



Investigating the Relationship between Metacognitive Beliefs and Cognitive Regulation of Emotion and Self-Expression in Female Students of First Secondary School in Kohnani City

Amir Sabzipour ^{1*}, Zeinab Jafaryzadeh ², Rashid Heidary Vafa ³

1 Assistant Professor, Department of Educational Sciences, Payam Noor University, Tehran, Iran,

2 Master's degree in Educational Psychology, Payam Noor University, Tehran, Iran

3 Master's degree in Curriculum Planning, Payam Noor University, Tehran, Iran

* **Corresponding author:** Amirsabzipour@pnu.ac.ir

Received: 2024-04-21

Accepted: 2024-06-12

Abstract

Objective Abstract: The purpose of this research was to investigate the relationship between metacognitive beliefs and cognitive regulation of emotion and self-expression in high school female students of Kohnani city.

Method: The method of this study was correlational. The statistical population of this research consisted of all the female students of the first secondary level of the city of Kohnani who were studying in the academic year 2019-2019. Among the statistical population, 105 students were selected by random sampling from girls' secondary schools. In order to collect research data from Wells and Cartwright Hutton's Metacognition Questionnaire (2004), Garnevsy et al.'s Cognitive Emotional Regulation Questionnaire (2001) and Gambrell and Ritchie's Self-Expression Questionnaire (1975) whose reliability level is 76.76 respectively. , 82.0. and 78.0 It is used. In this research, descriptive statistics and inferential statistics of regression analysis were used to analyze the data.

Findings: The results of the analysis of research hypotheses showed that there is a significant positive relationship between metacognitive beliefs and cognitive regulation of emotion and self-expression. In other words, the existence of metacognitive beliefs is associated with an increase in the cognitive regulation of emotion and self-expression in students.

Discussion and conclusion: According to the results of this research, it can be said that metacognitive beliefs as an important psychological variable have a significant relationship with the degree of cognitive regulation of emotion and self-expression in students, and this relationship makes the students adapt as much as possible in different environments. school and family.

Keywords: Metacognitive beliefs, Cognitive emotion regulation, Self-expression, Female students

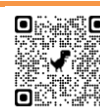
© 2019 Journal of New Approach to Children's Education (JNACE)



This work is published under CC BY-NC 4.0 license.

© 2022 The Authors.

How to Cite This Article: Sabzipour, A & et al. (2024). Investigating the Relationship between Metacognitive Beliefs and Cognitive Regulation of Emotion and Self-Expression in Female Students of First Secondary School in Kohnani City. *JNACE*, 6(1): 73-84.





بررسی رابطه باورهای فرا شناختی با تنظیم شناختی هیجان و ابراز وجود در دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول شهر کوهنانی

امیر سبزی پور^{۱*}، زینب جعفری زاده^۲، رشید حیدری وفا^۳

^۱ استادیار گروه علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

^۲ کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

^۳ کارشناسی ارشد برنامه ریزی درسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

* نویسنده مسئول: Amirsabzipour@pnu.ac.ir

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۳/۰۳/۲۳

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۰۲/۰۲

چکیده

هدف: هدف از این پژوهش بررسی رابطه باورهای فراشناخت با تنظیم شناختی هیجان و ابراز وجود در دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول شهر کوهنانی بود.

روش: روش این مطالعه زمینه یابی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش را تمامی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول راهنمایی شهر کوهنانی که در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۴۰۰ مشغول به تحصیل بودند، تشکیل داد. از میان جامعه آماری تعداد ۱۰۵ دانش آموز به روش نمونه گیری تصادفی از مدارس دخترانه مقطع متوسطه انتخاب شدند. به منظور جمع آوری داده های پژوهش از پرسشنامه فراشناخت ولز و کارترایت هاتون (۲۰۰۴)، پرسشنامه تنظیم شناختی هیجانی گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) و پرسشنامه ابراز وجود گمبریل و ریچی (۱۹۷۵) که درجه پایایی آنها به ترتیب ۰/۷۶، ۰/۸۲ و ۰/۷۸ می باشد استفاده شد. در این پژوهش به منظور تجزیه و تحلیل داده ها از آمار توصیفی و آمار استنباطی تحلیل رگرسیون استفاده شد.

یافته ها: نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل فرضیه های پژوهش نشان داد که بین باورهای فراشناختی با تنظیم شناختی هیجان و ابراز وجود رابطه مثبت معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر وجود باورهای فراشناخت با افزایش تنظیم شناختی هیجان و ابراز وجود در دانش آموزان همراه است.

بحث و نتیجه گیری: با توجه به نتایج این پژوهش می توان گفت: باورهای فراشناختی به عنوان یک متغیر مهم روانشناختی با میزان تنظیم شناختی هیجان و ابراز وجود در دانش آموزان رابطه معناداری دارد و این رابطه موجب سازگاری هر چه بیشتر دانش آموزان در محیط های مدرسه و خانواده می شود.

واژگان کلیدی: باورهای فراشناختی، تنظیم شناختی هیجان، ابراز وجود، دانش آموزان دختر

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه رویکردی نو بر آموزش کودکان محفوظ است.

شبهه استناد به این مقاله: سبزی پور، امیر و همکاران (۱۴۰۳) بررسی رابطه باورهای فرا شناختی با تنظیم شناختی هیجان و ابراز وجود در دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول شهر کوهنانی. فصلنامه رویکردی نو بر آموزش کودکان، ۶(۱): ۷۳-۸۴.

مقدمه

در عصر حاضر آموزش و پرورش سهم عمده ای از زندگی هر شخصی را به خود اختصاص می دهد. این نهاد است که مسئولیت ساخت انسان واقعی را بر عهده دارد و توانایی های او را شکوفا می نماید و آینده آن ها را شکل می دهد. بررسی عوامل مؤثر در فرایند آموزش و یادگیری در سیستم آموزش و پرورش از اهمیت بسزایی برخوردار است (امیدی ارجنکی و نیکخواه، ۱۳۹۷). با توجه به اسناد و تحقیقات دانش آموزان قسمت بزرگی از زمان و استعداد های هوشی و شناختی خود را در امور آموزشی و یادگیری هزینه می کنند و به این طریق از انجام کارهایی که به رشد اجتماعی - روانی کمک می کنند، عقب می مانند که از بین این عوامل می توان به اخذ مهارت های ارتباطی، حل مسأله، تفکر نقادانه و یا دیگر توانایی هایی را که نوجوانان و بزرگسالان برای زندگی در اجتماع بیرون از منزل و آموزشگاه به آن نیاز دارند، نام برد (پیری و همکاران، ۱۳۹۹).

