نسبت به اطلاعات تهدیدکننده سوگیری داشته و در برداشت توجه از این اطلاعات مشکل دارند. سوگیری توجه نسبت به منابع تهدید در اضطراب رگه بالا، با تمایل انتخابی به ردیابی اطلاعات تهدیدکننده است، که خود مؤلفه‌ای از گوش‌به‌زنگی بالا در این افراد است (شهامت ده‌سرخ و صالحی، ۱۳۹۲). فعالیت بالای سیستم بازداری رفتاری در هر نوع اضطراب رگه و حالت نقش دارد، ولی اضطراب رگه با فعالیت پایین سیستم فعال‌ساز رفتاری نیز همراه می‌باشد (بشرپور و مظفری، ۱۳۹۳). رابطه‌ی بین راهبردهای کنترل فکر و اضطراب

- 
1. Bierman, E. J.
  2. Comijs, H. C.
  3. Rijmen, F.
  4. Jonker, C.
  5. Beekman, A. T.

رگه نشان داد که دو راهبرد توجه‌برگردانی و ارزیابی مجدد، رابطه معنادار با این نوع از اضطراب دارند و راهبردهای تنبیه و نگرانی با اضطراب رگه، رابطه‌ی مثبت دارند (محمدخانی و مظلوم، ۱۳۸۹). راهبردهای توجه‌برگردانی و ارزیابی مجدد، پیش‌بینی‌کننده‌ی مستقل اضطراب رگه به‌عنوان شاخص آسیب‌پذیری روان‌شناختی هستند (ولز و کارتر<sup>۱</sup>، ۲۰۰۹).

روان‌شناسی اجتماعی بر کارکرد شناخت به‌عنوان تعیین‌کننده رفتار تأکید زیادی دارد. این فرض نه فقط بر اهمیت پردازش اطلاعات یا شکل‌گیری باور تأکید دارد بلکه همچنین بر تأثیر شناخت روی رفتار تأکید می‌ورزد. دانش هر فرد شامل باورهایی است که به شکل نگرش‌ها، انتظارات، هدف‌ها یا قصدهایی نمایان می‌شود و افراد به جهانی که وجود آن را باور دارند واکنش نشان می‌دهند (گاتنرز<sup>۲</sup>، ۱۳۸۹). روش‌های مقابله‌ای از نوع شناختی مثل حلّ مسأله، روش‌هایی برای مقابله با استرس و حلّ مشکلات زندگی می‌باشند (هاوتون، سالکووسکی، کیرت و کلارک<sup>۳</sup>، ۱۹۸۲) و کسب مهارت‌های حلّ مسأله نقش مهمی در بهداشت روانی و جسمانی ایفا می‌کنند، به‌خصوص زمانی که افراد با رویدادهای ناگوار و تنیدگی‌های منفی زندگی مواجه می‌شوند (نزو و دروزیلا<sup>۴</sup>، ۱۹۸۱). نتایج پژوهش در یک نمونه‌ی ۲۹۶ نفری از طریق روش تحلیل مسیر نشان داد، زمانی که کنترل شناختی افزایش یابد، می‌تواند از افراد در برابر اضطراب محافظت کند (لیائو<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). دیگر پژوهش‌ها نیز نشان می‌دهند، سبک مقابله‌ای مسأله‌مدار در مقایسه با سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار پیش‌بین خوبی برای کاهش میزان افسردگی و اضطراب به شمار می‌رود (بیلدیز، شاهین، باتماز، سونقر و کوتلوترک<sup>۶</sup>، ۲۰۱۷). استفاده از سبک مقابله‌ای شناختی یک هدف ارزشمند برای ارزیابی و درمان روان‌شناختی اضطراب نوجوانان است (لگرستی، گرانفسکی، ورهاست و آتنس<sup>۷</sup>، ۲۰۱۱). برنامه کاهش اضطراب مبتنی بر ذهن‌آگاهی باعث افزایش انسجام روان، کاهش معنادار نمرات سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار و افزایش معنادار نمرات سبک مقابله‌ای مسأله‌مدار می‌شود (درسخوان و وزیر، ۱۳۹۵). از بین نمایش مؤثر برای مواجهه با اضطراب، نمایش شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی، بر نگرانی و اجتناب شناختی افراد مضطرب اثربخش بوده است (میرزاییان، احمدی و مدّاح، ۱۳۹۵) و نیز نمایش شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی راهبردهای مفید و مؤثری بر اضطراب و باورهای فراشناختی مثبت نسبت به نگرانی بوده‌اند (میرزاییان، حسن‌زاده و حامدی، ۱۳۹۵). نتایج همبستگی بین ذهن‌آگاهی و اضطراب نشان داد که با افزایش ذهن‌آگاهی، اضطراب در نوجوانان کاهش می‌یابد (محسن‌آبادی، شعبانی و زنجانی، ۲۰۱۹). مطالعه‌ای که با هدف شناسایی پیگیری‌های کمک‌کننده در اضطراب بالینی مردان بالغ

1. Wells, A., Carter, K.

2. Gutner, J.

3. Hawton, K., Salkovskis, P. M., Kirk, J., Clark, D. M.

4. Nezu, A., DZurilla, T. J.

5. Liao, A.

6. Yildiz, M., Sahin, S., Batmaz, S., Songur, Kutluturk, F.

7. Legerstee, J. S., Garnefski, N., Verhulst, F. C., Utens, E. M. W. J.

استرالیایی انجام شد، نشان داد عواملی مثل ایجاد اصلاحات در نحوه ارائه اطلاعات در مورد سلامت روان در مراقبت از آنان مؤثر است (کلارک، هادسون، دانستن و کلارک<sup>۱</sup>، ۲۰۱۸). شاکتر<sup>۲</sup> نیز در نظریه مقایسه هیجانی<sup>۳</sup> اظهار می‌دارد که افراد در صورت احساس ناایمنی و اضطراب برای شناسایی هیجان‌های خود به پیوندجویی می‌گیرند. او برای آزمون فرضیه خود آزمایشی ترتیب داد که در آن یک گروه در شرایط «اضطراب زیاد» قرار گرفتند و به آن‌ها گفته شد که قرار است در معرض شوک الکتریکی دردناکی قرار گیرند که آسیب دائمی ایجاد نمی‌کند. گروه دیگر را در شرایط «اضطراب کم» قرار دادند و به آن‌ها گفته شد که شوکه‌ی بی‌دردی را تجربه خواهند کرد. بعد از ارائه این اطلاعات از آزمودنی‌ها خواستند تا زمان انجام آزمایش که مقرر شده بود با ده دقیقه تأخیر صورت گیرد، می‌توانند به‌تنهایی یا با سایرین منتظر بمانند وقتی آنان شرایط انتظار خود را انتخاب کردند، آزمایش پایان یافت و در واقع هیچ‌گونه شوکی به مرحله‌ی اجرا درنیامد. همان‌طور که شاکتر پیش‌بینی کرده بود، سطح اضطراب ایجادشده در انتخاب شرایط انتظار (تنهایی یا با دیگران) تأثیر گذاشت و از ۳۲ نفر آزمودنی در شرایط «اضطراب زیاد» ۲۰ نفر خواستند تا با دیگران منتظر بمانند، اما در شرایط «اضطراب کم»، فقط ۱۰ نفر از ۳۰ نفر آزمودنی چنین تمایلی از خود نشان دادند (لطفی، ۱۳۹۷). شاکتر در پاسخ به این سؤال که چرا در شرایط «اضطراب زیاد» پیوستن به دیگران مطلوب می‌شود، دو پاسخ تبیینی ارائه داد: اول اینکه حضور دیگران می‌تواند غفلت‌آور باشد و موجب می‌شود تا آزمودنی‌ها موقتاً تهدید به شوک را فراموش کنند و دوم اینکه در این موقعیت‌ها ممکن است افراد از واکنش‌های خودشان مطمئن نباشند و دیگران را به‌منظور «مقایسه‌ی اجتماعی» جستجو کنند. اگر اولین پاسخ درست باشد پس در شرایط اضطراب، پیوستن به هر کسی مطلوب است ولی اگر پیوستن به‌منظور شناخت تجارب هیجانی باشد، آنگاه جستجوی کسی که در موقعیت شبیه به او قرار دارد از اهمیت بیشتری برخوردار می‌شود. به‌منظور آزمون این دو فرضیه، شاکتر آزمایش دیگری انجام داد. در این آزمایش، به همه آزمودنی‌ها گفته شد که شوک دردناکی به آن‌ها وارد می‌شود (شرایط اضطراب زیاد) و به هر آزمودنی گفته شد که انتظار به‌تنهایی یا با دیگران را انتخاب کند. ولی این بار ویژگی‌های آن افراد تغییر کرده بود. به بعضی گفته شد یا به‌تنهایی منتظر بمانند و یا با دخترانی که در همان آزمایش بودند و به برخی دیگر گفته شد یا به‌تنهایی منتظر بمانند یا با دخترانی که در آزمایش شرکت نداشتند. نتایج نشان داد، آزمودنی‌هایی که فرصت داشتند که تنهایی یا انتظار با سایر آزمودنی‌هایی که در آن آزمایش بودند را برگزینند، بیشتر آن‌ها انتظار با آزمودنی‌های هم‌سرنوشت را پذیرفتند. در مقابل آزمودنی‌هایی که می‌توانستند با دانشجویانی که در آزمایش نبودند منتظر بمانند، متفقاً تنهایی را ترجیح دادند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که غفلت تبیینی نیست که حلقه واسط بین

