

## رابطه سبک های دلبستگی و اضطراب امتحان با نقش میانجیگری باورهای فراشناختی

فاطمه اسلامی<sup>۱</sup>، کبری حاجی علیزاده<sup>۲\*</sup>

۱. کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی، گروه روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بندرعباس، بندرعباس، ایران.
۲. استادیار روان شناسی، گروه روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بندر عباس، بندرعباس، ایران. (نویسنده مسئول)

مجله پیشرفت های نوین در علوم رفتاری، دوره دوم، شماره هشتم، خرداد ماه ۱۳۹۶، صفحات ۱-۱۶

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر، پیش بینی اضطراب امتحان بر اساس سبکهای دلبستگی و همچنین بررسی نقش واسطه‌ای باورهای فراشناختی می‌باشد. طرح پژوهش از نوع همبستگی و جامعه آماری دانش آموزان دبیرستانی شهرستان پارسیان بودند. بدین منظور ۳۰۶ (۱۵۳ دختر و ۱۵۳ پسر)، به خوشه ای شرکت کردند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه باورهای فراشناختی، پرسشنامه اضطراب امتحان و پرسشنامه سبک های دلبستگی بودند. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها، از رگرسیون چندگانه به روش گام به گام جهت تعیین روابط مستقیم بین متغیرهای پژوهش با نرم افزار SPSS و همچنین روش تحلیل مسیر بر اساس مراحل بارون و کنی (۱۹۸۶)، به روش رگرسیون چندگانه سلسله مراتب، برای تعیین معنی داری روابط واسطه‌ای متغیرهای پژوهش استفاده شد. نتایج نشان داد که سبک دلبستگی ایمن پیش بینی کننده منفی و معنادار ولی سبکهای دلبستگی دوسوگرا و اجتنابی پیش بینی کننده مثبت و معنادار اضطراب امتحان می‌باشند. در ارتباط با باورهای فراشناختی نیز سبک دلبستگی ایمن پیش بینی کننده منفی و معنادار ولی سبکهای دلبستگی دوسوگرا و اجتنابی پیش بینی کننده مثبت و معنادار اضطراب امتحان می‌باشند. در ارتباط با نقش واسطه‌ای باورهای فراشناختی، نتایج نشان داد که باورهای فراشناختی در ارتباط بین سبک دلبستگی دوسوگرا با اضطراب امتحان دارای نقش واسطه‌ای نسبی است.

کلید واژه: سبک های دلبستگی، اضطراب امتحان، باورهای فراشناختی.

## مقدمه

اضطراب امتحان<sup>۱</sup> ویژگی است که در سراسر جهان و در تمامی گروههای اقتصادی - اجتماعی شناخته شده است. اضطراب امتحان یک مشکل مهم آموزشی است که سالانه میلیونها دانش آموز و دانشجو را در سرتاسر جهان تحت تاثیر قرار می دهد. اضطراب امتحان یک واکنش هیجانی ناخوشایند به موقعیت ارزیابی است. این هیجان با احساس نوعی تنش، تشویش و برانگیختگی سیستم عصبی خودکار مشخص می شود (مهرابی زاده هنرمند، ابوالقاسمی، نجاریان و شکرکن، ۱۳۷۹). اضطراب امتحان سلامت روانی دانش آموزان را تهدید می کند و بر کارآمدی، شکوفایی استعداد، شکل گیری شخصیت و هویت اجتماعی آنان تاثیر سوء می گذارد و به عنوان یکی از پدیده های فراگیر و مشکل ساز میان دانش آموزان و دانشجویان می تواند در پیشرفت تحصیلی و عملکرد بهینه آنان به ویژه هنگام ارزشیابی، اثر منفی بگذارد (محمودی عالمی، ۱۳۷۹). اسپیل برگر<sup>۲</sup> (۱۹۸۰)، دو مولفه نگرانی<sup>۳</sup> و هیجان پذیری<sup>۴</sup> را برای اضطراب امتحان مطرح می کند: مولفه مهم نگرانی و فعالیت شناختی، مربوط به تکلیف است که شامل دلواپسی شناختی زیاد درباره عملکرد، پیامدهای شکست ناشی از امتحان، افکار مربوط به بد دادن امتحان، ارزیابی توانایی خود در مقایسه با دیگران و انتظارات منفی از عملکرد می شود. مولفه دیگر هیجان پذیری است که به واکنش های عصبی خودمختار و فیزیولوژیک مانند تپش قلب، اشفتگی معده، سردرد و عصبانیت اشاره می کند. این در حالی است که نگرانی مولفه مرکزی تئوری باورهای فراشناختی در مورد اختلالات اضطرابی است. بر اساس مدل فراشناختی افراد مبتلا به اختلال اضطراب باورهای مثبتی در مورد نگرانی به عنوان وسیله ای برای مواجهه با خطر دارند و از نگرانی به عنوان وسیله ای برای پیش بینی مسائل آتی و تولید روش های مقابله استفاده می کنند استفاده از نگرانی به عنوان راهبرد مقابله ای به باورهای فراشناختی مثبت درباره نگرانی که اکثر افراد تا حدودی دارند مربوط می شود. این نوع باورها، شامل باورهایی مانند "نگرانی به من کمک می کند تا از مشکلاتم اجتناب کنم"؛ "نگرانی به من کمک می کند تا با مشکلاتم مقابله کنم" با این حال اختلال هنگامی به وجود می آید که باورهای منفی درباره نگرانی در فرد فعال شده. این باورهای منفی شامل باورهایی هستند مبنی بر اینکه نگرانی می تواند به پیامدهای ناگوار جسمی (مانند حمله قلبی)، روانشناختی (مانند فروپاشی روانی)، یا اجتماعی (مانند طرد شدن از سوی دیگران)، منجر شود هنگامی که باورهای فراشناختی منفی فعال می شوند فرد به ارزیابی منفی نگرانی می پردازد یعنی دچار نگرانی در مورد نگرانی می شود همین امر موجب افزایش اضطراب و احساس ناتوانی در مقابل می شود (ولز، ۲۰۰۹). از طرفی تحقیقات نشان داده اند که ۵۰ درصد از واریانس اغلب ویژگیهای روان شناختی براساس عوامل محیطی پیش بینی می شوند و از بین مهمترین این عوامل می توان به ویژگی های هنجاری روان شناختی والد - کودک، مشکلات متداول زندگی خانوادگی و تنیدگی های خاص اشاره کرد (راتر، ۱۹۹۹). بنابراین کیفیت رابطه کودک یا نوزاد با مراقبان اولیه زندگی او که با ایمنی و دلبستگی مشخص می شود، از عوامل مهم سلامت روانی در طول زندگی است و کیفیت این دلبستگی

1 - Anxiety test

2 - Spielberger

3 - worry

4 - emotionality

به گونه ای معنادار بر سلامت روان شناختی وی مؤثر است. بالبی<sup>۱</sup> (۱۹۶۹، ۱۹۷۳، ۱۹۸۰)، فرایند شکل گیری دلبستگی نوزاد به مادر را تشریح کرد و بر این نکته تاکید داشت که ارتباط اولیه کودک و مراقب (معمولا والدین) سبک دلبستگی فرد را شکل می دهد. بالبی (۱۹۸۰)، مطرح می کند که والدینی که رفتارهای تهدیدآمیز نسبت به کودکانشان نشان می دهند ممکن است که فرزندانشان در خطر بروز اضطراب در بزرگسالی قرار دهند. برنینگ و بیت<sup>۲</sup> (۲۰۱۲)، بیان می کنند که انگاره ی مرکزی در تئوری دلبستگی این است که تعاملات اولیه با اشکال دلبستگی یک زمینه شاخصی برای راهبردهای تنظیم هیجانی بعدی شکل می دهد.