ابراز وجود بیان یک مهارت اجتماعی است که به عنوان توانایی بیان و دفاع از عقاید، علایق و احساسات خود بدون اضطراب و پرخاشگری تعریف می شود. در حقیقت، توانایی ابراز وجود فرد را توانمند می سازد به جای تسلیم شدن منفعلانه یا متجاوزانه به دنبال قدرت برای تأثیرگذاری بر دیگران، به طور شایسته و بدون نقض حقوق دیگران باشد (Alghamdi, 2015) توانایی ابراز وجود می تواند ابزاری برای شروع و حفظ روابط اجتماعی باشد و به بهزیستی هیجانی بهتر منجر شود. مطالعات پیشین نشان داده اند که متغیرهای معینی از قبیل: فرهنگ، عزت نفس، پریشانی روانی، افسردگی، رفتار پرخطر و جنسیت بر ابراز وجود تأثیر می گذارند (سلیمانی فر و همکاران، ۱۳۹۵). ایاغ و شیبانی تدرجی (۱۳۹۵) در پژوهش خود بیان می کند که بین باورهای منفی در مورد کنترل ناپذیری و خطر افکار با سلامت عمومی و ابراز وجود دانش آموزان رابطه منفی وجود دارد اما بین باورهای مثبت در مورد نگرانی، خودآگاهی شناختی، کنترل پذیری افکار و باورهای فراشناختی (کل) با سلامت عمومی و ابراز وجود رابطه مثبت وجود دارد.

از جمله عوامل تأثیرگذار بر سلامت روان دانش آموزان در محیط مدرسه و اجتماع، تنظیم شناختی هیجان است. انتخاب ها، اقدامات و ادراکاتی که ما انجام می دهیم، تحت تاثیر هیجان - های ما در لحظه ای است که قرار می گیریم (Fugate & et al, 2018) حالات هیجانی بدون در نظر گرفتن ویژگی های خوب و بدی که دارند، از اجزای مهم انطباق بشر به حساب می آیند (Gross, 2015). تنظیم شناختی هیجان به عنوان رویکردی شناختی برای واکنش به اتفاقات پر تنش و اداره کردن نتایج تحریک کننده هیجانی ارائه شده است و قسمتی از دفاع

شناختی در نظر گرفته می شود (Garnefski & Kraaij, 2014). تنظیم شناختی هیجان روشی موثر، برای تغییر ماهیت واکنش های هیجانی است و به تعدادی از توابع شناختی بالاتر نظیر؛ توجه، انعطاف پذیری شناختی، انگیزه و حافظه کاری بستگی دارد (Raio & et al, 2013). راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، برای شادکامی، عملکرد موفقیت آمیز و همچنین شروع و کارآمدی در انجام یک کار ضروری هستند (Desatnik & et al, 2017). دانش آموزانی که هیجان های منفی، مانند عصبانیت و خشم را تجربه کرده اند، اقدام به رفتارهای اخلاص گرانه در مدرسه می کنند (Yang & Zhang, 2018). به همین دلیل تنظیم هیجان در سازگاری با رخدادهای زندگی کاربرد فراوانی دارد (Garnefski & et al, 2009). برخی از مطالعات گزارش نموده اند که بین رویکرد تنظیم شناختی هیجان و اختلالات روانشناختی ارتباط معناداری وجود دارد (Potthoff & et al, 2016)

رویکردهای نوین در حیطه هیجان، بر اهمیت مثبت و سازگارانه هیجان تأکید دارند و بیان می کنند که هیجان تأثیر ارزشمندی در جواب مسئله و پردازش داده ها، فرایند تصمیم گیری، نوآوری، خلاقیت و ارتقای یادگیری دارد (انوری و باقری، ۱۳۹۸). پاسخ - های هیجانی اطلاعات مهمی در مورد تجربه شخص با دیگران فراهم می کند. با استفاده از این اطلاعات، افراد می آموزند که چگونه در برابر احساسات رفتار کنند، چگونه تجربیات عاطفی را به صورت کلامی بیان کنند، از چه راهکارهایی برای پاسخ به احساسات استفاده کنند و در زمینه احساسات خاص، چگونه با احساسات رفتار کنند. مطالعات روانشناختی نشان می دهد که تنظیم هیجان عاملی مهم در تعیین سلامت و عملکرد موفق در تعاملات اجتماعی است و کمبود آن با اختلالات غدد درون ریز و برونزا مرتبط است (نورعلی و همکاران، ۱۳۹۷). در همین رابطه سلیمی و سجادیان (۱۳۹۵) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که بین راهبردهای تنظیم شناختی مثبت هیجان و افسردگی رابطه منفی و بین راهبردهای تنظیم احساسات شناختی منفی و افسردگی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. اما از آنجائیکه دانش آموزان به دلیل مشکلات و مسائل تحصیلی در معرض انواع هیجان های مثبت و منفی هستند و این هیجان های ممکن است به عنوان عاملی بازدارنده در جهت ابراز وجود در محیط مدرسه و اجتماع نقش مهمی را ایفا کنند. شناسایی عوامل تبیین کننده تنظیم شناختی هیجان و ابراز وجود از اهمیت زیادی برخوردار است. از جمله این عوامل که ممکن است با هر یک از متغیرهای مذکور در ارتباط باشد، فراشناخت یا باورهای فراشناختی^۱ است. اولین شخصی که در سال ۱۹۷۹ برای نخستین بار واژه باورهای فراشناخت را ارائه کرد، Flavel

نحوه انتخاب آزمودنی‌ها بدین صورت است که ابتدا ضمن بیان اهداف پژوهش، رضایتمندی آنان کسب شده و برای هر یک از آنان، پرسشنامه باورهای فراشناختی، ابراز وجود و تنظیم شناختی هیجان ارسال شد. در پایان بعد از پاسخگویی تمامی آزمودنی‌ها به پرسشنامه‌ها، داده‌های آنان جهت تجزیه و تحلیل اخذ گردید. لازم به ذکر است که به دلیل شیوع ویروس کرونا و محدودیت‌های ایجاد شده، امکان دسترسی مستقیم به آزمودنی‌ها امکان‌پذیر نبود، از این رو پرسشنامه‌ها به صورت اینترنتی برای پست الکترونیک و شبکه‌های اجتماعی آزمودنی‌ها ارسال شد.

