

تأثیر سطوح مختلف اضطراب بر انتخاب شرایط انتظار

زهرا روح‌زاده^۱، *حمید لطفی^۲، بهرام میرزاییان^۳

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

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

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

(تاریخ وصول: ۹۸/۱۰/۰۹ - تاریخ پذیرش: ۹۸/۱۱/۰۱)

The Effect of Different Levels of Anxiety on the Choice of Waiting Conditions

Zahra Rouhzadeh¹, *Hamid Lotfi², Bahram Mirzaeian³

1. PHD Student of Public Psychology, Sari Branch, Islamic Azad University. Sari. Iran.

2. Assistant Professor of Psychology, Tonekabon Branch, Islamic Azad University. Tonekabon. Iran.

3. Assistant Professor of Psychology, Sari Branch, Islamic Azad University. Sari. Iran.

(Received: Dec. 30, 2019 - Accepted: Jan. 21, 2020)

Abstract

Objective: The purpose of this study was to investigate the effect of different levels of anxiety on female students' expectations of undergraduate degree in Islamic Azad University of Sari. Method: For this purpose, 129 subjects were selected by multistage random sampling method and matched for gender, age, and level of anxiety and educational level. Spielberger's state- trait Anxiety inventory (STAI) was used to control for the intrusive variable before entering the independent variable to measure anxiety level (State scale: $H = 0.562$, $df = 2$, $sig = 0.755$, $\alpha = 0.05$; and trait scale: $H = 0.990$, $df = 2$, $sig = 0.610$, $\alpha = 0.05$). The instrument used in this experiment was a performance and measurement package that was first applied to the experimental variable according to the implementation instructions. Finally, the data were analyzed by nonparametric Friedman test for two-way analysis of variance through rankings using SPSS software. Results: The results showed that different levels of anxiety had an impact on the choice of waiting conditions. comparisons of average ranks has shown that participants preference for choice was 'cognitive clarity', 'emotional comparison', 'community' and 'being alone'. Conclusion: Given the high frequency of cognitive clarity, it can be concluded that obtaining specific information from experts (= cognitive clarity) was more important for adapting to critical situations than other variables that researchers have emphasized so far.

Keywords: High Anxiety, Low Anxiety, Being Alone, Crowd, Emotional Comparison, Cognitive Clarity.

چکیده

مقدمه: هدف از پژوهش حاضر بررسی تأثیر سطوح مختلف اضطراب بر انتخاب شرایط انتظار دانشجویان زن مقطع کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری است. روش: برای این منظور ۱۲۹ نفر با روش نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای انتخاب و به لحاظ جنسیت، محدوده سنی و میزان اضطراب و مقطع تحصیلی همسان شدند. از آزمون اضطراب رگه-حالت اسپیلبرگر قبل از وارد کردن متغیر مستقل به منظور سنجش میزان اضطراب، جهت کنترل متغیر مزاحم استفاده شد که تجزیه و تحلیل داده‌ها از طریق آزمون کروسکال-والیس، تفاوت معناداری را بین سه گروه نشان نداده است (مقیاس حالت: $H = 0.562$, $df = 2$, $sig = 0.755$, $\alpha = 0.05$ و مقیاس رگه: $H = 0.990$, $df = 2$, $sig = 0.610$, $\alpha = 0.05$). ابزار به کار گرفته شده در این آزمایش یک بسته اجرا و سنجش بود که ابتدا بر اساس دستورالعمل اجرا، متغیر آزمایشی اعمال گردید. سرانجام داده‌ها به روش آماری ناپارامتریک، آزمون فریدمن برای تجزیه و تحلیل واریانس دوطرفه از طریق رتبه‌بندی با استفاده از نرم‌افزار SPSS انجام شد. یافته‌ها: نتایج نشان داد که سطوح مختلف اضطراب بر انتخاب شرایط انتظار تأثیر دارد. مقایسه متوسط رتبه‌ها نشان داده است که ترجیح انتخاب مشارکت‌کنندگان به ترتیب «وضوح شناختی»، «مقایسه هیجانی»، «جماعت» و «تنها بودن» بوده است. نتیجه‌گیری: با توجه به فراوانی بالای وضوح شناختی می‌توان نتیجه گرفت که کسب اطلاعات تخصصی از افراد خبره (وضوح شناختی)، جهت سازگاری با موقعیت‌های بحرانی مهم‌تر از سایر متغیرهایی بوده است که تا به حال پژوهشگران بر آن تأکید داشته‌اند.

واژگان کلیدی: اضطراب زیاد، اضطراب کم، تنها بودن، جماعت، مقایسه هیجانی، وضوح شناختی.

*نویسنده مسئول: حمید لطفی

Email: Lotfihdr@gmail.com

*Corresponding Author: Hamid Lotfi

مقدمه

بزرگ شوید و آسیب‌پذیری سوم، آسیب‌پذیری روان‌شناختی خاص است که در آن بنا به تجارب قبلی، مثل تعلیمات والدین، یاد گرفته‌اید که برخی وضعیت‌ها خطرناک‌اند، حتی اگر واقعاً خطرناک نباشند (بارلو، ۱۳۹۵).

افراد در موقعیت‌های بحرانی و اضطراب‌زا دست به انتخاب می‌زنند. این انتخاب می‌تواند از نوع منطقی یا هیجانی باشد و نتیجه آن می‌تواند به بهبود شرایط و یا بحرانی‌تر شدن موقعیت بیانجامد. به طور کلی انتخاب، تحت تأثیر عوامل عقلانی، روان‌شناختی، اجتماعی و فرهنگی است (ملکی، ۱۳۹۴).