1. Clark, L. H., Hudson, J. L., Dunstan, D. A., Clark, G. L

2. Shachter

3. Emotional Comparison

اضطراب و پیوندجویی باشد (دیوکس و رایتسمن<sup>۱</sup>، ۱۹۸۸).

اگرچه از نظر شاخص افراد در موقعیت اضطراب‌آفرین به منظور مقایسه‌ی هیجانی، پیوندجویی را برمی‌گزینند اما این نتیجه مستلزم «بررسی الگوهای ارتباطی» در «زمان انتظار» است که شاخص‌تر آن را بررسی نکرده است. یعنی اگر در «زمان انتظار» فرد در پی مقایسه‌ی هیجانی برآید و ارتباط او با دیگران برای شناخت و ابراز عکس‌العمل هیجانی مناسب باشد، آنگاه ادعای شاخص تأیید می‌شود، درحالی‌که شاخص این بررسی را انجام نداده است. از نتایج شاخص می‌توان نتایج دیگری گرفت و آن اینکه بسیاری از افراد و نه همه افراد در موقعیت‌های اضطراب‌زا، بودن با جماعت هم‌سرنوشت و شبیه به خود را بر تنهایی ترجیح می‌دهند. اما این‌که چرا چنین است، سؤال است که در مرحله اول این پژوهش قصد دارد به آن پاسخ دهد. درواقع در گام اول این تحقیق قصد داشتیم بدانیم که فرد با پیوستن به جماعت هم‌سرنوشت چه هدفی را دنبال می‌کند؟ و یا درواقع ارتباط او با دیگران چه محتوایی دارد؟ تبیین دیگری که این پژوهش قصد بررسی آن را داشته این بود که چون موقعیت‌های اضطراب‌زا برای آزمودنی‌ها ناآشناست بنابراین ممکن است آنان برای کاهش اضطراب حاصل از ابهام به دنبال یک «وضوح شناختی»<sup>۲</sup> باشند. اگر این فرضیه درست باشد، افراد باید انتخاب یک جمع آگاه به شرایط آزمایش (مثل متخصصانی که از چگونگی کارکرد دستگاه‌های شوک یا عوارض ناشی از جریان الکتریکی و ... آگاهی دارند) را بر جماعت هم‌سرنوشت (مقایسه‌ی هیجانی) و تنها بودن<sup>۳</sup> ترجیح دهند. درواقع این پژوهش درصدد پاسخ به این سؤال بوده است که در شرایطی که افراد در معرض سطوح مختلف اضطراب قرار می‌گیرند (زیاد و کم) از میان موقعیت‌های مختلف انتظار که شامل تنها بودن، با جماعت بودن، با افراد هم‌سرنوشت بودن (مقایسه‌ی هیجانی) و یا به دنبال افراد مطلع و متخصص بودن (وضوح شناختی) است، کدام را بیشتر برمی‌گزینند؟

در مرحله دوم و مهم‌تر این پژوهش همه‌ی کسانی که در مرحله اول در گروه اضطراب زیاد (خبر دریافت شوک دردناک) و گروه اضطراب کم (خبر دریافت شوک خفیف) و شرایط بدون اضطراب (عدم دریافت خبر شوک) قرار داشتند به دو گروه کلی‌تر به‌عنوان گروه «شناختی» و گروه «غیرشناختی» تقسیم شده و از طریق نمرات رگه-حالت اسپیلبرگر مورد مقایسه قرار گرفتند. منظور از گروه شناختی همه کسانی هستند که در موقعیت‌های آزمایشی و کنترل گزینه «وضوح شناختی» را در «زمان انتظار» انتخاب کردند و منظور از گروه غیرشناختی همه کسانی هستند که در موقعیت‌های آزمایشی و کنترل گزینه‌های «تنها بودن»، «جماعت»<sup>۴</sup> و «مقایسه هیجانی» را برگزیدند. هدف اصلی و مهم‌تر این پژوهش بررسی تأثیر اضطراب رگه-حالت بر انتخاب شرایط وضوح شناختی است که به تبیین الگوهای ارتباطی در مواجهه با موقعیت اضطراب‌زا می‌پردازد. به‌عبارت‌دیگر آیا افراد

1. Deaux, K., Wrightsman, L. S.

2. Cognitive Clarity

3. Being Alone

4. Crowd

گروه شناختی و گروه غیرشناختی در نمره آزمون رگه-حالت اسپیلبرگر تفاوت معناداری را نشان می‌دهند؟

## ۲. روش پژوهش

این پژوهش به لحاظ هدف، بنیادی است و در آن آزمون نظریه، کشف حقایق اساسی و تبیین روابط بین پدیده‌ها مدنظر قرار می‌گیرد. مقیاس داده‌ها از نوع فاصله‌ای، ماهیت پژوهش نیمه‌آزمایشی و طرح آن از نوع پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه‌ی آماری شامل ۱۵۴۱ نفر از دانشجویان زن مقطع کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری در سال تحصیلی ۹۸-۹۷ است. جامعه‌ی مورد نظر به دلایل زیر به جامعه دانشگاهی در دسترس محدود شده است. الف) امکانات مالی محدود ب) ماهیت و مقتضای پژوهش که از نوع نیمه‌آزمایشی بود و تدارک امکانات در چند دانشگاه و نیز آزمودنی‌هایی که با محقق همکاری لازم را به عمل آورند، موجب اتلاف وقت و هزینه بود. روش نمونه‌گیری به شکل تصادفی چندمرحله‌ای است که در سه سطح اعمال گردید: الف) انتخاب آزمودنی‌ها ب) ترتیب مشارکت آزمودنی‌ها در موقعیت‌های آزمایشی ج) اعمال تصادفی متغیرهای پژوهشی و کنترل به گروه‌ها. نمونه‌ی به‌کار رفته تعداد ۱۲۹ نفر از دانشجویان زن مقطع کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی ساری بودند که در محدوده سنی ۱۸ تا ۲۶ قرار داشتند که به لحاظ جنسیت، محدوده سنی، مقطع تحصیلی و میزان اضطراب همسان شدند. حجم نمونه نیز با توجه به طرح پژوهش و نیز با اتکا به بررسی پیشینه موضوعات مشابه تعیین شده است. برای پژوهش‌های از نوع آزمایشی، حجم نمونه حداقل ۱۵ نفر تجویز شده (کرلینجر<sup>۱</sup>، ۱۳۷۴). در پژوهش‌های مشابه طاهری، طاهری و امیری (۱۳۹۶) تعداد ۳۰ نفر و مجتبابی و علوی‌زاده (۱۳۹۶)، ۲۵ نفر به‌عنوان نمونه گزارش کرده‌اند روش اجرا در سه مرحله صورت پذیرفت. ابتدا همه مشارکت‌جویان به آزمون رگه-حالت اسپیلبرگر پاسخ دادند. در مرحله دوم یک موقعیت آزمایشی اعمال گردید که مشارکت‌جویان به سه گروه تقسیم شدند. گروه اول آزمایش کسانی بودند که به آن‌ها گفته شد قرار است در معرض شوک دردناکی قرار گیرند و به همین دلیل گروه «اضطراب زیاد» نامیده شدند. گروه دوم آزمایش کسانی بودند که به آن‌ها گفته شد قرار است در معرض شوک خفیفی قرار گیرند و به همین علت گروه «اضطراب کم» نامیده شدند و گروه سوم افراد گروه کنترل بودند که هیچ خبری دریافت نکردند. سپس به این سه گروه گفته شد تا زمان اجرای آزمایش ده دقیقه در انتظار خواهند ماند که در این بازه زمانی با توجه به کاربرگی که در اختیارشان قرار گرفت یکی از شرایط انتظار پیش‌بینی شده را برگزیدند-شرایط انتظار شامل: در تنهایی به سربردن (تنها بودن)، با افراد دیگری در محوطه دانشگاه منتظر ماندن (جماعت)، با افراد شرکت‌کننده در آزمایش منتظر ماندن (مقایسه هیجانی) و یا انتظار با کارشناسان و متخصصانی که از شرایط آزمایش و دستگاه‌های شوک اطلاعات کافی داشتند (وضوح شناختی)، بود. در مرحله سوم اجرا افرادی که