ابزارهای پژوهش

پرسشنامه فراشناخت (MCQ): این پرسشنامه توسط ولز و کارترایت هاتون (۲۰۰۴)، تهیه شده است. یک پرسشنامه 30 گویه‌ای خود گزارشی است که باورهای فراشناختی افراد را می‌سنجد. نمره آن براساس طیف چهار درجه‌ای لیکرت در دامنه ۱ (موافق نیستم) تا ۴ (کاملاً موافقم) محاسبه می‌شود. دارای ۵ خرده‌مقیاس شامل اطمینان شناختی ضعیف، باورهای مثبت در مورد نگرانی، خودآگاهی شناختی، باورهای منفی در مورد کنترل ناپذیری افکار و نیاز به کنترل افکار است. آلفای کرونباخ خرده‌مقیاس‌های ذکر شده فوق به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۵۲، ۰/۷۹، ۰/۷۱ و ۰/۶۰ گزارش شده است. در ارتباط با روایی سازه همبستگی مثبتی بین پرسشنامه‌های مرتبط از لحاظ نظری مشاهده شده و ساختار عاملی آن مجدداً تأیید شده است (بشارت و همکاران، ۱۳۹۴). در پژوهش حاضر میزان پایایی به دست آمده با روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۶ بود.

پرسشنامه تنظیم شناختی هیجانی (CERQ):

این پرسشنامه توسط (Garnefski & et al (2001) تهیه شده است، که برای شناسایی راهبردهای مقابله‌ای شناختی افراد پس از تجربه کردن وقایع منفی استفاده می‌شود. این مقیاس یک ابزار خود گزارشی و دارای ۳۶ گویه است که با استفاده از مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از هرگز تا همیشه نمره گذاری می‌شود. دامنه نمرات بین ۱ تا ۱۴۴ است و نمره بالاتر نشان دهنده تنظیم شناختی هیجان بهتر و نمره پایین‌تر نشان دهنده تنظیم شناختی هیجان نامطلوب است. گارنفسکی و همکاران بر روی نمونه نوجوانان با میانگین سنی ۱۳، پایایی این آزمون را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برابر ۰/۹۳ و با روش بازآزمایی برای کل آزمون ۰/۷۷ گزارش دادند. روایی همزمان پرسشنامه از طریق همبستگی میان راهبردهای تنظیم شناختی هیجان با نمرات مقیاس افسردگی و اضطراب بود که این همبستگی به

بود. به اعتقاد او فراشناخت هم شامل راهبردهای شناختی و هم آموخته‌ها یا تنظیم شناختی است (Carciofo & et al, 2017). فراشناخت دربرگیرنده دانش، فرایندها و استراتژی‌هایی است که شناخت را سنجش، نظارت یا کنترل می‌کنند (علی محمد و همکاران، ۱۳۹۹). الگوی فراشناختی ولز دلواپسی را مستخرج از باورهای عمده منفی اشخاص در ارتباط خود و دنیای خارج نمی‌داند، (برای نمونه من فاقد ارزشم، دنیای خارج از من امن نیست) بلکه آن را مبتنی بر یک سری دانش‌های بنیادین تلقی می‌کند. این دانش‌های بنیادین، همان باورهای فراشناختی افراد درباره سیستم شناختی و نحوه کنترل آن است. این دانش فراشناختی شامل باورهای مثبت و منفی درباره فکر کردن است (محمدخانی و همکاران، ۱۳۹۰). فراشناخت در فرآیند آموزش نقش مهمی را بازی می‌کند؛ زیرا فرد را قادر می‌سازد تا قدرت تصمیم‌گیری و پایش را در خود رشد داده و میزان موثر بودن آن را ارزیابی کند، به عبارت دیگر فراشناخت کمک می‌کند تا یادگیرنده با فرایند یادگیری در تماس باشد (نوروز زاده و اسماعیلی، ۱۳۹۹). در همین رابطه (Bedel (2012) فراشناخت را یک عامل مهم در حل مساله، فرآیند یادگیری و نیز دستیابی به پیشرفت تحصیلی و همچنین به عنوان یک پیش‌بینی‌کننده قوی یادگیری به حساب می‌آورد. نظر به اهمیت متغیرهای روانشناختی چون: تنظیم شناختی هیجان در سلامت روان دانش‌آموزان و از طرفی نقش مهم و اساسی جرأت‌ورزی یا ابراز وجود در توانایی برقراری ارتباط دانش‌آموزان در محیط‌های مدرسه و اجتماع و با توجه به اینکه تاکنون پژوهشی به بررسی رابطه متغیرهای مورد مطالعه در یک پژوهش مستقل نپرداخته است، پژوهش فعلی بر آنست که ضمن پر کردن خلاء پژوهشی به پاسخگویی این مسئله بپردازد که آیا بین باورهای فراشناختی با تنظیم شناختی هیجان و ابراز وجود در دانش‌آموزان دختر رابطه معناداری وجود دارد.