درجه سختی و راحتی کار در تصمیم‌گیری به هنگام ترس و اضطراب به عوامل مختلفی بستگی دارد، در برخی از تصمیم‌گیری‌ها، تمامی اطلاعات مربوط به مسئله موجود است، اما در برخی دیگر دسترسی به اطلاعات مشکل است. در مدل روان‌شناسی تحریک-واکنش، بحران و استرس به عنوان عامل محرک عمل می‌کنند و تصمیمات متخذه، واکنش یا پاسخ در مقابل تحریک هستند (کاظمی، ۱۳۶۶). واکنش افراد در موقعیت‌های بحرانی می‌تواند متفاوت باشد. یکی از موقعیت‌هایی که افراد در شرایط تنش‌زا برمی‌گزینند، انتخاب «تنها بودن»^۳ است. دور ماندن فیزیکی از دیگران به معنای تنهایی نیست؛ اگر چه احساس تنهایی و تنها ماندن با یکدیگر رابطه دارند، اما چیره شدن بر احساس تنهایی بی‌آنکه تعامل دائمی و منظمی با دیگران وجود داشته

اضطراب پدیده‌ای محوری است که نظریه‌های روان‌پزشکی زیادی حول آن شکل گرفته است (سادوک، ۱۳۹۵). سطح معینی از اضطراب نه فقط برای مسائل مختلف زندگی ضروری است، بلکه چنانچه ترس و اضطراب به صورت محدود باقی بماند می‌تواند بسیار مفید و حتی لذت‌بخش هم باشد (گنجی، ۱۳۹۷).

انجمن روان‌شناسی آمریکا^۱ (۲۰۱۸) اضطراب را به عنوان احساسی که با تنش، افکار آشفتگی و تغییرات فیزیولوژیکی مثل افزایش فشارخون توصیف می‌شود، تعریف می‌کند که واکنش‌های متفاوتی را در افراد موجب می‌شود. بین ترس و اضطراب، تفاوت‌ها و شباهت‌هایی وجود دارد. اضطراب یک حالت خلقی آینده‌گرا است و مشخصه‌اش بیمناکی است و ترس، واکنش هیجانی فوری به خطر فعلی است و مشخصه آن گرایش‌ها قوی در گریز و فوران در شاخه سمپاتیک دستگاه خودمختار است (کراسک و همکاران^۲، ۲۰۱۰).

در تبیین علل شکل‌گیری اضطراب به مدل یکپارچه‌ای اشاره شده که تحت عنوان نظریه آسیب‌پذیری سه جزئی آمده است. آسیب‌پذیری اول، آسیب‌پذیری زیست‌شناختی تعمیم‌یافته است که می‌توانیم آن را گرایش ارثی به دل‌شوره بدانیم. آسیب‌پذیری نوع دوم، آسیب‌پذیری روان‌شناختی تعمیم‌یافته است؛ یعنی ممکن است با این اعتقاد که دنیا جای خطرناک و غیرقابل‌کنترلی است

1. American Psychological Association (APA)
2. Craske, M.G & et al.

همان‌طور که اشاره شد متغیر «تنها بودن» که در این پژوهش مورد توجه قرار گرفته است حالتی است که فرد دوری از جماعت را به شکلی فعالانه برمی‌گزیند و این اجتناب از همراه شدن با جماعت امری ذهنی یا خیالی نیست بلکه کاملاً آگاهانه و اختیاری صورت می‌گیرد.

یکی دیگر از شرایطی که افراد در هنگام مواجهه با ترس و اضطراب برمی‌گزینند پناه بردن به «جماعت»^۳ (جماعت فی‌نفسه) است. گوستاو لوبون^۴ (۱۸۹۵) اعتقاد راسخ داشت که جماعت، تنها مجموعه یا میانگین افرادی که آن را تشکیل می‌دهند نیست، یعنی ذاتی جداگانه است. اسکات^۵ (۱۹۰۷) جماعت را بسیار هیجانی و نفوذپذیر ولی به کلی فاقد احساس مسئولیت فردی می‌داند و آن را از استدلال و تشخیص افکاری که به آن تلقین می‌شود عاجز می‌شمارد و معتقد است که از افرادی که آن را تشکیل می‌دهند ابتدایی‌تر است. مردم در رفتار جمعی نمی‌توانند عقلانی عمل کنند زیرا دلیل ترس و اضطراب خود را نمی‌دانند و رفتار آن‌ها منشأ مشکل را هدف قرار نداده است (عضدانلو، ۱۳۸۶). رفتار جمعی دلالت بر رفتاری تعاملی دارد که افراد از یکدیگر تبعیت می‌کنند (هرشلایفر و هانگ تئو^۶، ۲۰۰۳). تمایلات و احساسات فردی می‌تواند در بین اعضای گروه سرایت کند (اولسن^۷، ۲۰۰۶). همان‌طور که ملاحظه می‌شود در این متغیر، نفس جماعت به عنوان گزینشی در

باشد کاری بسیار دشوار است (حسن‌پور فرشازدهی، ۱۳۹۵). «تنهایی» و «تنها بودن» دو احساس متفاوت هستند. احساس «تنهایی» یک حالت ذهنی است و به صورت ضمنی یک معنای منفی دارد و اغلب با احساس نارضایتی از خود یا روابط با دیگران مربوط است که فرد احساسی از خلأ یا کامل نبودن را تجربه می‌کند. این افراد کمتر تمایز یافته و از نظر عاطفی وابسته به دیگران هستند، کمتر برای خودشان فکر، عمل و احساس می‌کنند و افراد با تمایز یافتگی بالا توانایی دارند که مواضع شخصی خود را در روابط به کار گیرند و فارغ از نیازشان به افکار و احساسات دیگران توجه کنند (پاک‌نهاد، ۱۳۹۵). «تنها بودن» یک احساس وجودی است و احساسی است که بدون این که کسی کنارتان باشد، کامل است و یک حس مستقل بودن است. مزیت تنها بودن آن است که وقتی به آرامش و تمرکز نیاز داریم امکان کنار کشیدن از دیگران امتیاز محسوب می‌شود (بدار، دزیل و لامارش، ۱۳۸۴).