پژوهش های متعدد، رابطه بین دلبستگی و آسیب شناسی روانی در دوران کودکی، نوجوانی و بزرگسالی را بررسی کرده اند. چنانچه یافته ی بررسی های بروماریو و کرنز<sup>۳</sup> (۲۰۰۸)، کوور، میجر و هان<sup>۴</sup> (۲۰۱۰) و مورلی و موران<sup>۵</sup> (۲۰۱۱)، سبک های دلبستگی ناایمن را به عنوان یک عامل آسیب پذیری تأیید کرده اند. از این رو می توان این امکان را مطرح کرد که کیفیت سبک دلبستگی افراد در تفهیم عوامل خطر آسیب پذیری نسبت به اختلال اضطراب فراگیر نقش اساسی ایفا می کند. علاوه بر این راتر (۱۹۹۹)، مجموع عوامل خطر برای آسیب پذیری را به دو گروه عوامل شخصی و محیطی تقسیم می کرد و بر طبیعت تعاملی این عوامل خطر برای آسیب پذیری و بهبودپذیری تاکید می کرد. بنابراین او معتقد است که افزون بر ویژگی های محیطی، عوامل شخصی از نظر ویژگی های زیست شناختی و روان شناختی نیز قابل بررسی است و انواع عوامل شخصی می توانند کودکان را در برابر مشکلات روان شناختی آسیب پذیر سازند و نقش معناداری را در تداوم این مشکلات ایفا کنند. که در چند دهه ی اخیر یکی از تحولات مهم، در رویکردهای روانشناختی نسبت به اختلالات هیجانی، بخصوص اختلالات اضطرابی، موفقیت های قابل توجه و مهم رویکردها و مدل های آسیب پذیری شناختی<sup>۶</sup> نسبت به سبب شناسی و درمان اختلالات اضطرابی است (کلارک<sup>۷</sup> و بک، ۲۰۱۰). بنیادی ترین انگاره ی مدل های شناختی این است که شناخت ها، روابط بین رویدادهایی که افراد تجربه می کنند و هیجاناتی که افراد احساس می کنند، میانجی گری می کنند. مدل های شناختی عموماً مبتنی بر این ایده هستند که یک پیوستاری از فرآیندهای شناختی بهنجار و غیر هنجار در رویارویی با یک موقعیت و وضعیت مشخص وجود دارد (ریشکایند و الوی، ۲۰۰۶). از مدل های مطرح در حوزه آسیب پذیری شناختی اختلال اضطراب، مدل باورهای فراشناختی<sup>۸</sup> که به گونه ای بارز به تبیین اختلال اضطراب با تاکید بر نقش نگرانی آسیب-شناختی به عنوان مشخصه اصلی اختلال اضطراب می پردازند (بیهر و همکاران، ۲۰۰۹).

1 - Bowlby

2 - Brenning & Baet

3 - Brumariu & Kerns

4 - Korver, Meijer & Haan

5 - Morley & Moran

6 - Cognitive Vulnerability model

7 - Clark

8 - Metacognitive beliefs

## فرضیه های پژوهش

### فرضیه اصلی

باورهای فراشناختی رابطه بین سبک های دلبستگی و اضطراب امتحان را میانجیگری می کند.

### فرضیه های فرعی

۱- سبک های دلبستگی پیش بینی کننده اضطراب امتحان است.

۲- سبک های دلبستگی پیش بینی کننده باورهای فراشناختی است.

۳- باورهای فراشناختی پیش بینی کننده اضطراب امتحان است.

### روش تحقیق

پژوهش حاضر از نوع همبستگی است که در آن در قالب یک مدل تحلیل مسیر، روابط علی میان متغیرهای پژوهش مورد بررسی قرار گرفته است. متغیرهای پژوهش عبارتند از: سبک های دلبستگی به عنوان متغیرهای برون زاد، باورهای فراشناختی به عنوان متغیر میانجی و اضطراب امتحان، به عنوان متغیر درون زاد. جامعه آماری این پژوهش، متشکل از کلیه دانش آموزان دوره متوسطه مشغول به تحصیل در سال ۹۳-۱۳۹۲ در شهر پارسین هستند. به منظور انتخاب اعضای گروه مشارکت کنندگان، تعداد ۳۰۶ دانش آموز (۱۵۳ پسر و ۱۵۳ دختر) که انتخاب این تعداد شرکت کننده بر اساس میزان حجم جامعه (تعداد دانش آموز دختر ۷۰۱ و تعداد دانش آموز پسر ۷۸۲)، که بر اساس فورمول کوکران یکی از پرکاربردترین روش ها برای محاسبه حجم نمونه آماری، استفاده شد است. که از مجموع ۲۱ دبیرستان (۱۰ پسرانه و ۱۱ دخترانه)، و با استفاده از روش نمونه گیری خوشه ای تک مرحله ای انتخاب گردیدند، به این صورت که از مجموع دبیرستانها ۱۲ دبیرستان به صورت تصادفی انتخاب (۶ دبیرستان دخترانه و ۶ دبیرستان پسرانه)، و از مجموع کلاس های هر مدرسه، دو کلاس (در مجموع، ۲۲ کلاس) به صورت تصادفی انتخاب شدند و کلیه دانش آموزان به پرسشنامه ها پاسخ دادند. گردآوری اطلاعات به کمک سه پرسشنامه باورهای فراشناختی، پرسشنامه سبک های دلبستگی و پرسشنامه اضطراب امتحان استفاده شد.