روش پژوهش

این مطالعه زمینه‌یابی از نوع همبستگی است و از لحاظ نوع داده‌ها به صورت کمی با استفاده از پرسشنامه‌های استاندارد می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش را تمامی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه اول راهنمایی شهر کوهنانی که در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۴۰ مشغول به تحصیل بودند، تشکیل داد. بر اساس گزارش اخذ شده از مرکز آمار اداره کل آموزش و پرورش شهر مذکور ۵۰۴ نفر دانش‌آموز دختر مقطع متوسطه اول در این سال تحصیلی در شهرستان مذکور مشغول به تحصیل هستند. از میان جامعه آماری تعداد ۱۰۵ دانش‌آموز به روش نمونه‌گیری تصادفی از مدارس دخترانه مقطع متوسطه انتخاب شدند.

طور مثبت معنادار بوده است. در پژوهش حاضر پایایی این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۲ بود.

پرسشنامه ابراز وجود گمبریل و ریچی: این پرسشنامه توسط (Gambrill & Ritchie, 1975) ساخته شده است و دارای ۴۰ سؤال است. هر سؤال بیان کننده یک موقعیت است که آزمودنی بایستی درجه نگرانی و احتمال پاسخ خود را در قبال هر سؤال مشخص سازد. درجه ناراحتی ذهنی که به میزان و شدت اضطراب و ناراحتی آزمودنی در مواجهه با این موقعیتها اشاره دارد و نرخ بروز رفتار که به امکان بروز چنین رفتارهایی اشاره می کند. پرسشنامه ابراز وجود گمبریل و ریچی برخلاف سایر پرسشنامه های ابراز وجود برای افراد خاصی ساخته نشده است و سؤالات آن محدوده وسیعی از موقعیت های مختلف را در بر می گیرد. هر سؤال دارای ۵ گزینه می باشد که به ترتیب بصورت خیلی زیاد (۵)، زیاد (۴)، متوسط (۳)، کم (۲)، خیلی کم (۱) نمره گذاری می شود. گمبریل و ریچی معتقدند از نظر میزان اعتبار، همبستگی زیادی بین ماده های این آزمون با یکدیگر وجود دارد. اعتبار عاملی ماده های مختلف آزمون اصلی به وسیله آنها بین ۰/۳۹ تا ۰/۷۰ و ضریب پایایی این آزمون ۰/۸۱ گزارش شده است. روایی این آزمون را متخصصان دانشگاه علوم تربیتی و روان شناسی علامه طباطبایی و دانشگاه اصفهان در سال ۷۴-۷۵ بررسی و روایی محتوای آن را تأیید کردند. ضریب پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر برابر با نمره ۰/۷۸ بود.

به منظور اجرای پژوهش، با کسب مجوز از اداره آموزش و پرورش شهر کوهنانی، آمار دبیرستان های دولتی مقطع متوسطه اول دخترانه در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۴۰، دریافت شد. پس از تهیه لیست دبیرستان های دخترانه، با توجه به پراکندگی مدارس و زمان بر بودن مراجعه به تمامی مدارس، از بین تمامی مدارس، تعداد ۶ دبیرستان دخترانه به روش خوشه ای از بین تمامی مدارس انتخاب شدند. در ادامه پژوهشگر با مراجعه به مدارس و کسب رضایت و شرح اهداف پژوهش برای مدیر و پرسنل مدرسه، با کمک مشاور مدارس، پرسشنامه های فراشناخت، تنظیم شناختی هیجان و ابراز وجود به صورت الکترونیکی به کانال های مجازی دانش آموزان ارسال شد. در پایان پس از پاسخگویی به پرسشنامه ها، تمامی پاسخها جهت تجزیه و تحلیل از آزمودنی ها اخذ شد. لازم به ذکر است در اجرای این پژوهش، اصول اخلاقی پژوهش از جمله ذکر هدف پژوهش برای شرکت کننده ها، دادن زمان کافی به هر شرکت کننده برای تکمیل پرسشنامه، اجازه خروج از مطالعه، اطمینان از بی نام بودن مقیاس ها، کسب رضایت آگاهانه از شرکت کنندگان، انجام

کلیه مراحل توسط خود پژوهشگر، صداقت با شرکت کننده ها رعایت گردید. در این پژوهش به منظور تجزیه و تحلیل داده ها، از آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی تحلیل رگرسیون استفاده شد. همچنین داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

یافته ها

در این پژوهش بیشترین فراوانی برای دانش آموزان با ۱۴ سال سن و در بین مؤلفه های باورهای فراشناختی، بیشترین میانگین برای نیاز به کنترل افکار و کمترین میانگین برای باورهای منفی مشخص شد. جهت تحلیل داده های پژوهش ابتدا فرض نرمال بودن داده ها مورد بررسی قرار گرفت و نتایج نشان داد که سطوح معناداری بدست آمده هریک از متغیر های پژوهش بزرگتر از ۰/۰۵ می باشد و داده ها از توزیع نرمال برخوردار بودند و در نتیجه برای آزمون هریک از متغیرها می توان از آزمون های پارامتریک استفاده کرد. در ادامه مفروضات رگرسیون مورد بررسی قرار گرفت و نتایج نشان داد که تمامی اعداد متغیرهای پیش بین (اطمینان شناختی ضعیف، باورهای مثبت در مورد نگرانی، خودآگاهی شناختی، باورهای منفی، نیاز به کنترل افکار نشان) از عدم وجود اثر هم خطی شدید بین متغیرهای پیش بین می باشد. از دیگر مفروضات رگرسیون استقلال خطاها بود که از آماره دوربین واتسون استفاده شد و نتایج نشان داد که این آماره برابر با ۱/۵۶ شده است که حاکی از صادق بودن این پیش فرض می باشد.