«تنها بودن» یکی از واکنش‌هایی است که افراد در موقعیت اضطراب‌زا برمی‌گزینند. طبق نظر اریک فروم^۱ تنها بودن از نوع اجتماعی آن، یعنی یک حس مثبت که از نبود دوستان و خویشان یا بعضی از شبکه‌های اجتماعی - که فعالیت‌ها و علاقه‌مندی فرد می‌تواند در آن تحقق یابد - ناشی می‌شود (دیوکس و رایتسمن^۲، ۱۹۸۸). در «تنها بودن» است که فرد می‌تواند جواب‌هایی برای زندگی پیدا کند و ارزش‌های جدیدی برای آن دریابد (عموزاد، ۱۳۹۳).

3. Crowd

4. Lebon, G.

5. Scott

6. Hirschleifer, D and Hong Teoh, S.

7. Olson, K.

1. Erich Fromm

2. Deaux, K., & Wrightsman, L.S.

از واکنش‌های خودشان مطمئن نباشند و دیگران را به منظور مقایسه هیجانی، جستجو کنند (دیوکس و رایتسمن، ۱۹۸۸). موقعیت‌هایی که ترس ایجاد می‌کنند اغلب موجب می‌شود که افراد به یکدیگر نزدیک شوند و به نیاز پیوند جویی خود پاسخ گویند (کاسین، فین و مارکوس^۴، ۲۰۰۸). جنسیت نیز ممکن است بر جمع‌گرایی مؤثر باشد؛ گفته شده است تعامل اجتماعی در زنان بیشتر است و بیشتر در پی دریافت حمایت‌های هیجانی و اطلاعاتی هستند و بیان هیجانی نیز در آن‌ها بیشتر است (لطفی، ۱۳۹۴). بانک و موسویلر^۵ (۲۰۰۱) معتقدند نیاز به مقایسه اجتماعی نه فقط به زمینه، بلکه به خصوصیات فردی و ترجیحات افراد وابسته است. موقعیت مقایسه هیجانی یکی از گزینه‌هایی است که در شرایط اضطراب مورد توجه قرار می‌گیرد. در این موقعیت افراد وارد جماعتی می‌شوند که در منشأ اضطراب و حالتی که تجربه می‌کنند با یکدیگر هم‌سرنوشتند. این جماعت همانند جماعت فی-نفسه نیست بلکه جماعتی است که به دلیل اشتراک در موقعیت و نوع اضطراب، همدلی بین آن‌ها وجود دارد و آن‌طور که برخی از پژوهشگران (لطفی، ۱۳۹۴؛ به نقل از شاختر، ۱۹۶۴) گفته‌اند، افراد در شرایط اضطراب از مستعد هستند که این موقعیت را برای مدیریت اضطراب خود برگزینند. یک آزمایش حیوانی نشان داد، تجربه اجتماعی^۶ باعث ایجاد فنوتیپ وابسته به جنس و فنوتیپ‌های رفتاری می‌شود؛

مقابل اضطراب از اهمیت اساسی برخوردار است. توجه به ادبیاتی در این باره نشان می‌دهد که با اتصال به جماعت یک نوع گمنامی ایجاد می‌شود که در آن فرد هویت فردی خود را از دست می‌دهد و در جماعت گم می‌شود که این ویژگی می‌تواند غفلت از ترس را به ارمغان آورد به همین علت بعد از هضم شدن فرد در جماعت دیگر نمی‌توان از آن به عنوان مجموعه‌ای از افراد نام برد و احتمالاً «جماعت» مختصات فراتر از افراد پیدا می‌کند؛ از این ویژگی در نظریه اریک فروم تحت عنوان «همرنگی کورکورانه»^۱ نام برده شده است (لطفی، ۱۳۹۴). در این پژوهش نیز یکی از گزینه‌هایی که پیش روی آزمودنی‌ها با درجات مختلف اضطراب قرار گرفت گزینه جماعت فی-نفسه بوده است.

«مقایسه هیجانی»^۲ (جماعت هم‌سرنوشت) یکی دیگر از واکنش‌هایی است که در موقعیت‌های بحرانی و اضطراب‌زا مشاهده می‌شود. یک اصل اساسی در زندگی اجتماعی این است که عواطف و احساسات مسری هستند. افراد حالت‌های روحی خود را با یکدیگر رد و بدل می‌کنند و همین تأثیرپذیری عاطفی افراد از یکدیگر است که تعیین‌کننده احساس خوب یا بد در لحظات مختلف زندگی است (گلمن، ۱۳۸۹). در نظریه مقایسه هیجانی شاختر^۳ گفته می‌شود که ما در صورت احساس ناایمنی و اضطراب برای شناسایی هیجان‌های خود به پیوند جویی می‌گیریم. در شرایط اضطراب زیاد ممکن است افراد

4. Kassin, S., Fein, S., and Markus. H.
5. Buunk, B., & Mussweiler, T.
6. Social Experience

1. Automaton Conformity
2. Emotional Comparison
3. Schachter

«شاختر ادعا می‌کند که سطح اضطراب ایجادشده بر انتخاب شرایط انتظار (تنهایی یا با دیگران) تأثیر می‌گذارد. شاختر ادعای خود را از طریق اجرای دو آزمایش، مورد آزمون قرار داد. در آزمایش اول دو گروه از دانشجویان را مورد مقایسه قرار داد که یک گروه در شرایط اضطراب زیاد و گروه دیگر در شرایط اضطراب کم قرار گرفته بودند و از آن‌ها خواسته شده بود که وقتی قبل از شروع آزمایش در موقعیت انتظار تنها بودن یا با دیگران بودن قرار می‌گیرند، کدام را برمی‌گزینند. نتایج نشان داد افرادی که در معرض اضطراب زیاد قرار گرفتند، شرایط پیوستن به دیگران را انتخاب کردند. شاختر سپس به منظور پاسخ به این سؤال که افراد در موقعیت اضطراب زیاد پیوستن به هر کسی را مطلوب می‌دانند یا صرفاً پیوستن به جماعت هم‌سرنوشت را، آزمایش دوم را طراحی نمود که در آن آزمودنی‌ها در شرایط اضطراب زیاد قرار گرفتند. به گروه اول گفته شد، یا به تنهایی منتظر بمانند و یا با افرادی که در همان آزمایش بودند و به گروه دوم گفته شد، به تنهایی منتظر بمانند یا با افرادی که در آن آزمایش شرکت نداشتند. نتایج نشان داد که آزمودنی‌های گروه اول، انتظار با جماعت هم‌سرنوشت به منظور مقایسه هیجانی را انتخاب کردند و افراد گروه دوم، تنهایی را برگزیدند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که غفلت، تبیینی نیست که حلقه واسط بین اضطراب و پیوند جویی باشد. به نظر نگارنده آزمایش‌های شاختر نشان نمی‌دهد که افراد در موقعیت‌های اضطراب‌انگیز به منظور مقایسه هیجانی، پیوند جویی را برمی‌گزینند، چون