**پرسشنامه سبک های دلبستگی:** این مقیاس که توسط هازان و شیور (۱۹۸۷) ساخته شده، یک ابزار خودگزارش دهی ۵ گزینه ای (اصلاً، کم، متوسط، زیاد، خیلی زیاد) است که با روابط بزرگسالان تطبیق داده شده و بر پایه این فرض استوار است که مشابهت هایی از سبک های دلبستگی نوزاد- مراقب را در روابط بزرگسالان نیز می توان یافت (جهان بخش، امیری، مولوی و بهادری، ۱۳۸۹). این ابزار ۲۱ سوال دارد که ۸ سوال دلبستگی ایمن (۱، ۳، ۵، ۷، ۱۱، ۱۹، ۱۴، ۱۲)، ۷ سوال دلبستگی نایمن دوسوگرا (۲، ۶، ۹، ۱۰، ۱۶، ۱۷، ۲۱) و ۶ سوال دلبستگی نایمن اجتنابی (۴، ۸، ۱۳، ۱۵، ۲۰، ۱۸) را می سنجد. سوالات به شکل طیف ۵ درجه ای لیکرت می باشد. در این پیوستار، حداقل نمره عدد ۱ است (اصلاً) که نشانگر مخالفت کامل و حداکثر نمره عدد ۵ است (خیلی زیاد) که

نشان‌دهنده موافقت کامل است. هازان و شیور (۱۹۸۷)، پایایی این پرسشنامه را به روش بازآزمایی به فاصله دو هفته، ۰/۸۱ و با روش آلفای کرونباخ، برابر با ۰/۷۸ به دست آوردند. در همین راستا، ضریب پایایی همسانی درونی از طریق آلفای کرونباخ و ضریب پایایی بازآزمایی این پرسشنامه به ترتیب ۰/۷۹ و ۰/۷۲ گزارش شده است (کراول، فرلی و شیور، ۱۹۹۹). بشارت (۱۳۷۹)، به نقل از احدی، (۱۳۸۸)، پرسشنامه‌ی دلبستگی بزرگسال را در فرهنگ ایرانی اعتباریابی کرد. وی در این پژوهش، برای ارزیابی پایایی مقیاس دلبستگی بزرگسال از روش بازآزمایی با فاصله دو هفته استفاده کرد که ضریب همبستگی بین اجرای دو آزمون ۰/۹۲ به دست آمد. رحیمیان بوگر (۱۳۸۳) ضرایب پایایی این آزمون را به روش آلفای کرونباخ برای سبک های دلبستگی ایمن، نایمن اجتنابی و نایمن دوسوگرا به ترتیب برابر با ۰/۷۷، ۰/۸۱ و ۰/۸۳ بدست آورد. در پژوهش بشارت (۱۳۸۴) ضرایب آلفای کرونباخ سبک‌های دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا برای دانش‌آموزان دختر، برابر با ۰/۸۶، ۰/۸۳، ۰/۸۴ و برای آزمودنی های پسر برابر با ۰/۸۴، ۰/۸۵، ۰/۸۶ بدست آمد که نشان از همسانی درونی خوب این آزمون است. روایی همزمان این پرسشنامه با مصاحبه ساختار یافته ماین ۲، برای سبک های دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا، به ترتیب برابر با ۰/۷۹، ۰/۸۴ و ۰/۸۷ بدست آمده است (حسنی، ۱۳۸۳). در همین راستا، در پژوهش بشارت (۱۳۸۴)، روایی محتوایی این ابزار مطلوب گزارش گردید.

**پرسشنامه اضطراب امتحان:** در این پژوهش، از پرسشنامه‌ی اضطراب امتحان اسپیل برگر استفاده شد. پرسشنامه‌ی اضطراب امتحان، توسط اسپیل برگر (۱۹۸۰)، ساخته شده است. این پرسشنامه ۲۰ ماده دارد که واکنش قبل، حین و بعد از امتحان را توصیف می کند. پرسشنامه‌ی اضطراب امتحان، ابزاری خود گزارشی است و هر آزمودنی براساس یک مقیاس چهار گزینه ای به هر ماده پاسخ می گوید. این گزینه ها به ترتیب براساس مقادیر ۱، ۲، ۳ و ۴، نمره گذاری می شوند که گرفتن نمره ی بالا در این پرسشنامه، نشان دهنده‌ی اضطراب امتحان بالاست. همچنین حداقل و حداکثر نمره ی فرد در این آزمون به ترتیب ۲۰ و ۸۰ خواهد بود. ضرایب آلفای کرونباخ این پرسشنامه، در نمونه های دختر و پسر بالای ۰/۹۲ بود. ضریب پایایی بازآزمایی بعد از سه هفته و یک ماه ۰/۸۰ گزارش شده است.

**پرسشنامه باورهای فراشناختی:** یک پرسش نامه ۳۰ گویه ای خود گزارش دهی است. پاسخ ها در این مقیاس بر پایه ی مقیاس ۴ درجه ای لیکرت (موافق نیستم برابر ۱ تا خیلی زیاد موافقم برابر ۴)، نمره گذاری می شوند. این مقیاس دارای پنج خرده مقیاس می باشد که عبارتند از ۱- باورهای مثبت درباره نگرانی ۲- باورهای کنترل نا پذیری و خطر ۳- باورهایی درباره ی کفایت شناختی ۴- باورهایی فراشناختی عمومی منفی در ارتباط با نیاز به کنترل ۵- باورهای فراشناختی در ارتباط با خود آگاهی شناختی. همه خرده مقیاس ها به صورت مستقیم نمره گذاری می شوند و نمره های بالاتر نشان دهنده سطوح بالاتر در هر یک از زیر مقیاس ها می باشد. پایایی آن به روش بازآزمایی برای کل آزمون پس از دوره ۱۸ تا ۲۲ روزه ۰/۷۵ و برای خرده مقیاس ها از ۰/۵۹ تا ۰/۸۷ گزارش شده است (ولز، کارترایت هاتون، ۲۰۰۴). دامنه نمره ها برای هر یک از زیرمقیاسها بین صفر تا هجده قرار دارد. ضریب

<sup>1</sup> - Crowell, Fraley & Shaver

<sup>2</sup> Mine

همسانی درونی این آزمون در ایران به روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۱ و برای خرده مقیاس ها در دامنه ای از ۰/۷۱ تا ۰/۸۷ گزارش شده است.