برای آزمون فرضیه، « **بین باورهای فراشناختی با تنظیم شناختی هیجان و ابراز وجود دانش آموزان رابطه معناداری وجود دارد.** » ضرایب همبستگی پیرسون بین عوامل باورهای فراشناختی با متغیرهای تنظیم شناختی هیجان و ابراز وجود نشان داد که:

جدول ۱: آزمون همبستگی پیرسون عوامل باورهای فراشناختی با تنظیم شناختی هیجان و ابراز وجود

مقیاس	تنظیم شناختی هیجان	ابراز وجود
اطمینان شناختی ضعیف	**۰/۵۱	**۰/۲۶
باورهای مثبت در مورد نگرانی	**۰/۵۰	**۰/۲۵
خودآگاهی شناختی	**۰/۵۰	**۰/۳۱
باورهای منفی	**۰/۷۷	**۰/۳۶
نیاز به کنترل افکار	**۰/۴۷	**۰/۲۱

**p<۰/۰۱

وجود دارد ($p > 0/01$). مثبت بودن رابطه بیانگر این است که با افزایش باورهای مثبت در مورد نگرانی و خودآگاهی شناختی، میزان ابراز وجود افزایش می یابد. همچنین بین اطمینان شناختی ضعیف، باورهای منفی و نیاز به کنترل افکار با ابراز وجود رابطه ی منفی معنادار وجود دارد ($p > 0/01$). جهت آزمون این فرضیه مبنی بر «بین باورهای فراشناختی با تنظیم شناختی هیجان دانش آموزان رابطه معناداری وجود دارد.» آزمون تست مدل کلی انجام شد و نتایج نشان داد که:

نتایج جدول نشان می دهد بین باورهای مثبت در مورد نگرانی و خودآگاهی شناختی با تنظیم شناختی هیجان رابطه ی مثبت معنادار وجود دارد ($p > 0/01$). مثبت بودن رابطه بیانگر این است که با افزایش باورهای مثبت در مورد نگرانی و خودآگاهی شناختی، میزان تنظیم شناختی هیجان افزایش می یابد. همچنین بین اطمینان شناختی ضعیف، باورهای منفی و نیاز به کنترل افکار با تنظیم شناختی هیجان رابطه ی منفی معنادار وجود دارد ($p > 0/01$). همچنین نتایج جدول نشان داد که بین باورهای مثبت در مورد نگرانی و خودآگاهی شناختی با ابراز وجود رابطه ی مثبت معنادار

جدول ۲: نتایج رگرسیون عوامل باورهای فراشناختی بر تنظیم شناختی هیجان

مدل	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	R	R^2	adj R^2	sig	دوربین واتسون
رگرسیون	۷۹۵۱/۳۶	۵/۰۰	۱۵۹۰/۲۷	۳۴/۱۴	۰/۸۰	۰/۶۳	۰/۶۱	۰/۰۰۱	۱/۵۶
باقیمانده	۴۶۱۱/۱۵	۹۹/۰۰	۴۶/۵۸						
کل	۱۲۵۶۲/۵۱	۱۰۴/۰۰							

شاخص R^2_{adj} (ضریب تعیین تصحیح شده): این شاخص توانایی پیش بینی متغیر وابسته را توسط متغیرهای پیش بین در جامعه بررسی می کند در واقع با کمی تعدیل، نمونه را به تمام جامعه بسط می دهد. مقدار این ضریب در این پژوهش ۰/۶۱ شده است، به عبارت دیگر مولفه های باورهای فراشناختی ۶۱ درصد توانایی پیش بینی تنظیم شناختی هیجان را دارند. با توجه به معنادار بودن کل مدل اکنون باید بررسی کرد که کدام یکی از ضرایب صفر نیست و یا به عبارت دیگر کدام متغیر یا متغیرها تاثیر معنادار در مدل دارند. به این منظور از آزمون t استفاده می شود.

همان طور که در جدول مشاهده می شود مقدار sig کمتر از ۰/۰۵ شده است و نشان از معنی دار بودن مدل رگرسیون می باشد، یعنی حداقل یکی از متغیرهای پیش بین بر متغیر ملاک تاثیر معنادار دارد. شاخص R^2 (ضریب تعیین چندگانه): این شاخص مشخص می کند که چند درصد از تعییرات متغیر ملاک توسط متغیرهای پیش بین تبیین می شوند به عبارت دیگر متغیرهای پیش بین چند درصد توانایی برازش متغیر وابسته را دارند. در این پژوهش مقدار R^2 برابر ۰/۶۳ شده است به این معنا که عوامل باورهای فراشناختی ۶۳ درصد توانایی پیش بینی تنظیم شناختی هیجان را دارند و ۳۷ درصد باقیمانده مربوط به سایر عوامل می باشد.

جدول ۳: ضرایب استاندارد، غیراستاندارد و آماره تی متغیرهای وارد شده در معادله رگرسیون پیش بینی تنظیم هیجان

سطح معناداری مورد نظر	sig	آماره t	ضرایب رگرسیون		متغیر پیش بین
			استاندارد شده	استاندارد نشده	
۰/۰۵	۰/۰۰۱	۱۸/۸۸		۸۵/۹۴	مقدار ثابت
۰/۰۵	۰/۰۲	-۲/۳۷	-۰/۱۸	-۰/۲۶	اطمینان شناختی ضعیف
۰/۰۵	۰/۹۳	۰/۰۹	۰/۰۱	۰/۰۱	باورهای مثبت در مورد نگرانی
۰/۰۵	۰/۵۴	-۰/۶۲	-۰/۰۵	-۰/۰۷	خودآگاهی شناختی
۰/۰۵	۰/۰۰۱	-۷/۹۹	-۰/۰۷	-۰/۸۹	باورهای منفی
۰/۰۵	۰/۵۲	-۰/۶۵	-۰/۰۵	-۰/۰۸	نیاز به کنترل افکار

سطح ۵ درصد رابطه معنادار دارند و قادر به پیش بینی تنظیم شناختی هیجان می باشند ($P > 0/05$).