یعنی تجربه‌های اجتماعی صرف می‌توانند ساختار و رفتار مغز را تغییر دهند؛ همچنین تغییرات ناشی از تجربه اجتماعی می‌تواند به فرزندان نسل بعد منتقل شود. تفاوت‌های جنسیتی نیز در این ویژگی مؤثر است. نتایج این پژوهش تصریح می‌کند که جنس مؤنث بیشتر از جنس مذکر از یک محیط محرک اجتماعی بهره می‌برد (فرجی، روح‌زاده و همکاران، ۲۰۱۸a). یک آزمایش حیوانی دیگر که در بین چهار نسل از موش‌های آزمایشگاهی اجرا شد، نشان داد که تجربه‌های اجتماعی منبع توانمندسازی بدنی - عصبی - روان‌شناختی^۱ را در انسان‌ها و حیوانات فراهم می‌کنند؛ یعنی یک محیط محرک اجتماعی نه تنها می‌تواند سلامت روانی در افراد مستعد خطر را افزایش دهد بلکه منجر به افزایش این نوع از توانمندی در بین نسل‌های بعدی نیز خواهد شد. طبق نتایج این پژوهش، غنی‌سازی اجتماعی^۲ ممکن است یک مسیر درمانی برای ترویج کاهش استرس و شانس رشد سالم بین نسل‌ها ارائه دهد (فرجی، لطفی و روح‌زاده، ۲۰۱۸b).

فرضیه مهم دیگری که از تحلیل پژوهش‌های قبلی و از خلأهای استنتاجی آن‌ها به دست آمد که می‌توانست به عنوان گزینه مهم دیگری در موقعیت‌های اضطراب‌زا مطرح شود، نیاز به دانستن^۳ است که این گزینش محتمل توسط لطفی (۱۳۹۴) به عنوان «وضوح شناختی» نام‌گذاری شده است. در تحلیلی که وی از پژوهش‌های قبلی به عمل آورده است این‌گونه بیان شده است:

1. Psychoneurophysiological
2. Social Enrichment
3. Need for Knowing

حل مسئله^۱، کسب اطلاعات^۲، دوراندیشی و منطقی بودن^۳ و ذهن‌آگاهی^۴ نام برد که در ادبیات پژوهش‌های مختلف آمده است. از طریق حل مسئله فرد می‌آموزد که در شرایط سخت زندگی، صحیح فکر کرده و صحیح عمل کند (امیرحسینی و مخاطب، ۱۳۹۰). برخی افراد در مقابل کوچک‌ترین مسئله دچار پریشانی و آشفتگی می‌شوند و در ناملایمات زندگی آسیب‌پذیرند. این افراد وجود مسئله و مشکل را دلیل بر ضعف و بی‌کفایتی خود می‌دانند، بدون تفکر و از روی عجله رفتار می‌کنند؛ اما در مقابل، افرادی وجود دارند که سخت‌ترین مسائل را پشت سر می‌گذارند. آنان تنها از طریق حل مسئله و روشنگری موقعیت به سطح بالاتری از توانمندی می‌رسند. کسب اطلاعات، فرد را قادر می‌سازد تا به طور مؤثرتری مسائل زندگی را حل کند و تنیدگی را کاهش دهد (فتی و کاظم‌زاده عطوفی، ۱۳۸۵). افرادی که به شیوه موفق با چالش‌ها مقابله می‌کنند از مهارت انعطاف‌پذیری، دوراندیشی و منطقی بودن برخوردارند (کلینکه^۵، ۱۳۹۷). متأسفانه امروزه علی‌رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی، فاقد توانایی‌های لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات روزمره و مقتضیات آن آسیب‌پذیر نموده است (حاج-

این نتیجه مستلزم بررسی الگوهای ارتباطی «در زمان انتظار» است؛ یعنی اگر در «زمان انتظار» فرد در پی مقایسه هیجانی برمی‌آید و ارتباط او با دیگران برای شناخت و ابراز عکس‌العمل هیجانی مناسب است، آنگاه ادعای شاختر تأیید می‌شود؛ در حالی که شاختر این بررسی را انجام نداده است. از مطالعه شاختر 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 باید بدانیم فرد با پیوستن به جماعت هم‌سرنوشت چه هدفی را دنبال می‌کند و یا در واقع ارتباط او چه محتوایی دارد. تبیین سومی که می‌توان از نتایج شاختر ارائه داد (به جز غفلت و مقایسه هیجانی) این است که این موقعیت‌ها برای افراد ناآشناست و برای کاهش اضطراب حاصل از ابهام، به دنبال «وضوح شناختی» هستند. اگر این فرضیه درست باشد، افراد باید انتخاب یک جمع آگاه به شرایط آزمایش (اثرات و تبعات دریافت شوک، تشخیص شوک‌های خطرناک از عادی، دستگاه‌های شوک و...) را بر جماعت هم‌سرنوشت و تنهایی ترجیح دهند. این یک موقعیت آزمایشی است که می‌توان آن را آزمون کرد.