### شیوه‌ی تجزیه و تحلیل اطلاعات

به منظور تجزیه و تحلیل آماری در این پژوهش، ابتدا با استفاده از شاخص‌های آمار توصیفی، اطلاعات توصیفی متغیرهای پژوهش شامل (میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمرات) مشخص گردید. سپس جهت بررسی فرضیه‌های پژوهش و بررسی چگونگی ارتباط بین متغیرهای موجود در مدل مورد نظر و میزان قدرت پیش‌بینی متغیرهای برون‌زاد (سبک‌های دلبستگی) و متغیر واسطه‌ای (باورهای فراشناختی) در پیش‌بینی متغیر درون‌زاد (اضطراب امتحان)، از رگرسیون چندگانه به روش گام به گام جهت تعیین روابط مستقیم بین متغیرهای پژوهش با نرم‌افزار SPSS انجام شد. و همچنین روش تحلیل مسیر به منظور تعیین نقش میانجیگری انجام شد. مسیرهای موجود در مدل عبارتند از:

۱) رگرسیون گام بگام اضطراب امتحان روی سبک‌های دلبستگی

۲) رگرسیون گام بگام باورهای فراشناختی روی سبک‌های دلبستگی

۳) رگرسیون گام بگام اضطراب امتحان روی باورهای فراشناختی با کنترل سبک‌های دلبستگی

۴) در آخر نیز برای تبیین نقش میانجی‌گری باورهای فراشناختی در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و اضطراب امتحان، ضرایب

مرحله ۱ با ضرایب مرحله ۳ مورد مقایسه قرار گرفتند.

### یافته‌ها

جدول ۱ یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش شامل میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمرات را نشان می‌دهد.

جدول ۱. یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش (n = ۳۰۶)

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	حداقل نمره	حداکثر نمره
دلبستگی ایمن	۲۳/۵۵	۴/۳۱	۱۳	۳۶
دلبستگی نا ایمن اجتنابی	۱۶/۳۹	۳/۴۳	۶	۲۸
دلبستگی نا ایمن دوسوگرا	۲۰/۳۰	۴/۶۲	۹	۳۲
باورهای فراشناختی	۷۳	۱۲/۱۰	۴۰	۱۰۷
اضطراب امتحان	۴۸/۰۱	۹/۳۴	۲۲	۷۶

ماتریس همبستگی متغیرهای مورد پژوهش

به عنوان پیش نیاز انجام تحلیل های رگرسیونی و همچنین به منظور ارائه تصویر روشن تری از ارتباط میان متغیرهای پژوهش، همبستگی آنها محاسبه شد. ماتریس همبستگی بین متغیرهای مورد مطالعه، در جدول ۲ آورده شده است.

جدول ۲. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش (n = ۳۰۶)

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵
۱- دلبستگی ایمن	۱				
۲- دلبستگی نا ایمن اجتنابی	-۰/۰۸	۱			
۳- دلبستگی نا ایمن دوسوگرا	-۰/۱۵**	۰/۱۸**	۱		
۴- باورهای فراشناختی	۰/۲۰**	۰/۳۲**	۰/۳۷**	۱	
۵- اضطراب امتحان	۰/۱۵**	-۰/۰۲	۰/۲۳**	۰/۳۵**	۱

\*\* p = ۰/۰۱

همانگونه که جدول ۲ نشان می دهد، بین اکثر متغیرهای پژوهش، همبستگی معناداری وجود دارد، که امکان تحلیل های بعدی را فراهم می کند

بحث

فرضیه اول: سبک های دلبستگی پیش بینی کننده اضطراب امتحان است.

یافته ها نشان می دهد که ابتدا در گام اول سبک دلبستگی دوسوگرا، در گام دوم سبک دلبستگی ایمن و در گام سوم سبک دلبستگی اجتنابی وارد معادله شده است. سبک دلبستگی دوسوگرا دارای ضریب بتای (β = ۰/۲۴، ρ = ۰/۰۰۰۱)، در گام دوم سبک دلبستگی ایمن با ضریب بتای (β = -۰/۱۶، ρ = ۰/۰۰۰۱)، وارد معادله شده و در گام سوم سبک دلبستگی اجتنابی با ضریب بتای (β = -۰/۱۱، ρ = ۰/۰۰۰۱)، وارد معادله شده است. در پژوهش حاضر سبک دلبستگی دوسوگرا و اجتنابی پیش بینی کننده مثبت و سبک دلبستگی ایمن و اجتنابی پیش بینی کننده منفی اضطراب امتحان است.

در همین رابطه میشل و دایاماس (۲۰۰۴)، در تحقیق خود بر روی دانشجویان ثابت کردند که شرکت کنندگان با سبک دلبستگی ایمن اضطراب و افسردگی پایین و اعتماد به نفس بالا یی دارند؛ عکس این حالت در شرکت کنندگان با سبک دلبستگی نا ایمن صادق بود. این نتیجه با نتایج تحقیق والش<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۰۹)، که نشان دادند بین دلبستگی دوسوگرا و اضطراب صفت همبستگی

<sup>۱</sup> - Mitchell & Dumas

<sup>۲</sup> - Walsh

مستقیم و معنی داری وجود دارد همسو است. همگام با آن، نتایج پژوهش دیتزن<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۸)، نشان داد بین دلبستگی دوسوگرا با اضطراب صفت همبستگی مستقیم و معنی داری وجود دارد.

کولینز (۱۹۹۶) معتقد است که سبک دلبستگی با ایجاد سوگیری در رمزگذاری، یادآوری، و اثرگذاری بر فرایندهای توجیه شرایط ناگوار، سلامت روان را تحت تأثیر قرار می دهد، به گونه ای که سبک دلبستگی ایمن سوگیری مثبت دارد و سلامت روان را بالا می برد و سبک های نایمن، سوگیری منفی دارند و سلامت روان را کاهش می دهند. کسیدی و شیور (۲۰۰۸) معتقدند که پیامد فرآیند دلبستگی ایمن، ایجاد احساس ایمنی در فرد است و پیامد دلبستگی های نایمن، ایجاد ترس و وحشت در فرد است.

**فرضیه دوم: سبک های دلبستگی پیش بینی کننده باورهای فراشناختی است.**

یافته هانشان می دهد که ابتدا در گام اول سبک دلبستگی دوسوگرا، در گام دوم سبک دلبستگی اجتنابی و در گام سوم سبک دلبستگی ایمن وارد معادله شده است. سبک دلبستگی دوسوگرا دارای ضریب بتای ( $\beta = 0/37$ ،  $\rho = 0/0001$ )، در گام دوم سبک دلبستگی اجتنابی با ضریب بتای ( $\beta = 0/25$ ،  $\rho = 0/0001$ )، وارد معادله شده و در گام سوم سبک دلبستگی ایمن با ضریب بتای ( $\beta = -0/19$ ،  $\rho = 0/0001$ )، وارد معادله شده است. همانطور که مشاهده می شود سبک دلبستگی دوسوگرا و اجتنابی پیش بینی کننده مثبت و سبک دلبستگی ایمن پیش بینی کننده منفی باورهای فراشناختی است.