همان طور که نتایج جدول نشان می دهد عوامل اطمینان شناختی ضعیف و باورهای منفی با تنظیم شناختی هیجان در

نتایج آزمون فرضیه مبنی بر «بین باورهای فراشناختی با ابراز وجود دانش آموزان رابطه معناداری وجود دارد.» نشان داد که:

جدول ۴: نتایج رگرسیون عوامل باورهای فراشناختی بر ابراز وجود

مدل	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	R	R^2	adj R^2	sig	دوربین واتسون
رگرسیون	۳۰۹۳/۵۹	۵/۰۰	۶۱۸/۷۲	۳/۷۱	۰/۴۰	۰/۱۶	۰/۱۴	۰/۱	۱/۵۶
باقیمانده	۱۶۵۲۶/۶۴	۹۹/۰۰	۱۶۶/۹۴						
کل	۱۹۶۲۰/۲۲	۱۰۴/۰۰							

شاخص R^2_{adj} (ضریب تعیین تصحیح شده): این شاخص توانایی پیش بینی متغیر وابسته را توسط متغیرهای پیش بین در جامعه بررسی می کند در واقع با کمی تعدیل، نمونه را به تمام جامعه بسط می دهد. مقدار این ضریب در این پژوهش ۰/۱۴ شده است، به عبارت دیگر مولفه های باورهای فراشناختی ۱۴ درصد توانایی پیش بینی ابراز وجود را دارند. با توجه به معنادار بودن کل مدل اکنون باید بررسی کرد که کدام یکی از ضرایب صفر نیست و یا به عبارت دیگر کدام متغیر یا متغیرها تاثیر معنادار در مدل دارند. به این منظور از آزمون t استفاده می شود.

همان طور که در جدول مشاهده می شود مقدار sig کمتر از ۰/۰۵ شده است و نشان از معنی دار بودن مدل رگرسیون می باشد، یعنی حداقل یکی از متغیرهای پیش بین بر متغیر ملاک تاثیر معنادار دارد. شاخص R^2 (ضریب تعیین چندگانه): این شاخص مشخص می کند که چند درصد از تعییرات متغیر ملاک توسط متغیرهای پیش بین تبیین می شوند به عبارت دیگر متغیرهای پیش بین چند درصد توانایی برازش متغیر وابسته را دارند. در این پژوهش مقدار R^2 برابر ۰/۱۶ شده است به این معنا که عوامل باورهای فراشناختی ۱۶ درصد توانایی پیش بینی ابراز وجود را دارند و ۸۴ درصد باقیمانده مربوط به سایر عوامل می باشد.

جدول ۵: ضرایب استاندارد، غیراستاندارد و آماره تی متغیرهای وارد شده در معادله رگرسیون پیش بینی ابراز وجود

سطح معناداری مورد نظر	sig	آماره t	ضرایب رگرسیون		متغیر پیش بین
			استاندارد نشده	استاندارد شده	
۰/۰۵	۰/۰۰۱	۱۳/۴۳	۱۱۵/۷۶		مقدار ثابت
۰/۰۵	۰/۳۴	-۰/۹۶	-۰/۱۱	-۰/۲۰	اطمینان شناختی ضعیف
۰/۰۵	۰/۹۴	۰/۰۸	۰/۰۱	۰/۰۲	باورهای مثبت در مورد نگرانی
۰/۰۵	۰/۲۸	-۱/۰۹	-۰/۱۴	-۰/۲۴	خودآگاهی شناختی
۰/۰۵	۰/۰۴	-۲/۰۸	-۰/۲۸	-۰/۴۴	باورهای منفی
۰/۰۵	۰/۳۱	-۱/۰۲	-۰/۱۲	-۰/۲۵	نیاز به کنترل افکار

مثبت معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر با افزایش باورهای فراشناختی در مورد نگرانی و خودآگاهی شناختی، میزان تنظیم شناختی هیجان افزایش می یابد. همچنین نتایج این فرضیه پژوهش نشان داد که بین باورهای فراشناختی در مولفه های (اطمینان شناختی ضعیف، باورهای منفی و نیاز به کنترل افکار) با تنظیم شناختی هیجان رابطه منفی معناداری وجود دارد. تاکنون پژوهش های انجام شده به صورت پراکنده به بررسی رابطه باورهای فراشناختی با تنظیم شناختی هیجان در دیگر گروه های بالینی پرداخته اند، با این وجود نتایج حاصل از این فرضیه پژوهش را می توان با یافته های ادیب نیا و شمس اسفند آباد (۱۳۹۹)، عبدالمالکی و افریشم (۱۳۹۹)، دهقانی و

همان طور که نتایج جدول نشان می دهد عامل باورهای منفی با ابراز وجود در سطح ۵ درصد رابطه معنادار دارد و قادر به پیش بینی ابراز وجود می باشند ($p < 0.05$).

بحث و نتیجه گیری

هدف از اجرای این پژوهش بررسی رابطه باورهای فراشناخت با تنظیم شناختی هیجان و ابراز وجود در دانش آموزان دختر مقطع متوسطه بود. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل فرضیه نخست پژوهش نشان داد که بین باورهای فراشناختی در مؤلفه های (نگرانی و خودآگاهی شناختی) با تنظیم شناختی هیجان رابطه

های منفی خود، اغلب به سوی رفتارهای نادرست کشیده می شوند. تنظیم هیجانی با توانایی ذهنی بیشتر در جهت پردازش اطلاعات اجتماعی همراه است. توانمندی می تواند به افراد کمک کند تا درک بهتری از پیامدهای منفی و اجتماعی مسائل داشته باشند و در شرایط بهتر عمل کنند. تعدیل و اصلاح باورهای فراشناختی افراد و آموزش راهبردهای خود تنظیمی می تواند از طریق کاهش هیجانات منفی بر کاهش قابل ملاحظه مسائل در دسرساز تأثیر بسزایی داشته باشد.

یافته دیگر پژوهش نشان داد که بین باورهای فراشناختی در مولفه های (مثبت در مورد نگرانی و خودآگاهی شناختی) با ابراز وجود رابطه ی مثبت معنادار وجود دارد. مثبت بودن رابطه بیانگر این است که با افزایش باورهای مثبت در مورد نگرانی و خودآگاهی شناختی، میزان ابراز وجود افزایش می یابد. همچنین نتایج دیگر این فرضیه پژوهش حاکی از رابطه منفی معنادار بین باورهای فراشناختی در مولفه های (اطمینان شناختی ضعیف، باورهای منفی و نیاز به کنترل افکار) با ابراز وجود بود. نتایج حاصل از این یافته پژوهش را می توان با پژوهش های ادیب نیا و شمس اسفند آباد (۱۳۹۹)، ایباغ و شبیانی تدرجی (۱۳۹۵)، میرزایی و همکاران (۱۳۹۲) همسو دانست. در مطالعاتی که انجام شده است رابطه بین باورهای مثبت در مورد نگرانی، خودآگاهی شناختی، کنترل پذیری افکار و باورهای فراشناختی (کل) با سلامت عمومی و ابراز وجود تأیید شده است.