با توجه به ملاحظات مذکور و برای تعیین اهمیت مقایسه‌ای میان نوع شرایطی که آزمودنی‌ها در برابر اضطراب برمی‌گزینند موقعیت «وضوح شناختی» نیز در کنار سایر متغیرها قرار گرفته است. برای معادل واژه «وضوح شناختی» شاید بتوان از واژه‌هایی مثل،

1. Problem Solving
2. Learn information
3. Foresight and Rationality
4. Mindfulness
5. Klinke

آزمودنی به گونه‌ای تصادفی به یکی از گروه‌های آزمایشی تخصیص داده شد و پس از آن گروه‌های آزمایشی و کنترل نیز به روش تصادفی انتخاب شدند. در این تحقیق دو گروه آزمایش حضور دارند که در معرض متغیر مستقل قرار گرفته‌اند و نیز یک گروه کنترل. متغیر مستقل شامل دو سطح است: اضطراب زیاد و اضطراب کم که اثر آن بر چهار موقعیت تنها بودن، جماعت (جماعت فی‌نفسه)، مقایسه هیجانی (جماعت هم‌سرنوشت) و وضوح شناختی مورد اندازه‌گیری واقع شده است.

جامعه آماری شامل دانشجویان زن مقطع کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری در سال تحصیلی ۹۷-۹۸ است. جامعه 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 آزمایشی است؛ و تدارک امکانات در چند دانشگاه و نیز آزمودنی‌هایی که با محقق همکاری لازم را به عمل آورند موجب ائتلاف وقت و هزینه می‌شود.

روش نمونه‌گیری به شکل تصادفی چندمرحله‌ای است که در سه سطح اعمال گردیده: الف) انتخاب آزمودنی‌ها ب) ترتیب مشارکت آزمودنی‌ها در موقعیت‌های آزمایشی ج) اعمال تصادفی متغیرهای پژوهشی و کنترل به گروه‌ها.

حجم نمونه نیز با توجه به نوع استفاده از طرح و یا با اتکا به بررسی پیشینه موضوع‌های پژوهشی مشابه، تعیین شده است. برای

امینی و همکاران، ۱۳۸۷). رانا (۲۰۱۰) در پژوهش خود نشان داد که مؤلفه شناختی اضطراب امتحان (نگرانی) بیش از مؤلفه عاطفی آن در بروز و مواجهه فراگیران با این پدیده مؤثر است و آموزش مهارت حل مسئله که توانایی شناختی فراگیران را مورد هدف قرار می‌دهد در مدیریت اضطراب امتحان مؤثر است. اکبری، شقاقی و بهروزیان (۱۳۹۰) نشان دادند که برنامه آموزش حل مسئله موجب کاهش سطح اضطراب امتحان می‌شود و با افزایش ذهن‌آگاهی، اضطراب امتحان کاهش می‌یابد (محسن‌آبادی، شعبانی و زنجانی، ۲۰۱۹). از بین درمان‌های مؤثر برای مواجهه با اضطراب درمان‌های شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی، بر نگرانی و اجتناب شناختی افراد مضطرب اثربخش بوده است (میرزاییان، احمدی و مداح، ۱۳۹۵)؛ و نیز درمان‌های شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی راهبردهای مفید و مؤثری بر اضطراب و باورهای فراشناختی مثبت نسبت به نگرانی بوده‌اند (میرزاییان، حسن‌زاده و حامدی، ۱۳۹۵).

روش

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 اسمی و رتبه‌ای، ماهیت پژوهش آزمایشی و طرح تحقیق از نوع پس‌آزمون چندگروهی است. برای تعیین نمونه، ابتدا گروه بزرگی به روش تصادفی انتخاب و سپس هر

پژوهش‌های از نوع آزمایشی حجم نمونه حداقل ۱۵ نفر تجویز شده است (کرلینجر، ۱۳۷۴). برای اینکه خطر سوگیری کمتر باشد می‌توان حجم نمونه را تا ۳۰ نفر افزایش داد. در پژوهش‌های مشابه طاهری، طاهری و امیری (۱۳۹۶) تعداد ۳۰ نفر و مجتبابی و علوی‌زاده (۱۳۹۶)، ۲۵ نفر به عنوان نمونه گزارش شده است. در این پژوهش ۱۳۵ نفر به صورت تصادفی در سه گروه (اضطراب زیاد ۴۷ نفر، اضطراب کم ۴۵ نفر و گروه بدون اضطراب ۴۳ نفر) قرار گرفتند، سپس با ملاحظه برخی متغیرهای مزاحم، کسانی که در حد بالای توزیع سن قرار می‌گرفتند، حذف و به جهت رعایت همسان‌سازی فراوانی گروه‌ها، هر گروه در تخصیص نهایی به ۴۳ نفر تقلیل پیدا کردند و تعداد کل آزمودنی‌ها ۱۲۹ نفر شده و محدوده سنی آن‌ها بین ۱۸-۲۶ سال است.

ابزار به کار رفته در این پژوهش شامل: الف) یک بسته اجرا و سنجش بود که متشکل از ۱) سه دستورالعمل مجزا برای دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل. در این دستورالعمل ابتدا هدف پژوهش به طور اجمالی تصریح شده، سپس برای هر گروه، شرایط روان‌شناختی خاصی را که قرار بود در معرض آن قرار گیرند تعریف شد. 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 شوک‌های 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. ۲) کاربرگ. در کاربرگ از مشارکت‌جویان خواسته شده است، اطلاعات مندرج را که شامل شماره مشارکت-جو، جنس، سن، رشته تحصیلی و مقطع تحصیلی است تکمیل نمایند. ضمناً مشارکت-جویان در این کاربرگ مخیر شده‌اند 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 شده و از مشارکت-جویان خواسته شده 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) تنها بودن ۲) همراه با دیگران

رگه اضطراب نیز در یک مقیاس ۴ درجه‌ای (تقریباً هیچ‌وقت، گاهی، غالباً و تقریباً همیشه) نشان می‌دهند که به طور کلی چه احساسی دارند (فتحی‌آشتیانی، ۱۳۹۱). 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 و همکاران^۱ (۱۹۷۱) گزارش می‌کنند که همبستگی دو فرم اسپانیایی و هندی با فرم 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.