1. Kerlinger, F. N.

در گروه‌های آزمایشی و گروه کنترل، شرایط «وضوح شناختی» را انتخاب کرده بودند تحت عنوان «گروه شناختی» و افرادی که دیگر شرایط انتظار شامل: «تنها بودن»، «جماعت» و «مقایسه هیجانی» را انتخاب کرده بودند تحت عنوان گروه «غیرشناختی» نام‌گذاری شدند. ابزار به‌کار رفته در این پژوهش شامل: (۱) پرسشنامه اضطراب رگه-حالت اسپیلبرگر<sup>۱</sup> و (۲) بسته اجرا و سنجش.

(۱) پرسشنامه اضطراب رگه-حالت اسپیلبرگر: در مقیاس «حالت» آزمون، میزان اضطراب فرد در یک موقعیت خاص مورد سنجش واقع می‌شود که ممکن است در طول زمان نوسان داشته باشد. نحوه اندازه‌گیری اضطراب با شدتی از کم به زیاد است که آزمودنی‌ها شدت احساس خود را در یک مقیاس<sup>۴</sup> درجه‌ای (اصلاً، تا حدی، متوسط و خیلی زیاد) در زمانی خاص نشان می‌دهند. مقیاس «رگه» این آزمون تفاوت‌های فردی در اضطراب را منعکس می‌کند و آن دسته از ویژگی‌های شخصیتی را نمایان می‌سازد که ممکن است تحت تأثیر جزئیات گذشته به‌وجود آمده باشد. آزمودنی‌ها در پاسخ به مقیاس رگه‌ی اضطراب نیز در یک مقیاس<sup>۴</sup> درجه‌ای (تقریباً هیچ وقت، گاهی، غالباً و تقریباً همیشه) نشان می‌دهند که به‌طور کلی چه احساسی دارند (فتحتی‌آشتیانی، ۱۳۹۱). پرسشنامه اضطراب آشکار و پنهان اسپیلبرگر که به پرسشنامه STAI<sup>۲</sup> معروف است، به‌طور عمیقی در پژوهش‌ها و فعالیت‌های بالینی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این پرسشنامه شامل مقیاس‌های جداگانه خودسنجی برای اندازه‌گیری اضطراب آشکار (حالت اضطراب) و پنهان (رگه اضطراب) می‌باشد. ۲۰ سؤال اول اضطراب آشکار (S)<sup>۳</sup> می‌تواند به‌عنوان مقطعی از زندگی یک شخص محسوب شود یا به‌عبارتی بروز آن موقعیتی است و اختصاص به موقعیت‌های تنش‌زا (جروبحث‌ها، از دست دادن موقعیت‌های اجتماعی، تهدید امنیت و سلامت انسان) دارد و احساس فرد را در همان لحظه نشان می‌دهد. ۲۰ سؤال دوم اضطراب پنهان (T)<sup>۴</sup> به تفاوت‌های فردی در پاسخ به موقعیت‌های پراسترس با میزان‌های مختلف اضطراب آشکار، دلالت دارد. اضطراب آشکار و پنهان، در برخی زمینه‌ها به‌منابۀ انرژی جنبشی و پتانسیل، با هم قابل‌مقایسه هستند (سئوک، شاه عبد حمید، موتانگ<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). این پرسشنامه ابزاری با اعتبار، پایایی و روایی مطلوب است که در جمعیت‌های مختلف قابل استفاده است. همبستگی آن با پرسشنامه اضطراب کتل نیز نشان‌دهنده روایی و اعتبار آن است. اسپیلبرگر، گونزالس<sup>۶</sup>، مارتینز<sup>۷</sup>، ناتالیسیو<sup>۸</sup> و ناتالیسیو<sup>۹</sup> (۱۹۷۱) گزارش می‌کنند که همبستگی دو فرم اسپانیایی و هندی با فرم

1. Spielberger, C. D.
2. Speilberger State-Trait Anxiety Inventory (STAI)
3. State
4. Trait
5. Seok, C.B., Shah Abd Hamid, H., Mutanget
6. Gonzalez, F.
7. Martinez, A.
8. Natalicio, L. F.
9. Natalicio, D. S.



انگلیسی بین ۰,۸۳ تا ۰,۹۳ بوده است. مهram (۱۳۷۳) مطالعه‌ای در جهت استانداردسازی آزمون اسپیلبرگر در ایران انجام داد. ضریب پایایی آزمون در مقیاس اضطراب آشکار (حالت) و اضطراب پنهان (رگه) بر اساس آلفای کرونباخ به ترتیب ۰,۹۰۸۴ و ۰,۹۰۲۵ بوده است.

۲) بسته اجرا و سنجش: منظور از بسته اجرا و سنجش، طراحی یک موقعیت آزمایشی برای مشارکت-جویانی است که در دو گروه آزمایش (اضطراب زیاد و اضطراب کم) و یک گروه کنترل (گروه بدون اضطراب) قرار داشتند این بسته شامل دستورالعمل و کاربرگ است. الف) سه دستورالعمل مجزا برای دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل ارائه شد که در آن ابتدا هدف پژوهش به طور اجمالی تصریح، سپس برای هر گروه، شرایط روان‌شناختی خاصی را که قرار بود در معرض آن قرار گیرند تعریف گردید. دستورالعمل اجرا برای گروه یک به این شکل توضیح داده شد: «شرایط روان‌شناختی گروه شما این است که مقرر شده همه شما با حضور تکنسین‌های مسلط و مجرب و با استفاده از دستگاه‌هایی، در معرض شوک الکتریکی دردناکی قرار گیرید که البته آسیب دائمی ایجاد نمی‌کند» و برای گروه دو توضیح داده شد: «شرایط روان‌شناختی مربوط به گروه شما این است که مقرر شده همه شما با حضور تکنسین‌های مسلط و مجرب با استفاده از دستگاه‌هایی در معرض شوک‌ای بی‌دردی قرار گیرید که فقط قلقلک ایجاد می‌کند» و برای گروه سه گفته شد: «در این فرصت پژوهشی که شما حضور دارید، مقرر شده است تا در معرض یک آزمایش روان‌شناختی قرار گیرید». بعد از توضیح شرایط آزمایش خاص هر گروه، به همه آن‌ها گفته شد: «قبل از شروع آزمایش زمان کوتاهی را در انتظار به سر خواهید برد». سپس کاربرگی در اختیار مشارکت‌جویان قرار گرفت که در آن برای شرایط انتظار تعاریفی ارائه شد. ضمناً در این دستورالعمل تصریح شده است که مشارکت‌جو در هر مرحله از آزمایش مخیر است انصراف خود را اعلام کند. ب) کاربرگ. در کاربرگ از مشارکت‌جویان خواسته شد، اطلاعات مندرج را که شامل شماره مشارکت‌جو، جنس، سن، رشته و مقطع تحصیلی بود تکمیل نمایند. ضمناً مشارکت‌جویان در این کاربرگ مخیر شدند در صورتی که تمایل دارند از نتایج پژوهش مطلع شوند، نام و نام خانوادگی و شماره تماس خود را مرقوم کنند. در قسمت بعدی کاربرگ، چهار شرایط انتظار در نظر گرفته و از مشارکت‌جویان خواسته شد که از میان آن‌ها یکی از شرایطی را که حاضرند تا قبل از اجرای آزمایش در آن منتظر بمانند انتخاب کنند. این شرایط شامل ۱) در تنهایی به سر بردن؛ ۲) همراه با دیگران بودن؛ ۳) همراه با مشارکت‌جویان گروه خود بودن و ۴) همراه با گروه متخصصان و تکنسین‌های دستگاه‌های شوک بودن.