در تبیین این یافته پژوهشی می توان گفت: فراشناخت ها با کمک به دانش آموزان در جهت داشتن عملکرد مناسب در محیط مدرسه به نوعی به این دانش آموزان کمک می کنند تا از سلامت عمومی خوبی برخوردار باشند، در عین حال راهبردهای فراشناختی به عنوان جنبه های اصلی و مهم راهبردهای یادگیری ملاحظه شده اند. بر طبق نظر Baker and Brown (1984) فراشناخت دو جنبه اساسی را در بر می گیرد: جنبه اول این است که فراگیر از ماهیت تکلیف یادگیری و الزامات انجام آن تکلیف آگاه باشد و دوم این که فراگیر دانش مناسب برای اتمام تکلیف یادگیری را داشته باشد. بنابراین، افرادی که دارای راهبرد فراشناختی هستند دانش اطلاعات جدید و راهبردهای شناختی را دارند و در پی آن در حل مسائل در مدرسه و زندگی از ابراز وجود بالاتری برخوردارند (ایباغ و شبیانی تدرجی، ۱۳۹۵). نتایج مطالعات متعدد نشان می دهد که برخورداری از مهارت ابراز وجود در افزایش سلامت روانی افراد تأثیر بسزایی داشته و در نتیجه باعث افزایش سازگاری اجتماعی، مقبولیت اجتماعی، عزت نفس، رابطه با دیگران و... می شود (هارون رشیدی و عبده پور سبزیایی، ۱۳۹۹). برای مثال Lau (2014) در مطالعه ای نشان داد مهارت جرات ورزی ارتباط معناداری با کاهش

حکمتیان فرد (۱۳۹۹)، محمدخانی و همکاران (۱۳۹۸)، کاظمی رضایی و همکاران (۱۳۹۸)، نجفی زاده و همکاران (۱۳۹۷)، بابایی نادینلویی و همکاران (۱۳۹۷)، بهادری خسروشاهی و حبیبی کلپیر (۱۳۹۶)، غریب نواز و همکاران (۱۳۹۶)، همسو دانست. نتایج مطالعات مذکور حاکی از رابطه و همبستگی معنادار بین باورهای فراشناختی با تنظیم هیجان است. در مطالعاتی که تاکنون صورت گرفته رابطه بین باورهای فراشناختی با اضطراب مدرسه، شادکامی، دشواری در تنظیم هیجان و هم وابستگی، تنظیم شناختی هیجان و ذهن آگاهی زنان، نارسایی شناختی و تحمل ابهام با تنظیم شناختی هیجان در زنان وابسته به مواد مورد بررسی قرار گرفته است و در تمامی موارد باورهای فراشناختی نقش مثبت و معناداری را ایفا نموده است. در تبیین این یافته پژوهشی می توان چنین استنباط نمود که طبق مدل فراشناختی، فراشناخت ها مسئول کنترل ناسالم و سالم ذهن هستند و هیجانات و هوشیاری افراد را تحت تأثیر قرار می دهند. آنچه هیجان ها و نحوه کنترل آن ها را تعیین می کند، چگونگی تفکر فرد است، نه این که فرد به چه فکر می کند. رویکرد فراشناختی بر این باور است که افراد به این دلیل در دام ناراحتی هیجانی گرفتار می شوند که فراشناخت های آن ها به الگوی خاصی از پاسخ دهی به تجربه های درونی منجر می شود که موجب تداوم هیجان های منفی و تقویت باورهای منفی می شود (Wells, 2009). همچنین می توان گفت در مدل فراشناختی تأکید شده است که افراد باورهای مثبتی را در ارتباط با کارایی نگرانی در کمک به مقابله پرورش می دهند. سپس به واسطه فعال شدن باورهای فراشناختی مبتنی بر غیر قابل کنترل بودن و خطر، نوع دیگری از نگرانی تحت عنوان فرانگرانی در آن ها شکل می گیرد و می تواند باعث بدتنظیمی هیجانی شود؛ بنابراین می توان چنین گرفت که باورهای فراشناختی در تنظیم هیجانی نقش دارند (نجفی زاده و همکاران، ۱۳۹۷). Gross (2015) معتقد است تنظیم هیجان یک زمینه مطالعاتی است که بررسی می کند چطور افراد بر هیجان هایشان تأثیر می گذارند، مهارشان می کنند یا آن ها را تجربه و بیان می کنند. تنظیم هیجان تلاش افراد برای تأثیر گذاشتن روی نوع، زمان و چگونگی تجربه و بیان، تغییر طول دوره یا شدت فرآیندهای رفتاری، تجربی و یا جسمانی هیجان ها است و به طور خودکار یا مهار شده، هشیار یا ناهشیار و از طریق بکارگیری راهبردهای تنظیم هیجان انجام می گیرد. افرادی که تنظیم هیجانی بالایی دارند، در پیش بینی خواسته های دیگران توانایی بیشتری دارند. آن ها هیجان های خود و فشارهای ناخواسته دیگران را درک و در نتیجه رفتارهای نادرست را بهتر مهار می کنند. در مقابل، کسانی که تنظیم هیجانی پایین تری دارند، برای مقابله با هیجان

تعارضات بین فردی دارد. توانایی ابراز وجود می‌تواند ابزاری برای شروع و حفظ روابط اجتماعی باشد و به بهزیستی هیجانی بهتر منجر شود. مطالعات پیشین نشان داده اند که متغیرهای معینی از قبیل: فرهنگ، عزت نفس، پریشانی روانی، افسردگی، رفتار پر خطر و جنسیت بر ابراز وجود تاثیر می‌گذارند (سلیمانی فر و همکاران، ۱۳۹۵). بنابراین، می‌توان چنین بیان نمود که «مهارت ابراز وجود» عنصر اساسی در رفتارها و تعاملات بین فردی سازنده است.