یافته‌ها

جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون ناپارامتریک تجزیه واریانس دوطرفه فریدمن^۲ از طریق رتبه‌ها و آزمون تجزیه واریانس کروسکال-والیس^۳ از طریق رتبه‌ها استفاده شده است. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نشان می‌دهد که متوسط رتبه‌ها در مقیاس حالت در سه گروه ۴۳ نفره مطابق جدول شماره ۱ است.

بودن (۳) همراه با گروه پژوهش فعلی خود بودن (۴) همراه با متخصصان و تکنسین‌های پژوهش بودن. از مشارکت‌جویان پس از اجرای کاربرگ مصاحبه‌ای نیز به عمل آمد. این مصاحبه به این منظور طراحی شد تا آزمونگر مطمئن شود که افراد آزمودنی موقعیت‌های اضطراب زیاد و کم را به خوبی باور کرده باشند. (۳) سه کاربرگ تفکیکی استخراج نتایج که در اختیار آزمایشگر قرار می‌گیرد.

ب) پرسشنامه حالت-رگه اضطراب اسپیلبرگر. این آزمون به جهت کنترل متغیرهای مزاحم در این آزمایش اجرا شد. برای این که مشخص شود که قبل از به اجرا در آمدن متغیر مستقل آزمودنی‌ها در میزان اضطراب تفاوت معناداری دارند یا خیر از این ابزار استفاده شده است. در این پژوهش مشارکت‌جویان هم از طریق مقیاس حالت، هم از طریق مقیاس رگه مورد مقایسه قرار گرفتند. 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 ۴ 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 به وجود آمده باشد. آزمودنی‌ها در پاسخ به مقیاس

¹ Spielberger, C.D & et al.

² The Fridman Two-Way Analysis of Variance by Ranks

³ Kruskal-Wallis One-Way Analysis of Variance with Ranks

زهرا روح‌زاده و همکاران: تأثیر سطوح مختلف اضطراب بر انتخاب شرایط انتظار

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	

جهت تعیین معناداری اختلاف بین دو گروه کروسکال - والیس استفاده شد (جدول شماره آزمایش و یک گروه کنترل در مقیاس حالت اسپیلبرگر با توجه به رتبه‌ای بودن داده‌ها از آزمون (۲).

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 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. متوسط رتبه‌ها در مقیاس رگه در سه گروه ۴۳ نفره مطابق جدول شماره ۳ است.

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	

جهت تعیین معناداری اختلاف بین دو گروه کروسکال - والیس استفاده شد (جدول شماره آزمایش و یک گروه کنترل در مقیاس رگه اسپیلبرگر با توجه به رتبه‌ای بودن داده‌ها از آزمون (۴).

جدول ۴. جدول نتایج آماری مقیاس رگه اسپیلبرگر

Sig	درجه آزادی	کای اسکوار
۰/۶۱۰	۲	۰/۹۹۰

برای آزمودن فرضیه پژوهش که تأثیر سطوح مختلف اضطراب را بر انتخاب شرایط انتظار می-سنجد از آزمون فریدمن استفاده شده است. جداول فراوانی و نتایج گروه‌های آزمایشی در موقعیت‌های انتظار ذیلاً نشان داده شده است.

تصمیم‌گیری: با توجه به 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 می-گیریم اختلاف معناداری بین اضطراب سه گروه در مقیاس رگه وجود ندارد.

جدول ۵. جدول داده‌ها در شرایط انتظار

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

ناپارامتریک تجزیه واریانس فریدمن استفاده شد (جدول شماره ۶).

جهت تعیین معناداری تأثیر سطوح مختلف اضطراب بر انتخاب شرایط انتظار از آزمون

جدول ۶. جدول خلاصه تجزیه واریانس فریدمن

Sig	درجه آزادی	کای اسکوار	تعداد گروه
۰/۰۲۹	۳	۹	۳

انتخاب شرایط انتظار تأثیر دارد.

تصمیم‌گیری: با توجه به اینکه احتمال $9 = \chi^2$ 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

نتیجه‌گیری و بحث

این پژوهش با هدف بررسی تأثیر سطوح مختلف

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. نکته قابل توجه در این پژوهش آن است که در همه موقعیت‌ها بیشترین انتخاب را «وضوح شناختی» به خود اختصاص داده است. جنبه نوآورانه این پژوهش که در ادامه آزمایش‌های شاختر می‌توان آن را مورد توجه قرار داد، توجه به متغیر «وضوح شناختی» در موقعیت اضطراب زا است. چرا که «جماعت فی‌نفسه» و «جماعت هم‌سرنوشت» تنها تبیین‌هایی نیستند که بتوانند واکنش پناه بردن به جمع در موقعیت اضطراب زا را توجیه کنند. به نظر می‌رسد اکثریت غالب مشارکت‌جویان برای کاهش اضطراب ناشی از ابهام به دنبال «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، کاستلانوس و اوروزکو^۱ (۲۰۰۵) اذعان می‌دارند که دانشجویان در موقعیت‌های بحرانی بیشتر از راهبردهای متمرکز بر مسئله از قبیل مقابله فعال و جستجوی حمایت