ملاحظات اخلاقی نیز در این پژوهش رعایت شده است و مشارکت‌جویان حق انتخاب داشته‌اند و مخیر بودند هر زمان که اراده کنند از شرکت در آزمایش انصراف دهند و نیز الزامی در ارائه‌ی اطلاعات هویتی خود نداشته‌اند و به آنان اطمینان داده شد که اطلاعات اخذشده‌ی دیگر نیز فقط در اختیار محقق خواهد بود. در پروسه اجرای آزمایش از هیچ شوکی استفاده نشد و مشارکت‌جویان تنها خبر

دریافت شوک را شنیدند بنابراین هیچ‌گونه آسیبی به مشارکت‌جویان نرسید و فقط هدف پژوهش در اجرای آزمایش جهت خنثی‌سازی متغیر مزاحم، از آزمودنی مخفی ماند. روش‌های آماری به کار رفته شامل آزمون تجزیه واریانس کروسکال-والیس<sup>۱</sup>، آزمون تجزیه واریانس دوطرفه فریدمن<sup>۲</sup> و آزمون تحلیل واریانس یک‌راهه<sup>۳</sup> بوده است که تمامی محاسبات از طریق نسخه ۲۴ نرم‌افزار SPSS انجام گرفت.

### ۳. یافته‌های پژوهش

فرضیه ۱: بین میزان اضطراب رگه-حالت سه گروه (گروه‌های آزمایشی و کنترل) تفاوت معناداری وجود دارد.

جهت تعیین معناداری اختلاف بین دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل در مقیاس حالت و رگه اسپیلبرگر با توجه به رتبه‌ای بودن داده‌ها از آزمون کروسکال-والیس استفاده شد.

جدول ۱: جدول رتبه‌ها در مقیاس حالت آزمون اسپیلبرگر

| گروه | تعداد | متوسط رتبه‌ها |
|------|-------|---------------|
| ۱    | ۴۳    | ۶۷,۵۷         |
| ۲    | ۴۳    | ۶۱,۹۷         |
| ۳    | ۴۳    | ۶۵,۴۷         |
| جمع  | ۱۲۹   |               |

جدول فوق متوسط رتبه‌های کسب شده مشارکت‌جویان در آزمون حالت اسپیلبرگر را در سه گروه نشان می‌دهد.

جدول ۲: جدول نتایج آماری آزمون کروسکال-والیس در مقیاس حالت اسپیلبرگر

| کای اسکوار | درجه آزادی | Sig   |
|------------|------------|-------|
| ۰,۵۶۲      | ۲          | ۰,۷۵۵ |

تصمیم‌گیری: با توجه به جدول ۲ مقدار کای اسکوار محاسبه شده  $H=0,562$  با درجه آزادی  $df=2$  برابر با احتمال  $p>0,05$  است:  $(sig=0,755)$ ، بنابراین فرض صفر پذیرفته می‌شود و نتیجه می‌گیریم اختلاف معناداری بین اضطراب سه گروه در مقیاس حالت وجود ندارد.

1. Kruskal-Wallis Analysis of Variance
2. The Fridman Two-Way Analysis of Variance
3. One-Way Analysis of Variance

جدول ۳: جدول رتبه‌ها در مقیاس رگه اسپیلبرگر

| گروه | تعداد | متوسط رتبه‌ها |
|------|-------|---------------|
| ۱    | ۴۳    | ۶۶,۶۹         |
| ۲    | ۴۳    | ۶۷,۶۶         |
| ۳    | ۴۳    | ۶۰,۶۵         |
| جمع  | ۱۲۹   |               |

جدول فوق متوسط رتبه‌های کسب‌شده مشارکت‌جویان در آزمون رگه اسپیلبرگر را در سه گروه نشان می‌دهد.

جدول ۴: جدول نتایج آماری مقیاس رگه اسپیلبرگر

| کای اسکوار | درجه آزادی | Sig   |
|------------|------------|-------|
| ۰,۹۹۰      | ۲          | ۰,۶۱۰ |

تصمیم‌گیری: با توجه به جدول شماره ۴ مقدار کای اسکوار محاسبه شده  $H=0,990$  با درجه آزادی  $df=2$  برابر با احتمال  $p>0,05$  است ( $sig=0,610$ )، بنابراین فرض صفر پذیرفته می‌شود و نتیجه می‌گیریم اختلاف معناداری بین اضطراب سه گروه در مقیاس رگه وجود ندارد.

فرضیه ۲: سطوح مختلف اضطراب بر انتخاب شرایط انتظار تأثیر دارد.

برای آزمون فرضیه دوم پژوهش که تأثیر سطوح مختلف اضطراب را بر انتخاب شرایط انتظار می‌سنجد از آزمون فریدمن از طریق رتبه‌بندی استفاده شده است. جداول فراوانی و نتایج گروه‌های آزمایشی در موقعیت‌های انتظار ذیلاً نشان داده شده است.

جدول ۵: جدول داده‌ها در شرایط انتظار

| شرایط انتظار   |  | تنها بودن    |   | جماعت        |   | مقایسه هیجانی |    | وضوح شناختی  |   |
|----------------|--|--------------|---|--------------|---|---------------|----|--------------|---|
| موقعیت آزمایشی |  | فراوانی رتبه |   | فراوانی رتبه |   | فراوانی رتبه  |    | فراوانی رتبه |   |
| اضطراب زیاد    |  | ۲            | ۶ | ۱            | ۳ | ۳             | ۱۱ | ۲۳           | ۴ |
| اضطراب کم      |  | ۲            | ۷ | ۱            | ۴ | ۳             | ۱۵ | ۱۷           | ۴ |
| بدون اضطراب    |  | ۲            | ۴ | ۱            | ۱ | ۳             | ۱۴ | ۲۴           | ۴ |
| جمع            |  | ۱۷           |   | ۸            |   | ۴۰            |    | ۶۴           |   |

جدول فوق فراوانی و رتبه مشارکت‌جویان در سه گروه و چهار شرایط انتظار نشان می‌دهد. جهت تعیین معناداری تأثیر سطوح مختلف اضطراب بر انتخاب شرایط انتظار از آزمون ناپارامتریک تجزیه واریانس فریدمن استفاده شد.

جدول ۶: جدول خلاصه تجزیه واریانس فریدمن

| Sig   | درجه آزادی | کای اسکوار | تعداد گروه |
|-------|------------|------------|------------|
| ۰,۰۲۹ | ۳          | ۹          | ۳          |

تصمیم‌گیری: با توجه به اینکه احتمال  $\chi^2_r = 9$  وقتی که  $k=4$  و  $n=3$  باشد برابر است با  $p=0,029$  بنابراین فرضیه صفر رد می‌شود و نتیجه می‌گیریم سطوح مختلف اضطراب در انتخاب شرایط انتظار تأثیر دارد.

فرضیه ۳: بین اضطراب رگه-حالت در گروه شناختی و گروه غیرشناختی تفاوت معناداری وجود دارد. افرادی که مطابق با فرضیه دو در همه گروه‌های آزمایشی و کنترل شرایط «وضوح شناختی» را برگزیدند، تحت عنوان گروه «شناختی» و افرادی که شرایط «تنهایی»، «جماعت» و «مقایسه هیجانی» را انتخاب کرده بودند، به عنوان گروه «غیرشناختی» نام‌گذاری شده‌اند. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل واریانس یک‌راهه استفاده شد.

جدول ۷: توصیف گروه‌های شناختی و غیرشناختی در اضطراب رگه و حالت اسپیلبرگر

| انحراف استاندارد | میانگین | تعداد | گروه‌ها |
|------------------|---------|-------|---------|
| ۱۰,۵۵            | ۴۰,۳۴   | ۶۴    | ۱ رگه   |
| ۱۱,۴۱            | ۳۷,۱۴   | ۶۴    | ۲ حالت  |
| ۱۰,۷۶            | ۴۲,۸۳   | ۶۵    | ۳ رگه   |
| ۱۰,۱۷            | ۴۰,۳۲   | ۶۵    | ۴ حالت  |
| ۱۰,۸۶            | ۴۰,۱۷   | ۲۵۸   | جمع     |

جدول فوق اطلاعات توصیفی مشارکت‌جویان را در اضطراب رگه-حالت گروه شناختی و گروه غیرشناختی در قالب چهار گروه تفکیکی نشان می‌دهد.