چند تبیین احتمالی برای این یافته مطرح می شود. اعتماد به خود ویژگی اساسی افراد ایمن محسوب می شود، اعتماد به خود به عنوان یکی از مبانی درون روانی فردی که دارای دلبستگی ایمن می باشد فرد را قادر می سازد که در مواجهه با موقعیت های تنیدگی با مهارت بیشتر از مکانیزم های شناختی و پردازش اطلاعات رشد یافته تر استفاده کند. برخورداری از قدرت اکتشافگری، مشخصه دیگر افراد دارای دلبستگی ایمن می باشد، قدرت اکتشافگری، انعطاف پذیری و جسارت لازم به منظور از مودن باورهای فرد در مورد نگرانی مثبت و منفی از مولفه های کلیدی باورهای فراشناختی و همچنین سبکهای مواجهه متفاوت در اختیار فرد ایمن قرار می دهد.

**فرضیه سوم: باورهای فراشناختی پیش بینی کننده اضطراب امتحان است.**

یافته ها نشان می دهد باورهای فراشناختی با ضریب بتای ( $\beta = 0/42$ ،  $\rho = 0/0001$ )، پیش بینی کننده مثبت و معنادار اضطراب امتحان است. این یافته همسو است با نتایج پژوهش های تید، آندرسون و تریالت (۲۰۰۳)، کیت و فرز (۲۰۰۵) و دیویسون و لیساکر (۲۰۰۵) که باورهای فراشناختی مختل را در افراد مبتلا به اضطراب امتحان را گزارش کردند. همچنین یافته های (تان، مولدینگ، ندجکویچ و ریس، ۲۰۱۰؛ اسپادا، جیورجیو و ولز، ۲۰۱۰؛ کاپلان، ۲۰۰۸؛ راسینز و ولز، ۲۰۰۸) که نشان دادند باورهای فراشناختی و نگرانی با اختلال اضطراب امتحان و اضطراب حالت نیز رابطه وجود دارد. همچنین عوامل فراشناختی با نگرانی مرضی در بزرگسالان دارای اختلالات اضطرابی، مرتبط است (الیس و هادسن، ۲۰۱۰). در این دیدگاه فراشناخت به عنوان عاملی در نظر گرفته می شود که در صورت فعال شدن زمینه ساز مشکلات روانشناختی می شود. و بر عملکرد فرد، تأثیر تخریبی دارد.

<sup>۱</sup> - Ditzen



## نتیجه گیری

در واقع افراد دارای سبک ایمن نسبت به موقعیت دشوار و استرس اور نگرش مثبتی داشته، به خود اعتماد دارند، در ایجاد و حفظ تعادل روانی مهارت و آرامش بیشتری داشته و به آسانی خود را با شرایط سازگار می‌کنند، نگران طرد شدن، ارزیابی و تایید شدن نیستند، دارای ثبات اند و احساس ارزش نسبت به خود و دیگران دارند (بالبی، ۱۹۸۳). این افراد دنیای اطراف خود را محیطی امن و مطمئن دانسته همچنین ویژگی اعتماد به خود و دیگران در افراد دارای سبک ایمن، به آنها اجازه خواهد داد که با حسی از اعتماد به نفس با مسائل مقابله کنند (میکولینسر، ۱۹۹۵). افزون بر این به نظر می‌رسد که افراد با سبک دلبستگی ایمن در موقعیت‌ها و رویدادهای منفی و گوناگون زندگی استرس کمتری تجربه می‌نمایند و راهبردهای سازگارانه تری در ارتباط با این رویدادها بکار می‌برند که در نتیجه نشانگان آسیب‌شناسی کمتری گزارش می‌دهند (مک اولای ۲۰۱۰). میکولینسر و شیور (۲۰۰۴) نیز بر این عقیده اند که اشخاص دارای سبک دلبستگی ایمن از آن راهبردهای تنظیم هیجانی استفاده می‌کنند که استرس را به حداقل می‌رسانند و هیجان‌های مثبت را فعال می‌کنند. در زمینه پیش‌بین مثبت اضطراب امتحان توسط سبک‌های دلبستگی دوسوگرا یافته‌های پژوهش کنونی همسو با نتایج پژوهش‌های کار و همکاران (۲۰۱۳) و حسینی و همکاران (۱۳۹۱) است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت بطور کلی دلبستگی ناایمن، باعث آسیب در تنظیم درونی عواطف می‌شود، بنابراین افراد دلبسته ناایمن در تنظیم عواطف خود دچار مشکل هستند که این امر به نوبه خود باعث کاهش بهزیستی روان‌شناختی در آنان می‌شود. افراد دلبسته دوسوگرا نیز به شیوه‌ی منفعلانه با استرس‌ها مقابله می‌کنند و در برابر استرس، به رفتارهای ناپخته و مبتنی بر مکانیسم‌های دوری‌گزینی، واکنش افراطی، تجزیه و سرکوبی متوسل می‌شوند. این شیوه‌های غیرکارکردی مقابله با استرس، سلامت روان را خدشه دار می‌سازند و استفاده نکردن از راهبردهای مقابله سازنده باعث می‌شود که این افراد هنگام مواجهه با مسائل ناخوشایند و نامطلوب و تهدیدآمیز دچار استرس و فشار روانی بالایی شوند (رحیمیان بوگر، ۱۳۸۷)، که همگی این موارد می‌تواند در بالا بردن اضطراب امتحان به عنوان یک موقعیت استرس‌زا نقش اساسی داشته باشد.

همانطور که مشاهده شد سبک دلبستگی اجتنابی پیش‌بینی کننده منفی اضطراب امتحان است، چند تبیین احتمالی در مورد این یافته مطرح می‌شود. اجتنابگری و آرمانگرایی و اعتماد به خود جبرانی از مشخصه‌های اصلی افراد سبک دلبستگی اجتنابی می‌باشند. اجتنابگری بمنزله یک سبک دفاعی به افراد اجتنابگر این امکان را می‌دهد که با کناره‌گیری از موقعیت‌های تعارضی و تنش‌زا از قدرت‌سازش بیشتری برخوردار باشند. تاثیر متقابل این خصیصه با تفاوت‌های فردی و ویژگی‌های فرهنگی آزمودنیها به صورت کاهش تنش در موقعیت‌های تنیدگی‌زا، استفاده کمتر از مکانیزم‌های شناختی و دفاعی ناکارآمد و رشد نیافته توجیه می‌کند. آرمانگرایی افراد دارای سبک دلبستگی اجتنابی که مستقیماً از خصیصه اجتنابگری آنها تغذیه می‌کند بیانگر اجتناب دفاعی آنها از پذیرش تجربه‌های تلخ می‌باشد. این سبک دفاعی اگرچه نابهنجار است افراد اجتنابگر را از درگیر شدن مستقیم و فعال با موقعیت‌های تنیدگی‌زا و تعارضی دور می‌سازد در نقطه مقابل خصیصه‌های اصلی دوسوگراها یعنی تردید، تعارض، تخاصم درماندگی، آشفتگی و تکانشوری آنها را شدیداً در معرض درگیری، تضاد، درماندگی و رفتار نابهنجار در موقعیت‌های تنیدگی‌زا قرار می‌دهد. بر اساس

گفته های بشارت و همکاران (۲۰۰۱)؛ این است که آزمودنی های دارای سبک دلبستگی اجتنابی در مقایسه با آزمودنی های است دوسوگرا کمتر از مکانیسمهای دفاعی رشد نیافته و نوروتیک استفاده میکنند و بیشتر از مکانیسم های دفاعی رشد یافته سود می برند. اجتنابگری به منزله یک سبک دفاعی به افراد اجتنابگر این امکان را میدهد که با کنارگیری از موقعیتهای تعارضی از قدرت سازشی بیشتری در مقایسه با دوسوگراها برخوردار باشند. تأثیر متقابل این خصیصه به صورت کاهش تنش در روابط بین شخصی و همچنین در موقعیت های تنیدگی زا میباشد.