اضطراب بر انتخاب شرایط انتظار صورت گرفت. نتایج در بررسی فرضیه نشان داد که سطوح مختلف اضطراب بر انتخاب شرایط انتظار تأثیر دارد. نتایج نشان می‌دهد که افراد در همه موقعیت‌ها شرایط «مقایسه هیجانی» و «وضوح شناختی» را با اهمیت نسبی بالاتر وضوح شناختی بر دیگر شرایط ترجیح داده‌اند و به این ترتیب مهم‌ترین استنتاج فرضیه‌ای لطفی (۱۳۹۴، ص. ۳۱۷) در این پژوهش مورد تأیید قرار گرفت و برخلاف نظریه شاختر که ادعا می‌کند افراد فقط در شرایط اضطراب‌انگیز، بودن با جماعت هم‌سرنوشت را انتخاب می‌کنند (لطفی، ۱۳۹۴)، مشارکت‌جویان در شرایط بدون اضطراب نیز به همان اندازه موقعیت «مقایسه هیجانی» و بیشتر از آن «وضوح شناختی» را برمی‌گزینند ضمناً رتبه بالای انتخاب موقعیت وضوح شناختی در گروه بدون اضطراب، نشان می‌دهد که صرف‌نظر از متغیر مستقل اعمال شده وضوح شناختی از اصالت و ارزش فی‌نفسه برخوردار است همچنین داده‌ها نشان داده شرایط «جماعت فی‌نفسه» برخلاف ادعای گوستاو لوبون و اریک فروم اهمیت زیادی ندارد. فروم (۱۳۶۶) معتقد است که افراد به دلیل احساس تنهایی، ناتوانی، اضطراب، نالایمی، ترس و درماندگی به جماعت پناه می‌برند و هویت جمعی را بر هویت فردی ترجیح می‌دهند. در حالی که نتایج این پژوهش پناه بردن به هر جمعیتی را تأیید نمی‌کند بلکه افراد به جهت مقایسه هیجان‌ات به «جماعت هم‌سرنوشت» و به ویژه «وضوح شناختی» پناه می‌برند و نیز برخلاف برخی ادعاها که افراد برای مواجهه با اضطراب و

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

«وضوح شناختی» در موقعیت‌های بحرانی می‌شود، می‌تواند در حوزه‌های مختلف آموزشی، سازمانی و درمانی کارگشا باشد و دریچه‌ای نوین در تبیین انگیزه‌های پیوند جویی در موقعیت اجتماعی ارائه دهد؛ به عبارت دیگر توسعه استفاده از راهکار «وضوح شناختی» از طریق آموزش می‌تواند افراد را در مواجهه با موقعیت‌های بحرانی یاری رساند.

اطلاعاتی در مقایسه با راهبردهای متمرکز بر هیجان استفاده می‌کنند. اولدر و پاول (۲۰۰۲) اظهار داشتند که پرسش‌های مفید و مؤثر باعث تغییر در نحوه تفکر و ایده‌های افراد می‌گردد و نیز آموزش سبک یادگیری همگرا که شامل تصمیم‌گیری بر اساس حل مسئله است در موقعیت‌های چالش‌برانگیز مؤثر است (حیدرپور، نیلی‌احمدآبادی و یارمحمدیان، ۱۳۹۵). با توجه به نتایج این پژوهش اتخاذ روش‌هایی که منجر به

منابع

خانه‌های کودکان و نوجوانان تحت نظارت بهزیستی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی تنکابن.

اکبری، م؛ شقاقی، ف؛ بهروزیان، م (۱۳۹۰). «اثر بخشی آموزش حل مسئله بر اضطراب امتحان دانشجویان». *روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی*، ۲۹، ۶۷-۷۵.

حاج‌امینی، ز؛ اجلی، ا؛ فتحی‌آشتیانی، ع؛ عبادی، ع؛ دیبایی، م؛ دلخوش، م (۱۳۸۷). «بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر واکنش‌های هیجانی نوجوانان». *مجله علوم رفتاری*، شماره ۳، ۲۶۳-۲۶۹.

امیرحسینی، خ؛ مخاطب، م (۱۳۹۰). *مهارت‌های حل مسئله*. تهران: عارف کامل.

حسن‌پورفرشازدهی، م (۱۳۹۵). *بررسی رابطه احساس تنهایی و بی‌خوابی با افکار خودکشی سالمندان*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد تنکابن.

بارلو، دی. اچ؛ نلرم دیورند، وی. (۱۳۹۵). *آسیب‌شناسی روانی*. ترجمه مهرداد فیروزبخت. تهران: انتشارات رسا.

بدار، ال؛ دزیل، جی؛ لامارش، ال (۱۳۸۴). *روان‌شناسی اجتماعی*. ترجمه حمزه گنجی. تهران: نشر ساوالان.

حیدرپور، م؛ نیلی‌احمدآبادی، م. ر؛ یارمحمدیان، م. ح (۱۳۹۵). «رابطه سبک‌های یادگیری با روحیه پرسشگری دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه اصفهان». *پژوهش در برنامه‌ریزی*

پاک‌نهاد، م (۱۳۹۵). *تعیین رابطه سازگاری اجتماعی و هوش هیجانی با استقلال عاطفی در کودکان بی‌سرپرست و بد سرپرست مقیم*