جدول ۸: نتایج تحلیل واریانس یک‌راهه (ANOVA)

| سطح معناداری | F     | میانگین مجذورات | df  | مجموع مجذورات | متغیر        |
|--------------|-------|-----------------|-----|---------------|--------------|
|              |       | ۳۵۰,۴۲۹         | ۳   | ۱۰۵۱,۲۸۷      | بین گروه‌ها  |
| ۰,۰۳         | ۳,۰۴۱ | ۱۱۵,۲۳۶         | ۲۵۴ | ۲۹۲۶۹,۸۶۴     | درون گروه‌ها |
|              |       |                 | ۲۵۷ | ۳۰۱۳۲۱,۱۵۱    | جمع          |

تصمیم‌گیری: مطابق با جدول ۸ با توجه به اینکه F محاسبه شده ( $F_p = 3,041$ ) با درجات آزادی صورت  $df_b = 3$  و مخرج یا  $df_w = 254$  و در سطح اطمینان ۹۵ درصد ( $\alpha = 0,05$ ) از F بحرانی جدول ( $F_p = 2,65$ ) بزرگ‌تر است، بنابراین فرض تحقیق پذیرفته می‌شود و نتیجه می‌گیریم که

تفاوت بین میانگین‌ها از لحاظ آماری معنادار است. در واقع میانگین ۴ گروه نمره‌ی رگه-حالت شناختی‌ها و غیرشناختی‌ها متفاوت است. برای اطلاع از نتایج تفکیکی تفاوت بین گروه‌ها، از مقایسه‌ی پس از تجربه یا آزمون تعقیبی توکی (HSD)<sup>۱</sup> استفاده شده است.

جدول ۹: مقایسه‌های چندگانه اضطراب رگه-حالت گروه‌های شناختی و غیرشناختی از طریق آزمون تعقیبی توکی

| گروه اصلی       | گروه‌های مورد مقایسه | تفاوت میانگین‌ها | خطای استاندارد | سطح معناداری sig |
|-----------------|----------------------|------------------|----------------|------------------|
| ۱               | ۲                    | ۳,۲۰             | ۱,۸۹           | ۰,۳۳             |
| (اضطراب رگه)    | ۳                    | -۲,۴۸            | ۱,۸۹           | ۰,۵۵             |
| گروه شناختی)    | ۴                    | ۰,۰۰۵            | ۱,۸۹           | ۱,۰۰             |
| ۲               | ۱                    | -۳,۲۰            | ۱,۸۹           | ۰,۳۳             |
| (اضطراب حالت)   | ۳                    | *-۵,۶۹           | ۱,۸۹           | ۰,۰۱             |
| گروه شناختی)    | ۴                    | -۳,۱۹            | ۱,۸۹           | ۰,۳۳             |
| ۳               | ۱                    | ۲,۴۸             | ۱,۸۹           | ۰,۵۵             |
| (اضطراب رگه)    | ۲                    | *۵,۶۹            | ۱,۸۹           | ۰,۰۱             |
| گروه غیرشناختی) | ۴                    | ۲,۴۹             | ۱,۸۹           | ۰,۵۴             |
| ۴               | ۱                    | -۰,۰۰۵           | ۱,۸۹           | ۱,۰۰             |
| (اضطراب حالت)   | ۲                    | ۳,۱۹             | ۱,۸۹           | ۰,۳۳             |
| گروه غیرشناختی) | ۳                    | -۲,۴۹            | ۱,۸۹           | ۰,۵۴             |

جدول فوق نتایج تفکیکی تفاوت بین گروه‌ها را با استفاده از آزمون تعقیبی توکی (HSD) نشان می‌دهد. تفاوت مشاهده شده فقط بین گروه‌های دو و سه است که با علامت \* مشخص شده‌اند معنادار است یعنی بین اضطراب حالت گروه شناختی و اضطراب رگه گروه غیرشناختی تفاوت معناداری وجود دارد.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی تأثیر اضطراب رگه-حالت بر انتخاب موقعیت «وضوح شناختی» است. فرضیه اول به جهت کنترل متغیرهای مزاحم و نیز تعیین همسانی سطح اضطراب مشارکت‌جویان انجام شد. نتایج نشان داد که تفاوت معناداری بین دو گروه آزمایش و گروه کنترل در میزان اضطراب رگه-حالت وجود ندارد و افراد در موقعیت یکسانی برای شرکت در موقعیت آزمایشی قرار دارند. فرضیه دوم با هدف بررسی تأثیر سطوح مختلف اضطراب بر انتخاب شرایط انتظار صورت گرفت. نتایج نشان داد که سطوح مختلف اضطراب بر انتخاب شرایط انتظار (تنها بودن، جماعت، مقایسه هیجانی، وضوح

1. Honestly Significant Difference

شناختی) تأثیر دارد. به عبارت دیگر افراد در همه موقعیت‌ها شرایط «وضوح شناختی» را بر دیگر شرایط ترجیح داده‌اند. ضمناً رتبه بالای انتخاب موقعیت وضوح شناختی در گروه بدون اضطراب (گروه کنترل)، نشان می‌دهد که صرف‌نظر از متغیر مستقل اعمال شده وضوح شناختی از اصالت و ارزش فی‌نفسه برخوردار است. همچنین داده‌ها نشان داده، شرایط «جماعت» برخلاف ادعای گوستاو لوبون و اریک فروم اهمیت زیادی ندارد. فروم (۱۳۶۶) معتقد است که افراد به دلیل احساس تنهایی، ناتوانی، اضطراب، نایمنی، ترس و درماندگی به جماعت پناه می‌برند و هویت جمعی را بر هویت فردی ترجیح می‌دهند. درحالی‌که نتایج این پژوهش پناه بردن به هر جمعیتی را تأیید نمی‌کند بلکه افراد به جهت مقایسه هیجان‌ها به گروه «مقایسه هیجانی» و به‌ویژه «وضوح شناختی» پناه می‌برند و نیز برخلاف برخی ادعاها که افراد برای مواجهه با اضطراب و کسب تمرکز و آرامش، احساس تنها بودن و انزوای فیزیکی را بر دیگر شرایط ترجیح می‌دهند (بدار، دزیل و لامارش، ۱۳۸۴)، گزینش شرایط «تنها بودن» با استقبال مواجه نشده است. ممکن است گزینش محدود «تنها بودن» و «جماعت» تحت تأثیر شرایط خاصی باشد که قابل مطالعه است. جنبه‌ی نوآورانه این پژوهش که می‌توان آن را مورد توجه قرار داد، توجه به متغیر «وضوح شناختی» در موقعیت اضطراب‌زا است. چراکه پناه بردن به جماعت فی‌نفسه و یا قرار گرفتن در جماعت به‌منظور مقایسه هیجانی تنها تبیین‌هایی نیستند که بتوانند واکنش پناه بردن به جمع در موقعیت اضطراب‌زا را توجیه کنند. به نظر می‌رسد اکثریت غالب مشارکت‌جویان برای کاهش اضطراب ناشی از ابهام به‌دنبال «وضوح شناختی» بوده‌اند. به عبارتی چون موقعیت‌های ترسیم‌شده برای آزمودنی‌ها ناآشنا بوده، انتخاب یک جمع آگاه به شرایط آزمایش که شامل متخصصان و کارشناسان خبره در زمینه شوک بوده است را بر سایر شرایط ترجیح داده‌اند. شیخ و همکاران (۲۰۰۴) در پژوهش خود نشان داده‌اند که در موقعیت استرس‌زا افراد رفتار مبتنی بر حل مسئله را انتخاب می‌کنند. گلوریا<sup>۱</sup>، کاستلانوس<sup>۲</sup> و اوروزکو<sup>۳</sup> (۲۰۰۵) اذعان می‌دارند که دانشجویان در موقعیت‌های بحرانی بیشتر از راهبردهای متمرکز بر مسئله از قبیل مقابله فعال و جستجوی حمایت اطلاعاتی در مقایسه با راهبردهای متمرکز بر هیجان استفاده می‌کنند.