نتایج تحقیق نشان داد که آزمودنیهای دارای سبک دلبستگی نایمن بیشتر از مکانیزمهای باورهای شناختی مختل و ناکارآمد و نوروتیک استفاده می کنند. فقدان اعتماد به خود از مشخصه اصلی افراد نایمن است. فقدان اعتماد به خود با تحلیل بنیادهای درون روانی قدرت مواجهه مطلوب با موقعیت های تنیدگی زا استیصال و درماندگی روانشناختی را به فرد نایمن تحمیل می کند. این استیصال و درماندگی به نوبه خود بر حسب تجربه های نامطلوب، به احساس حقارت و اضطراب شخص دامن می زند و ناتوانی فرد را در بکاگیری مکانیزمهای شناختی کارآمد فراهم می سازد. همچنین افراد دلبسته نایمن از قدرت اکتشافگری کمتری برخوردارند. اختلال رفتار اکتشافگری در فرایند تحول، جسارت و انعطاف پذیری فرد نایمن را تحلیل می برد و فرصت های آزمون گیری و تجربه آموزی جهت باورها و مکانیزم های فراشناختی فرد را باز می ستاند.

در تبیین یافته فوق می توان گفت که طبق مدل عملکرد اجرایی - خودتنظیمی ولز (۲۰۰۵)، این مولفه ها باعث فعال شدن نشانگان شناختی توجهی می شوند. بنابراین فرایند خودتنظیمی را دچار سوگیری نموده و زمینه ساز پردازش نگرانی و بوجود آمدن فرانگرانی می شود. فعال شدن فرانگرانی، نظارت مداوم بر تهدید و بکارگیری راهبردهای مقابله ای ناسازگار را به دنبال دارد، که نتیجه چنین فرایندی، بروز اختلالات اضطرابی خواهد بود. چنانچه باورهای فراشناختی معطوف به نگرانی افزایش یابد منجر به شکل گیری سبک تفکر عینی شده و بروز آسیب های روانشناختی به دنبال خواهد داشت. در تبیین این امر می توان گفت که باورهای فراشناختی عوامل زیربنایی هستند که در تحول و پایداری پریشانی روانشناختی به ویژه اضطراب امتحان درگیر هستند و می توانند شواهدی بر تاثیر باورهای فراشناختی بر اضطراب امتحان فراهم نماید. بعلاوه می توان بیان کرد که باورهای فراشناختی به عنوان عاملی برای تشدید اضطراب امتحان باشند. باورهای فراشناختی و عدم توانایی مقابله با اضطراب امتحان باعث می شود فرد در فضایی استرس آمیز نتواند از استعدادهای خود به خوبی استفاده نماید و بهزستی فرد مختل می شود.

به منظور بررسی نقش میانجی گری باورهای فراشناختی در رابطه بین سبک های دلبستگی و اضطراب امتحان، از مراحل تحلیل مسیر به روش بارون و کنی (۱۹۸۶) استفاده گردید. نتایج حاکی از آن است که ضریب رگرسیون سبک دلبستگی دوسوگرا از مسیر اول به مسیر سوم به گونه ای معنادار کاهش یافته این کاهش ضریب رگرسیون نشان دهنده این است که باورهای فراشناختی در رابطه بین سبک دلبستگی دوسوگرا و اضطراب امتحان دانش آموزان، نقش متغیر میانجی را ایفا نموده است. یافته مذکور را اینگونه می توان تبیین نمود که عموماً مدل های استرس آسیب پذیری شناختی عنوان می کند اختلالات هیجانی توسط یک شبکه زنجیره ای علی گسترش

می‌یابند و شکل می‌گیرند. این شبکه زنجیره ای با تجارب آغازین زندگی بویژه سبک‌های دلبستگی و آسیب‌های دوران کودکی شروع شده که منجر به ایجاد آسیب‌پذیری‌های شناختی و متعاقبا زمینه ساز اختلالات هیجانی شده است. افراد در زندگی با رویدادهای منفی و وقایع استرس‌آور گوناگونی مواجه می‌شوند. چندین عامل در تبیین تفاوت‌های فردی در واکنش به رویدادهای استرس‌آور مطرح شده است. برای مثال، شدت رویدادهای منفی زندگی، میزان حمایت اجتماعی به اشخاص مواجه با رویدادهای زندگی آسیب‌زا، تفاوت‌های بیولوژیکی و ویژگی‌های فیزیولوژیکی (الوی و همکاران، ۲۰۰۶). از منظر رویکردهای شناختی، معنا و تعبیری که افراد به رویدادها می‌دهند، بازتاب ساده و آینه‌واری از یک واقعیت عینی و عناصر آن نبوده و تنها یک موقعیت معین سبکی که افراد احساس یا به لحاظ هیجانی واکنش نشان می‌دهند، مشخص نمی‌کند. آن معنایی که افراد به لحاظ ذهنی به آن موقعیت می‌دهند نیز دارای اهمیت است. بنیادی‌ترین انگاره‌ی مدل‌های شناختی این است که شناخت‌ها، روابط بین رویدادهایی که افراد تجربه می‌کنند و هیجاناتی که افراد احساس می‌کنند، میانجی‌گری می‌کنند. مدل‌های شناختی عموماً مبتنی بر این ایده هستند که یک پیوستاری از فرآیندهای شناختی بهنجار و غیر بهنجار در رویارویی با یک موقعیت و وضعیت مشخص وجود دارد (ریشکایند<sup>۱</sup> و الوی، ۲۰۰۶). عموماً مدل‌های استرس‌آسیب‌پذیری شناختی عنوان می‌کند اختلالات هیجانی توسط یک شبکه زنجیره‌ای علی‌گسترش می‌یابند و شکل می‌گیرند. این شبکه زنجیره ای با تجارب آغازین زندگی بویژه سبک‌های دلبستگی و آسیب‌های دوران کودکی شروع شده که منجر به ایجاد آسیب‌پذیری‌های شناختی و متعاقبا زمینه ساز اختلالات هیجانی شده است. (ریشکایند و الوی، ۲۰۰۶). در واقع شواهدی وجود دارد که تجارب اولیه زندگی و رویدادهای تحولی به ویژه سبک‌های دلبستگی و آسیب‌های دوران کودکی می‌توانند به آسیب‌پذیری‌های شناختی و متعاقبا اضطراب امتحان منجر شوند (گیب، الوی، ابرامسون و مارکس<sup>۲</sup>، ۲۰۰۳؛ اینگرام، روگرز، رینیسک و سیتزر<sup>۳</sup>، ۲۰۰۴؛ هانکین، ۲۰۰۶).