- درسی. سال سیزدهم، دوره دوم، شماره ۲۳ (پیاپی ۵۰)، ص. ۵۳-۶۳.
- سادوک، بی. جی؛ سادوک، وی. ای؛ روئیز، پی (۱۳۹۵). خلاصه روان‌پزشکی. ترجمه فرزین رضایی. تهران: انتشارات ارجمند، جلد اول. تهران: رشد
- طاهری، ه؛ طاهری، ا؛ امیری، م (۱۳۹۶). «بررسی اثربخشی درمان فعال‌سازی رفتاری گروهی بر اضطراب اجتماعی، اجتناب و ارزیابی‌های منفی افراد دارای علائم اضطراب اجتماعی». نشریه اصول بهداشت روانی، پیاپی ۸۰.
- عضدانلو، ح (۱۳۸۶). آشنایی با مفاهیم اساسی جامعه‌شناسی. چاپ دوم، تهران: نی، ص. ۳۲۹.
- عموزاد، آ (۱۳۹۳). بررسی رابطه تأخیر سن ازدواج و احساس تنهایی در دانشجویان تحصیلات تکمیلی خوابگاهی دانشگاه الزهرا سال تحصیلی ۹۲-۹۳. پایان‌نامه کارشناسی ارشد.
- فتحی آشتیانی، ع (۱۳۹۱). آزمون‌های روان-شناختی. تهران: بعثت. چاپ نهم.
- فتی، ل؛ کاظم‌زاده عطوفی، م (۱۳۸۵). مهارت حل مسئله. تهران: نشر دانژه.
- فروم، ای (۱۳۶۶). گریز از آزادی. ترجمه عزت-الله فولادوند. تهران: انتشارات انقلاب اسلامی.
- کاظمی، ع. ا (۱۳۶۶). مدیریت بحران‌های بین-المللی. تهران: وزارت امور خارجه، دفتر مطالعات سیاسی و بین‌المللی.
- کرلینجر، اف. ان (۱۳۷۴). مبانی پژوهش در علوم رفتاری. ترجمه حسن پاشا شریفی و جعفر نجفی زند. تهران: آوای نور. ج ۱.
- کلینکه، کی. ال (۱۳۹۷). مجموعه کامل مهارت‌های زندگی: تکنیک‌های مقابله با اضطراب، افسردگی، تنهایی و ... ترجمه شهرام محمدخانی. تهران: رسانه تخصصی.
- گلمن، دی (۱۳۸۹). هوش هیجانی. ترجمه نسرين پارسا. تهران: رشد.
- گنجی، ک (۱۳۸۹). «بررسی تحلیل پرسش‌های شفاهی معلمان دوره ابتدایی مدارس سما دانشگاه آزاد اسلامی». فصلنامه اندیشه‌های تازه در علوم تربیتی، سال ششم شماره ۱، ۲۱، ۱۰۸-۱۳۰.
- گنجی، ح (۱۳۹۷). روان‌شناسی عمومی. تهران: نشر ساوالان.
- لطفی، ح (۱۳۹۴). فردشناسی در جماعت. گرگان: انتشارات نوروزی.

- میرزاییان، ب؛ احمدی، س.ز؛ مداح، م.ت (۱۳۹۵). «اثر بخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر نگرانی و اجتناب شناختی در دانشجویان اضطرابی». *مجله ایده های نوین روان شناسی*، دوره اول، زمستان ۹۵، شماره ۱.
- میرزاییان، ب؛ حسن زاده، ر؛ حامدی، م (۱۳۹۵). «اثر بخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب و باورهای فراشناختی مثبت نسبت به نگرانی در دانش آموزان مبتلا به اضطراب امتحان». *مجله ایده های نوین روان شناسی*، دوره اول، زمستان ۹۵، شماره ۱.
- Buunk, B. & Mussweiler, T. (2001). "New direction in social comparison research". *European Journal of Social Psychology*, 31, 467-475.
- Craske, M.G., Kircanski, K., Epstein, A., Wittchen, H.V., Pine, D.S., Lewis Fernandez, R. & Hinton, D. (2010). "Panic disorder: A review of DSM-IV panic disorder and proposals for DSM.V". *Depression and Anxiety*, 27(2), 93-112.
- Deaux, K. & Wrightsman, L.S. (1988). *Social psychology*. U.S.A, California Wadsworth Inc.
- Elder, L. & Paul, R. (2002). *The miniature guide to the art of asking essential questions*. Santa Rosa, Ca: Foundation for Critical Thinking.
- Faraji, J., Karimi, M., Soltanpour, N., Rouhzadeh, Z., Roudaki, S., Hosseini, S.A., Jafari, S.Y., Abdollahi, A.A., Soltanpour, N., Moeeni, R. & Metz, G.A.S. (2018a). "Intergenerational sex specific transmission of maternal social experience". *ScientificReports*, July 8:10529 DOI:10.1038/541598-018-28729-8.
- Faraji, J., Karimi, M., Soltanpour, N., Moharrerie, A., Rouhzadh, Z., lotfi, H., Hosseini, S.A., Jafari, S.Y., Roudaki, S., Moeeni, R., Metz, G.A.S. (2018b). "Oxytocin-mediated social enrichment promotes longer telomeres and novelty seeking". *eLife ResearchArticle*, November: 7: e40262. DOI:http://doi.org/10.7554/eLife.40262.
- 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.
- مجتبایی، م؛ علوی زاده، س.م.ر (۱۳۹۶). «مقایسه تأثیر دو درمان فراشناختی و شناختی رفتاری بر کاهش علائم اضطراب و نگرانی افراد دچار اختلال اضطراب فراگیر». *پژوهش های روان شناختی*، شماره ۱.
- ملکی، ع (۱۳۹۴). *آشنایی با فرایند تصمیم گیری و انواع مدل های تصمیم گیری: بازایی شده در ۵ اسفند ۱۳۹۴ از www.conference.ac*
- مهرام، ب (۱۳۷۳). *هنجاریابی آزمون اسپیلیرگر در شهر مشهد. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی.*

- Hirshleifer, D. & Hong Teoh, S. (2003). "Herd behaviour and cascading in capital markets: A review and synthesis". *European Financial Management*, 9, 1, PP: 25-66.
- Kassin, S., Fein, S. & Markus. H. (2008). *Social Psychology*. Seventh Edition. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Lebon, G. (1895). "The Crowd: a study of the popular mind by Gustave Le Bon". *International Relations and Security Network*. Retrieved from: http://www.gwiep.net/library/LeBon_-_Crowd.html-1.7.2009
- Mohsenabadi, H., Shabani, M.J. & 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*: March 31, 2019, 13(1); e64090.Doi:10.5812/ijpbs.64097.
- Olson, K. (2006). "A literature review of social mood". *Journal of Behavioral Finance*, 7, 4, PP. 193-203.
- Rana, R.A. (2010). "The relationship between test anxiety and academic achievement". *Bulletin of Education and Research*, 2, 63-74.
- Scott, W.D. (1907). *The psychology of public speaking*. University of Michigan Library.
- Shaikh, BT., 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.,
- 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.