فرضیه سوم که هدف اصلی پژوهش را آزمون نمود، به بررسی تأثیر اضطراب رگه-حالت بر انتخاب موقعیت «وضوح شناختی» پرداخت. مشارکت‌جویانی که در مرحله قبل شرایط تنها بودن، جماعت و مقایسه هیجانی را انتخاب کرده بودند در این فرضیه تحت عنوان گروه غیرشناختی و افرادی که شرایط وضوح شناختی را برگزیدند تحت عنوان گروه شناختی مورد مقایسه قرار گرفتند. نتایج نشان داد، گروه شناختی و گروه غیرشناختی در چهار موقعیت اضطراب رگه و حالت، تفاوت معناداری با یکدیگر دارند. نتایج مقایسه تفکیکی گروه‌ها از طریق آزمون توکی نیز مشخص کرد بین گروه یک (رگه شناختی‌ها) و گروه دو (حالت شناختی‌ها) و گروه سه (رگه غیرشناختی‌ها) و گروه چهار (حالت

1. Gloria, A. M.
2. Castellanos, J.
3. Orozco, V.

غیرشناختی‌ها)، گروه‌های یک و سه و نیز گروه‌های دو و چهار تفاوت معناداری وجود ندارد؛ تنها تفاوت مشاهده شده بین گروه‌های دو و سه است. یعنی بین اضطراب حالت گروه شناختی (گروه دو) و اضطراب رگه گروه غیرشناختی (گروه سه) تفاوت معناداری وجود دارد. نمره میانگین در گروه دو کمترین حد را نشان داد (۳۷،۱۴)؛ اما در نمره میانگین گروه سه بیشترین حد را شاهد بودیم (۴۲،۸۳) (جدول شماره ۹). به عبارت دیگر کسانی که موقعیت‌های غیرشناختی را برمی‌گزینند نسبت به اضطراب حالت گروهی که وضوح شناختی را برمی‌گزینند اضطراب رگه بیشتری دارند. این پدیده نشان می‌دهد که وقتی یک موقعیت اضطراب‌زا با رگه اضطراب‌زای افراد تعامل برقرار می‌کند منجر به واکنش‌های هیجانی و غیرشناختی می‌شود؛ اما وقتی در موقعیت اضطراب‌زا افراد بتوانند فاصله خود را از موقعیت حفظ کنند و درگیر اضطراب موقعیت نشوند به تدابیر شناختی که از زمره آن‌ها «وضوح شناختی» است گرایش پیدا می‌کنند. همچنین با توجه به حجم اصلی گرایش آزمودنی‌ها به انتخاب وضعیت وضوح شناختی می‌توان به این نتایج پژوهشی رسید که بهترین تدبیر در هنگام بحران‌های اجتماعی و موقعیت‌های اضطراب‌زا همانند کرونا، آنچه مورد نیاز طبعی آدمیان است آشکارسازی و تحلیل موقعیت، اطلاع‌رسانی، بیان واقعیات، تصریح پیامدها و حمایت اطلاعاتی است. اتخاذ تدابیر هیجانی و دامن زدن به شگردهای جمعی، اجتناب از موقعیت‌های دشوار، عقب‌نشینی و دیگر سازوکارهای عاطفی جز به غفلت و تحریف داده‌ها نمی‌انجامد و ماحصل مؤثری در بهداشت روانی و جسمانی آدمیان ندارد. همچنین افرادی که در موقعیت تعارض‌آمیز گروه شناختی را برمی‌گزینند، کمترین سطح از اضطراب حالت را نشان می‌دهند؛ یعنی اضطراب‌های موقعیتی کمتر بر آنان تأثیرگذار بوده و بیشتر از راهکارهای حل مسئله استفاده می‌کنند و در هنگام رویارویی با مسئله می‌توانند به درستی با آن روبرو شده و درصد حل آن برآیند (فتا و کاظم‌زاده‌عطوفی، ۱۳۸۵). همچنین می‌توانند راه‌حل‌های متعددی را جستجو کنند و سپس بهترین راه حل را انتخاب نمایند (امیرسرداری، رحیمی و اسماعیلی، ۲۰۱۴) و مقابله مؤثری با چالش‌های زندگی داشته باشند (لواسانی، ۱۳۸۵). در پژوهش شهبازی، حضرتی، معطری و حیدری (۱۳۹۱) از شیوه حل مسئله به‌عنوان وسیله‌ای مفید برای مقابله با بسیاری از مشکلات موقعیتی نام برده شده که می‌تواند موجب حفظ و ارتقای انسجام شخصیت فرد شود. همچنین افرادی که در موقعیت‌های استرس‌زا به شیوه شناختی عمل می‌کنند از ویژگی تحمل ابهام برخوردارند. آنان افرادی خطر‌جو و پذیرنده تغییر هستند (غلامی و کاکاوند، ۱۳۸۹) و درصد هستند هر چه سریع‌تر راه‌حل مناسبی را برای رهایی از شرایط ناخوشایند پیدا کنند. ولی افراد با میزان کمی از تحمل ابهام به دلیل معیوب بودن سبکل شناختی، قادر به انتخاب راه حل مناسب نیستند (تعویقی، ۱۳۹۵) و نیز افرادی که در موقعیت‌های اضطراب‌زا به روش شناختی عمل می‌کنند رفتارهایی مثل جستجوی اطلاعات از خود نشان می‌دهند که مکانیسم آن پرسشی است که در درون ذهن فرد ایجاد می‌شود و او را برای یافتن پاسخ به تکاپو وامی‌دارد (داورپناه، ۱۳۸۱). برگرن<sup>۱</sup> و درسخوان (۲۰۱۳)

1. Berggren, N.

نشان دادند که سطح شناختی افراد بر اساس سطوح اضطراب متفاوت است و افراد دارای اضطراب بالا، در تکالیف نیازمند پردازش شناختی، ضعیف عمل می‌کنند. همچنین بیرمن<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۸) در یک مطالعه طولی نشان دادند که اضطراب، بسته به سطوح خفیف و شدید دارای تأثیرات مثبت و منفی بر عملکرد شناختی است. سرعت پردازش اطلاعات نیز بر اساس سطوح اضطراب تغییر می‌کند (حسینی و رضایی جمالویی، ۱۳۹۳).

این پژوهش در عرصه تأثیر راهبردهای شناختی بر یادگیری نیز قابل تعمیم است. به‌عنوان مثال فراگیران در موقعیت‌های آموزشی می‌توانند از فن‌های وضوح شناختی برای کاهش اضطراب امتحان استفاده کنند. هرگونه رفتاری که ضمن فرایند یادگیری به سازماندهی مطالب، ذخیره‌سازی دانش و سهولت بهره‌برداری از آن کمک کند، می‌تواند از مصادیق تکنیک‌های شناختی باشد که از سردرگمی و اضطراب کاسته و بازدهی را افزایش دهد. در پژوهشی مشخص شد آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی منجر به افزایش جهت‌گیری هدف یادگیری و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان شده و اضطراب دانش‌آموزان را کاهش می‌دهد (عطایی‌فر، علی‌پور و پاشایی، ۱۳۹۴). بین راهبردهای شناختی و مدیریت زمان با اضطراب امتحان دانش‌آموزان رابطه معناداری وجود دارد. همچنین تکرار، مرور، تفکر انتقادی، سازماندهی، بسط معنایی و مدیریت زمان اضطراب امتحان دانش‌آموزان را پیش‌بینی می‌کند (بابایی‌منقاری، زاهدبابلان، معینی‌کیا و یوسفی، ۱۳۹۵) و نیز با تقویت جهت‌گیری تسلطی و یادگیری که وابسته به راهبردهای شناختی و فراشناختی هستند می‌توان اضطراب امتحان را در دانشجویان کاهش داد (نگهداری و زارع، ۱۳۹۷).