از طرفی بر اساس نظر بالبی (۱۹۸۸)، سیستم رفتاری دلبستگی در مواقع استرس و بیماری فعال می‌شود. بنابراین، دلبستگی به عنوان یک سیستم انگیزشی با اهمیت که در فرایندهای مقابله ای پویا درگیر است مورد ملاحظه قرار می‌گیرد. افراد با دلبستگی دوسوگرا دائم نگران طرد شدن از سوی دیگرانند و به احساس درماندگی و اضطراب شان آگاهی دارند، از این رو رفتارهای شان در جهت کاهش احساسات ناخوشایندی که زمینه ی سبک مقابله ی هیجان مدار است، خواهد بود.

### تشکر و قدردانی

از تمام عزیزانی که در طول این تحقیق بنده را راهنمایی و همراهی کرده‌اند تقدیر و تشکر می‌کنم. در وهله اول از پدر و مادر عزیز خود که در طول مراحل تدوین پایان‌نامه از هیچ کمک و مساعدتی دریغ نکردند و همواره مشوق و محرک پیشرفت در تمام مراحل زندگی و اهداف تحصیلی‌ام بوده‌اند نهایت از خواهران و برادران عزیزم؛ که معنای زندگی‌ام هستند و تألیف این مقاله بدون حمایت‌های بی‌دریغشان غیرممکن بود با تمام وجود سپاسگزارم. از استاد گرامی دکتر کبری حاجی‌علیزاده؛ که صبورانه

<sup>۱</sup>- Riskind

<sup>۲</sup>-Marx

<sup>۳</sup>- Rogers, Reinecke & Setzer

زحمت راهنمایی اینمقاله را بر عهده داشته‌اند کمال تشکر را دارم. سپس از تمام دوستان و همکلاسی‌های عزیز که زحمات زیاد بنده را متقبل شدند نهایت قدردانی را دارم.

## منابع

- ابوالقاسمی، عباس؛ مهربانی زاده، مهناز؛ نجاریان، بهمن؛ شکرکن، حسین. (۱۳۸۱). بررسی میزان همه گیرشناسی اضطراب امتحان و رابطه اضطراب امتحان با خودکارآمدی و جایگاه مهار با توجه به متغیر هوش. مجله علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز، دوره ۳، شماره های ۱ و ۲، ص: ۵۵-۷۲.
- برک، لورا (۱۳۸۷). روان‌شناسی رشد. ترجمه سید محمدی، یحیی، جلد اول، تهران: نشر ارسباران.
- بشارت، محمدعلی (۱۳۸۴). هنجاریابی مقیاس دلبستگی بزرگسال. گزارش پژوهشی، دانشگاه تهران.
- بشارت، محمدعلی؛ شریفی، ماندانا و ایروانی، محمد (۱۳۸۰). بررسی رابطه سبک‌های دلبستگی و مکانیسم‌های دفاعی. مجله روانشناسی. ۵ (۱۹)، ۲۷۷-۲۸۹.
- جهان‌بخش، مرضیه؛ امیری، شعله؛ مولوی، حسین و بهادری، محمدحسین (۱۳۸۹). رابطه مشکلات دلبستگی دختران با سبک دلبستگی مادران. مجله روان‌شناسی بالینی، ۲(۳)، ۱۵-۲۳.
- حسنی، سید حسین (۱۳۸۳). بررسی رابطه بین طرحواره‌های شناختی و سبک‌های دلبستگی در دانشجویان دانشگاه شهید بهشتی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد در رشته روانشناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید بهشتی.
- رحیمیان بوگر، اسحاق (۱۳۸۳). بررسی رابطه خشنودی شغلی، استرس شغلی، جهت‌گیری کاری و درگیری به کار با سبک‌های مختلف دلبستگی بزرگسالان و پرستاران بیمارستان‌های دولتی
- رضانی، ولی اله؛ شمس اسفند آباد، حسن و طهماسبی، شهرام (۱۳۸۵). بررسی پیامدهای هیجانی سبک های دلبستگی در دانشجویان. پژوهش در سلامت روان‌شناختی، ۱، ۳۸-۴۷.
- شهر اصفهان.
- فرهنگی، عبدالحسین (۱۳۸۸). نظریه ها و مفاهیم در روانشناسی رشد. تهران: انتشارات پوران پژوهش.
- قهوه چی، فهیمه؛ فتخی آشتیانی، علی و آزاد فلاح، پرویز (۱۳۹۱). رابطه ی باورهای فراشناختی و سبک های مقابله با اضطراب امتحان دانش آموزان با توجه به نقش دلبستگی دوسوگرا. فصلنامه پژوهش در سلامت روانشناختی، شماره ۳ (۲۶)، ص: ۱۰-۲۳.
- کرک، اچ و کلارک، اس. ک. (۱۳۷۶). رفتاردرمانی شناختی: راهنمای کاربردی در درمان اختلالهای روان ی، ترجمه حبیب الله قاسم زاده، جلد اول. تهران: ارجمند.

- کرین، سی ویلیام (۱۳۸۷). پیشگامان روان‌شناسی رشد؛ ترجمه فدایی، فرید؛ تهران؛ انتشارات اطلاعات.
- کرین، ویلیام (۱۳۸۴). نظریه‌های رشد (مفاهیم و کاربردها)؛ ترجمه خوی نژاد؛ غلامرضارجایی. تهران: انتشارات رشد.
- محمودی عالمی، قهرمان (۱۳۸۷). بررسی تأثیر قاطعیت درمانی بر میزان اضطراب تحصیلی دانش آموزان مدارس راهنمایی و دبیرستان های دولتی شهرستان قائم . پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علوم پزشکی ایران.
- مومنی، م؛ رضایی، ف و گرجی، ی (۱۳۹۲). اثربخشی مشاوره فراشناختی بر میزان اضطراب امتحان دانش آموزان دختر . دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی سال چهاردهم، شماره ۴، زمستان ۱۳۹۲.
- Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Safford, S. M., & Gibb, B. E. (2006). The cognitive vulnerability to depression (CVD) Project: Current findings and future directions. In Alloy, L. B., & Rishkind, J. H. *Cognitive Vulnerability to Emotional Disorders*. Mahwah Publishers, New Jersey.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults. A test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology*, 61, 226-244.
- Behar, E., DiMarco, D., Hekler, E. B., Mohlman, J., & Staples, A. M. (2009). Current theoretical models of generalized anxiety disorder (GAD): Conceptual review and treatment implications. *Journal of Anxiety Disorders* 23 ; 1011–1023.
- Besharat MA, Sharifi M, Irvany M.(2001). The survey relationship between adult attachment style and defense styles. *Journal of Psychology* . 45: 277-89. [In Persian]
- Bifulco, A., Kwon, J., Jacobs, C., Moran, P. M., Bunn, A., & Beer, N. (2006). Adult attachment style as mediator between childhood neglect/abuse and adult depression and anxiety. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 41, 796 –805.
- Bogels SM, Brechman TM.(2006). Family issues in child anxiety: attachment, family functioning, parental rearing and beliefs. *Clin Psychol Rev* . 26: 834-56.
- Bowlby, J. (1973). Attachment and loss [Vol. 2.], Separation: Anxiety and anger. New York: Basic Books.
- Bowlby, J.(1969). Attachment and loss, V.1, New York: Basic Books
- Bowlby, J.(1973). Attachment and loss, Separation, anxiety and anger. V. 2. New York: Basic Books.
- Bowlby, J.(1980). Attachment and loss, V. 3. New York: Basic Books.
- Brately, J. M. (2001). Attachment among adults: current issues and direction for future research. *Journall of Attachment and human Development* , 3, 200, 221.
- Brenning, M. K., & Baet, C. (2012 ). The emotion regulation model of attachment: An emotion-specific approach. *Personal Relationships*. Printed in the United States of America.
- Brumariu, L. E., & Kerns, K. A. (2008). Mother-child Attachment and Aocial Anxiety Aymptoms in Aiddle Ahildhood. *Journal of Apply Developmental Psychology*, 29 (5), 393- 402.

- Brumariu, L.E., Kerns, K.A. (2008). Mother-child attachment and social anxiety symptoms in middle childhood. *Journal of apply developmental Psychology*. 29(5), 393–402.
- Brumariu, L.E., Kerns, K.A. (2008). Mother-child attachment and social anxiety symptoms in middle childhood. *Journal of apply developmental Psychology*. 29(5), 393–402.
- Cassidy, J. & Shaver P. R. (2008). *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications*. New York, Guilford.
- Clark, D., & Beck, A.T. (2010). *Cognitive therapy of anxiety disorders*. New York: London.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Attachment theory as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5 (1), 1-22.
- Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2004). Working models of attachment shape perceptions of social support: Evidence from experimental and observational studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 363-383.
- Ditzen B, Schmidt S, Strauss B, Nater UM, Ehlert U, Heinrichs M.(2008). Adult attachment and social support interact to reduce psychological but not cortisol responses to stress. *J Psychosom Res* . 64:479-86.
- Davis, W., & Lysaker, L., (2005). Cognitive behavioral therapy and functional and meta-cognitive outcomes in schizophrenia: A single case study. *Cognitive and Behavioral Practice*, 12 (4), 468-478.
- Ellis, D. M. , & Hudson, J. L. (2010). The metacognitive model of generalization anxiety disorder in children and adolescents, *Clin Child Fam Psycho Rev*, 13: 151-163.
- Hankin, B. L. (2005). Childhood maltreatment and psychopathology: Prospective tests of attachment, cognitive vulnerability, and stress as mediating processes. *Cognitive Therapy and Research*, V. 29, No. 6, pp. 645–67.
- Keieth, N., & Frese, M. (2005). Self-regulation in error management training: Emotion Control and Meta-cognition as Mediators of Performance Effects. *Journal of Applied Psychology*, 90, 677-691.
- Korver, N., Meijer, C., and Haan, L.D. (2010). The relationship between insecure attachment and psychotic symptoms: preliminary results. *Schizophrenia Research*, 117(2-3), 521.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: Guilford Press.
- Mitchell H, Doumas D.(2004). The relationship between adult attachment Style and depression, anxiety, and self-esteem. *Psychological Association Annual Conference* . E17:1-7.
- Morley, T.E., Moran, G. (2011). The origins of cognitive vulnerability in early childhood: Mechanisms linking early attachment to later depression. *Clinical Psychology Review*, 31(7), 1071-1082.

- Reineck MA.(2002). Suicide as an attachment behavior, Center for Cognitive Therapy [Dissertation]. Chicago, USA: University of Chicago. P.58-114.
- Rogers, G. M., Reinecke, M. A., & Setzer, N. J. (2004). Childhood attachment experience and adulthood cognitive vulnerability: Testing state dependence and social desirability hypotheses. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 793 –790.
- Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: Implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 21, 119-144
- Spielberger, C. D. (1980). Preliminary Professional Manual for the Test Anxiety Inventory. Palo Alo, CA : Consulting Psychologist Press
- Thiede, K.W., Anderson, M, A., & Thriault, D. (2003). Accuracy of meta-cognitive monitoring affects of learning of text. *Journal of Educational Psychology Association*, 95(1), 66-73.
- Walsh J, Balint MG, Smolira SJD, Fredericksen LK, Madsen S.(2009). Predicting individual differences in mindfulness: the role of trait anxiety, attachment anxiety and attentional control. *Pers Individ Dif* 2009; 46: 94–99.
- Wells,A.(2009). Metacognitive Thrapyfor Anxiety and depression.The Guilford Press.
- Zeidner, M. (1998). *Test anxiety. The state of the art*. New York: Plenum Press.
- Wells A. Cartwright HS. (2004). A short form of metacognitions questionnaire. *J Behavior research and therapy* . 42(40): 385 - 396.

## Abstract

The aim of the present study is to predict test anxiety based on Attachment Styles and also to investigate the mediating role of cognitive Beliefs. Participants included 306 high school students (153 females and 153 males) from parsian city selected by multi-stage cluster sampling method.. Research tools included Attachment Styles questionnaires, cognitive Beliefs Questionnaire and test anxiety Questionnaire. In order to analyze data, multiple regressions was used as step by step for determining direct relationship among variant of research with SPSS software, and also method of analyzing indirection relationship based on Baron and Kenny steps. The results showed that Secure attachment style neglect significantly predicted test anxiety and Avoidant attachment style and Ambivalent attachment style positively significantly predicted test anxiety. also In relation to cognitive Beliefs, Secure attachment style neglect significantly predicted cognitive Beliefs and Avoidant attachment style and Ambivalent attachment style positive significantly predicted cognitive Beliefs . in addition to the results showed that cognitive Beliefs has the mediating role between test anxiety with Ambivalent attachment style .

**Keywords:** test anxiety, attachment styles, beliefs.