در این پژوهش توجه به این نکته نیز حائز اهمیت است، فراوانی افرادی که گزینه وضوح شناختی را برگزیده‌اند، تقریباً برابر مجموع فراوانی افرادی است که سایر گزینه‌ها (تنها بودن، جماعت، مقایسه هیجانی) را انتخاب کرده‌اند؛ بنابراین به لحاظ کاربردی می‌توان نتیجه گرفت، هنگامی که جامعه در بحران به سر می‌برد ارائه اطلاعات درست و علمی بیشترین تأثیر را در کاهش استرس برجای می‌گذارد و برخلاف دیدگاه حداکثری که فراهم آوردن موقعیت‌های هیجانی و شادی‌بخش را در فضاهای واقعی و مجازی سبب کاهش اضطراب آحاد مردم می‌دانند؛ اطلاع‌رسانی، مواجهه مسأله‌مدار و ارائه راهکارهای منطقی و تصریح پیامدها برای رویارویی با بحران، مؤثرترین راه برای کاستن از اضطراب در جامعه است.

### محدودیت‌ها

الف) محدودیت‌های در کنترل محقق شامل: ۱- محدود نمودن جامعه آماری به جنس مؤنث؛ ۲- محدودیت موقعیت زمانی در سال ۱۳۹۸؛ ۳- محدود نمودن آزمایش به دامنه سنی ۱۸-۲۶ سال؛ ۴-



محدودیت انجام پژوهش در گروه‌ها و فرهنگ‌های مختلف و ۵- محدودیت اجرای پژوهش در دیگر مقاطع تحصیلی.

ب) محدودیت‌های خارج از کنترل محقق شامل: ۱- محدودیت امکانات مالی جهت انجام پژوهش در گروه‌های مختلف و ۲- فقدان شرایط مطلوب فضای فیزیکی اجرای آزمایش، ممکن است در تمرکز آزمودنی‌ها به دستورالعمل آزمایش مؤثر بوده باشد اگرچه در این باره محقق حداکثر تلاش را برای از بین بردن متغیرهای مزاحم به کار برده است.

### پیشنهادها

۱) در این پژوهش تفاوت هر گروه پژوهشی در چهار متغیر وابسته با یکدیگر مقایسه شده است و همچنین انجام مقایسه‌ای که سه گروه را در چهار موقعیت انتظار بررسی کرده است. پژوهش جالبی که محققین دیگری می‌توانند انجام دهند این است که سه گروه آزمایشی و کنترل را در هر کدام از موقعیت‌های تنها بودن، جماعت فی‌نفسه، جماعت هم‌سرنوشت و وضوح شناختی مورد مقایسه قرار دهند.

۲) برای تعیین اهمیت نسبی وضوح شناختی در مقایسه با مؤلفه‌های هیجانی در سایر گروه‌های سنی و مقایسه دو جنس، نیاز به اجرای پژوهش‌های جدیدی است.

۳) با توجه به اینکه وضوح شناختی از اهمیت تعیین‌کننده‌ای در مقایسه با سایر مؤلفه‌های هیجانی برخوردار بوده است این سؤال قابلیت انجام پژوهش را دارد که آیا کسانی که وضوح شناختی را انتخاب کرده‌اند به لحاظ توان استدلالی قوی‌تر از افرادی هستند که غیر موقعیت وضوح شناختی را انتخاب کرده‌اند؟

۴) تکرار این پژوهش آزمایشی در خرده‌فرهنگ‌ها و قومیت‌های مختلف نتایج قابل تأملی را در بر خواهد داشت.

### پیشنهاد کاربردی

به لحاظ اهمیت کاربردی این پژوهش بنیادی می‌توان گفت در موقعیت‌های اضطرابی و یا در موقعیت‌هایی که افراد با اضطراب مواجه می‌شوند روش‌هایی که بر کسب اطلاعات و پاسخگویی به «نیاز به دانستن» منجر می‌شود و ایجاد وضوح شناختی برای افراد درگیر می‌تواند در انطباق‌جویی و سازگاری بسیار مؤثر باشد. ضمن اینکه وضوح شناختی در موقعیت‌های عادی نیز از اهمیت تعیین‌کننده برخوردار است.

### تشکر و قدردانی

بدین وسیله از تمام افراد شرکت‌کننده در این پژوهش صمیمانه سپاسگزاری می‌شود.

## منابع

- بابایی منقاری، محمدمهدی؛ زاهد بابلان، عادل؛ معینی کیا، مهدی؛ یوسفی، عاطفه. (۱۳۹۵). «رابطه ساده و چندگانه راهبردهای شناختی و مدیریت زمان با اضطراب امتحان دانش‌آموزان متوسطه». *رویش روان‌شناسی*. ۵(۳)، ۱۰۷-۱۲۰.
- بشرپور، سجاد و مظفری، سیده صغری. (۱۳۹۳). «نقش دستگاه‌های فعال‌سازی/ بازسازی رفتاری در پیش‌بینی اضطراب حالت/ صفت دانش‌آموزان متوسطه». *فصلنامه روان‌شناسی مدرسه*، ۳(۴)، ۲۱-۳۶.
- بدار، لوک؛ دزیز، ژوزه و لامارش، لوک. (۱۳۸۴). *روان‌شناسی اجتماعی*، ترجمه‌ی حمزه گنجی، تهران: نشر ساوالان.
- تعویقی، میترا. (۱۳۹۵). *آموزش مهارت‌های جرأت‌ورزی و حلّ مسأله بر قدرت تحمّل ابهام*. قم: انتشارات لوح محفوظ.
- حسینی، جعفر و رضایی جمالویی، حسن. (۱۳۹۳). «بررسی سرعت پردازش اطلاعات با نگاه به اضطراب رگه/ حالت». *فصلنامه روان‌شناسی شناختی*، ۲(۳)، ۱۲-۱۹.
- دادستان، پریخ؛ جان بزرگی، مسعود و نوری، ناهید. (۱۳۸۰). «تأثیر تنش‌زدایی بر اضطراب، پیشرفت تحصیلی و حافظه کودکان دبستانی». *مجله روان‌شناسی* (۱۷)، سال ۵، شماره ۱، ۴-۳۰.
- داورپناه، محمدرضا. (۱۳۸۱). *جستجوی اطلاعات علمی و پژوهش در منابع چاپی و الکترونیکی*، تهران: دبیزش.
- درسخوان، مینا و وزیری، شهرام. (۱۳۹۵). «اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر احساس انسجام روان و سبک مقابله‌ای در افراد مبتلا به آسم». *فصلنامه اندیشه و رفتار در روان‌شناسی بالینی*، ۱۱(۴۲)، ۴۷-۵۶.
- سادوک، بنجامین جیمز؛ سادوک، ویرجینیا آلکوت؛ روئیز، پدرو. (۲۰۱۵). *خلاصه‌ی روان‌پزشکی*، ترجمه‌ی فرزین رضایی، تهران: انتشارات ارجمند، جلد اول.
- سیف، علی‌اکبر. (۱۳۹۶). *تغییر رفتار و رفتاردرمانی نظریه‌ها و روش‌ها*. تهران: نشر دوران.
- شهامت ده‌سرخ، فاطمه و صالحی‌فرددی، جواد. (۱۳۹۲). «سوگیری توجه در اضطراب حالت، صفت: پارادایم ردیابی نقطه». *فصلنامه پژوهش‌های نوین روان‌شناختی*، ۸(۲۹)، ۱۸۱-۱۹۴.
- شهبازی، سارا؛ حضرتی، مریم؛ معطری، مرضیه و حیدری، محمد. (۱۳۹۱). «تأثیر آموزش مهارت حلّ مسأله بر هوشبهر هیجانی دانشجویان پرستاری شیراز». *مجله‌ی ایرانی آموزش در علوم پزشکی*، ۱۲(۱)، ۶۷-۷۶.
- صفوی، محبوبه و معروفی، شیرین. (۱۳۹۱). «همبستگی سبک‌های دلبستگی با اضطراب صفت-حالت». *مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی*، دوره ۲۲، شماره ۴، ۳۱۲-۳۰۷.
- طاهری، هانیه؛ طاهری، الهام و امیری، مهدی. (۱۳۹۶). «بررسی اثربخشی درمان فعال‌سازی رفتاری گروهی بر اضطراب اجتماعی، اجتناب و ارزیابی‌های منفی افراد دارای علائم اضطراب اجتماعی». *نشریه اصول بهداشت روانی*، ۱۹(۵)، ۳۶۱-۳۶۵.

- عطایی فر، ربابه؛ علی پور، احمد و پاشایی، لیلا. (۱۳۹۴). «اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی بر جهت‌گیری هدف اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان دختر دبیرستانی». *زن و مطالعات خانواده*، ۷(۲۷)، ۱۳۱-۱۵۹.
- غلامی، آویشه و کاکاوند، علیرضا. (۱۳۸۹). «رابطه‌ی بین قدرت تحمل ابهام و خلاقیت». *مجله اندیشه‌های نوین تربیتی*، شماره ۴، ۱۶۸-۱۵۳.
- فتحی آشتیانی، علی. (۱۳۹۱). *آزمون‌های روان‌شناختی*. تهران: بعثت. چاپ نهم.
- فتا، لادن و کاظم‌زاده عطوفی، مهرداد. (۱۳۸۵). *مهارت حل مسئله*. تهران: نشر دانژه.
- فروم، اریک. (۱۳۶۶). *گریز از آزادی*، ترجمه عزت‌الله فولادوند. تهران: انتشارات انقلاب اسلامی.
- کرلینجر، اف. ان. (۱۳۷۴). *مبانی پژوهشی علوم رفتاری*. ترجمه حمید پاشا شریفی و جعفر نجفی زند، جلد اول. تهران: آوای نور.
- گاتنرز، جی. (۱۳۸۹). *روان‌شناسی اجتماعی تعلیم و تربیت*. ترجمه یوسف کریمی، تهران: ویرایش.
- گنجی، حمزه. (۱۳۹۷). *روان‌شناسی عمومی*. تهران: نشر ساوالان.
- لطفی، حمید. (۱۳۹۷). *فردشناسی در جماعت*. ساری: انتشارات سنخ عاشقان.
- لواسانی، اکرم. (۱۳۸۵). «مهارت حل مسئله». *مجله توان‌یاب*. شماره ۲۳، ۳۸-۴۰.
- مجتبایی، مینا و علوی‌زاده، سید محمدرضا. (۱۳۹۶). «مقایسه تأثیر دو درمان فراشناختی و شناختی رفتاری بر کاهش علائم اضطراب و نگرانی افراد دچار اختلال اضطراب فراگیر». *پژوهش‌های روان‌شناختی*، ۲۰(۱)، ۳۶-۵۱.
- محمدپور، احمدرضا. (۱۳۹۵). *ویکتور امیل فرانکل، بنیان‌گذار معنادرمانی*. تهران: دانژه، چاپ سوم.
- محمدخانی، شهرام و مظلوم، مریم. (۱۳۸۹). «رابطه باورهای فراشناختی و راهبردهای کنترل فکر با اضطراب صفت». *روان‌شناسی معاصر*، ۵(۲)، ۳۲-۲۳.
- مهرام، بهروز. (۱۳۷۳). *هنجاریابی آزمون اسپیلیبرگر در شهر مشهد*. پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی.
- میرزاییان، بهرام؛ حسن‌زاده، رمضان و حامدی، مریم. (۱۳۹۵). «اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن-آگاهی بر اضطراب و باورهای فراشناختی مثبت نسبت به نگرانی در دانش‌آموزان مبتلا به اضطراب امتحان». *مجله ایده‌های نوین روان‌شناسی*، ۱(۱)، ۱۱-۲۰.
- میرزاییان، بهرام؛ احمدی، سیده زهرا و مداح، محمدتقی. (۱۳۹۵). «اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر نگرانی و اجتناب شناختی در دانشجویان اضطرابی». *مجله ایده‌های نوین روان‌شناسی*، ۱(۱)، ۱-۱۰.
- نگهداری، سمیه و زارع، حسین. (۱۹۹۷). «نقش واسطه‌ای باورهای فراشناختی در رابطه بین جهت‌گیری هدف و اضطراب امتحان دانشجویان». *نشریه راهبردهای شناختی در یادگیری*، ۶(۱۱)، ۱-۲۰.
- نورعلیزاده میانجی، مسعود و جان بزرگی، مسعود. (۱۳۸۹). «رابطه اضطراب مرضی و مقایسه آن‌ها در سه گروه افراد بزهکار، عادی و مذهبی». *روان‌شناسی و دین*، ۳(۲)، ۲۹-۴۴.

- Amirsardari, L., Rahimi, M., Esmaili, A. (2014). "Study the relationship between general self-efficiency, mood and trait anxiety among police officers(Persian)". *Journal of Police Medicine*. vol. 3, No. 2, 95-100.
- Berggren, N., Derakshan, N. (2013). "Attention control deficits in trait anxiety: Why you see them and why you don't". *Biological Psychology*, 92(3), 440-446.
- Bierman, E. J., Comijs, H. C., Rijmen, F., Jonker, C., Beekman, A. T. (2008). "Anxiety symptoms and cognitive performance in later life: results from the Longitudinal Aging Study Amsterdam". *Aging and Mental Health*, 12, 517-523.
- Clark, L. H., Hudson, J. L., Dunstan, D. A., Clark, G. L. (2018). "Barriers and facilitating factors to help-seeking for symptoms of clinical anxiety in adolescent males". *Australian Journal of Psychology* Retrieved from <http://Doi.Org/10.1111/ajpy.12191>
- Deaux, K., Wrightsman, L. S. (1988). *Social psychology*. U.S.A, California Wadsworth Inc.
- Gloria, A.M., Castellanos, J., Orozco, V. (2005). "Perceived educational barriers, cultural fit, coping responses, and psychological well-being of Latina undergraduates". *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 27(2), 161-183.
- Hawton, K., Salkovskis, P.M., Kirk, J., Clark, D.M. (1982). *Cognitive behavior Therapy for psychiatric problems a practical Guide*. Oxford: Oxford University Press.
- Legerstee, J. S., Garnefski, N., Verhulst, F. C., Utens, E. M. W. J. (2011). "Cognitive coping in anxiety-disordered adolescents". *Journal of Adolescence*, 34, 319-326.
- Liao, A., Walker, R., Carmody, T. J., Cooper, C., Madhukar, H. Trivedi. (2018). "Anxiety and anhedonia in depression: Associations with neuroticism and cognitive control". *Journal of Affective Disorder*. Retrieved from <http://doi.org/10.1016/j.jad.2018.11.072>.
- Mohsenabadi, H., Shabani, M., Zanjani, Z. (2019). "Factor structure and reliability of the mindfulness attention awareness scale for adolescent and the relationship between mindfulness and anxiety in adolescents". *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Science*, 13(1), e64090. Doi:10.5812/ijpbs.64097.
- Nezu, A., D'Zurilla, T. J. (1981). "Effects of problem definition and formulation on decision making in the social problem-solving process". *Behavior Therapy*. 12(1), 100-6. DOI: 10.1016/s0005-7894(81) 80110-4.
- Seok, C. B., Shah Abd Hamid, H., Mutang (2018). "Psychometric Properties of the State-Trait Anxiety Inventory(From Y) among Malaysian University Students". *Sustainability*. 10, 3311; Doi:10.3390/Su10093311.
- Shaikh, B.T., Kahloon, A., Kazmi, M., Khalid, H., Nawaz, K., Khan, N., Khan, S. (2004). "Students stress and coping strategies: a case of Pakistani medical school". *Educ Health(Abingdon)*, 17(3), 346-353.
- Shreve-Neiger, A.K., Edelman, B.A. (2004). "Religion and anxiety: A critical review of the literature", *Clinical Psychology Review*, 24, 379-397.
- Spielberger, C. D., Gonzalez, F., Martinez, A., Natalicio, L.F., Natalicio, D. S. (1971). "Development of the Spanish edition of the State-Trait Anxiety Inventory". *Inter American Journal of Psychology*. 5, 145-185.

- Weems, C. F., Costa, N. M., Dehon, C., Berman, S. L. (2004). "Paul Tillich`S theory of existential anxiety: A preliminary conceptual and empirical examination". *Anxiety, Stress, and Coping*, 17(4), 383-399.
- Wells, A., Carter, K. (2009). "Maladaptive Thought Control Strategies in Generalized Anxiety Disorder, Major Depressive Disorder and Nonpatient Groups and Relationships with Trait Anxiety". *International Journal of Cognitive Therapy*, 2, 224-234.
- Yildiz, M., Sahin, S., Batmaz, S., Songur, Kutluturk, F. (2017). "The relationship between depression, anxiety, personality traits and coping strategies of patients with euthyroid Hashimoto`s Thyroiditis". *The European Journal of Psychiatry*, Vol. 31, issue 3, 113-118. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.ejpsy.2017.06.001>.