این پژوهش مانند دیگر پژوهش‌ها دارای محدودیت‌هایی بوده است. یکی از این محدودیت‌ها تعداد سوالات زیاد استفاده شده بود که همین عامل امکان دارد بر میزان دقت پاسخگویی به سوالات پرسشنامه‌ها کاسته باشد. همچنین دامنه اجرای این پژوهش تنها به سطح شهرکوهنایی محدود بوده است و این عامل ممکن است که قدرت تعمیم‌پذیری یافته‌های آن را به دیگر مناطق کشور با محدودیت روبه رو کند. با توجه به یافته‌های پژوهش فعلی مبنی بر رابطه معنادار باورهای فراشناختی با تنظیم شناختی هیجان، به نظر می‌رسد که مشاوران و روانشناسان مدارس می‌توانند با تاکید بیشتر بر باورهای فراشناختی دانش‌آموزان، تنظیم هیجان و خودکنترلی را در آنان تقویت نمایند. همچنین با توجه به اینکه دانش‌آموزان قشر وسیعی از جمعیت آموزشی ما را تشکیل می‌دهند، از طرفی برخورداری از راهبردهای فراشناختی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا درک کنند که مفاهیم از نظم و ترتیب‌های مشاهده شده در اشیاء یا رویدادها، و زبان یا برچسب‌های نمادینی که برای تعیین این نظم و ترتیب‌ها استفاده می‌کنیم ساخته می‌شوند. باورهای فراشناختی در ساخت مفاهیم جدید خلاقیت دخالت دارند و یادگیری معنادار، فرآیند اصلی است که از طریق آن انسان‌ها بیشتر دانش قابل استفاده خود را بدست می‌آورند، بدین ترتیب با افزایش آگاهی دانش‌آموزان در مورد توانایی‌های شناختی خود متناسباً ابراز وجود نیز در آنها تجلی پیدا می‌کند. بنابراین پیشنهاد می‌شود که روانشناسان و مشاوران از یافته‌های این پژوهش در جهت شناخت و تقویت هر چه بیشتر باورهای فراشناختی دانش‌آموزان استفاده نمایند. بنابراین با توجه به نتایج به دست آمده پیشنهاد می‌شود که این پژوهش در دیگر نقاط کشور اجرا شود. همچنین با توجه به اینکه این پژوهش تنها بر روی دختران مقطع متوسطه اول انجام گرفت، پیشنهاد می‌شود که این پژوهش بر روی پسران و در دیگر مقاطع نیز انجام شود.

موازین اخلاقی

از آنجا که رعایت اصول اخلاقی در هر پژوهشی دارای اهمیت زیادی است، در انجام پژوهش حاضر نیز موارد زیر رعایت شده اند:

- اخذ مجوز پژوهشگر از اداره آب.پ شهرستان پلدختر و تشریح اهداف و ماهیت پژوهش
- توضیح این امر که هیچگونه اطلاعات شخصی از پرسش شونده پرسیده نخواهد شد
- شرکت اختیاری دانش‌آموزان در پژوهش
- اطمینان دادن به آزمودنی‌های دخیل در پژوهش در مورد محرمانه بودن اطلاعات آن‌ها
- خروج آزادانه آزمودنی‌ها از پژوهش در صورت تمایل آن‌ها در هر مرحله از روند و تکمیل پرسشنامه
- رعایت صداقت در تجزیه و تحلیل اطلاعات

تشکر و قدردانی

پژوهش حاضر بدون همکاری مشارکت کنندگان امکان‌پذیر نبود؛ بدینوسیله از کلیه مشارکت کنندگان تقدیر و تشکر به عمل می‌آید.

مشارکت نویسندگان

در پژوهش حاضر آقای دکتر امیر سبزی پور، به عنوان نویسنده مسئول، نظارت و راهبردی روند کلی پژوهش و تدوین و نهایی‌سازی اصلاحات مقاله را بر عهده داشته‌اند. خانم زینب جعفری زاده طراحی، مدیریت طرح، مفهوم‌سازی، اجرا را بر عهده داشته و آقای رشید حیدری وفا، تحلیل و تفسیر داده‌ها، تهیه پیش‌نویس، بازبینی و اصلاح، ویراستاری و نهایی‌سازی مقاله را بر عهده داشته است.

تعارض منافع

نویسندگان اذعان دارند که در این مقاله هیچگونه تعارض منافی وجود ندارد.

واژه نامه

- | | |
|---|---------------------------------|
| 1. metacognitive beliefs | ۱. باورهای فراشناختی |
| 2. Meta Cognition Questionnaire | ۲. پرسشنامه فراشناخت |
| 3. cognitive emotion regulation questionnaire | ۳. پرسشنامه تنظیم شناختی هیجانی |

منابع فارسی

- عبدالمالکی، فاطمه و افریشم، فاطمه. (۱۳۹۹). بررسی رابطه باورهای فراشناختی و تنظیم شناختی هیجان با شادکامی در دانش آموزان دختر مقطع متوسطه. دومین کنگره تازه یافته ها در حوزه خانواده، بهداشت روان، اختلالات، پیشگیری و آموزش. علی محمد، فاطمه. کرمی، ابوالفضل و ستوده اصل، نعمت. (۱۳۹۹). تدوین مدل کیفیت زندگی بر اساس باورهای فراشناختی با میانجی گری استرس ادراک شده سالمندان. مجله روانشناسی پیری. ۶ (۴)، ۳۴۱-۳۵۵.
- غریب نواز، سعیده. نوری، ربابه و مقدسین، مریم. (۱۳۹۶). ارتباط باورهای فراشناخت با اضطراب امتحان: نقش واسطه‌ای راهبردهای تنظیم شناختی هیجان. فصلنامه روانشناسی شناختی. ۵ (۴)، ۱-۱۰.
- کاظمی رضایی، سیدعلی. خوش سرور، سحر و نوری، ربابه. (۱۳۹۸). نقش تشخیصی باورهای فراشناختی، دشواری در تنظیم هیجان و هم‌وابستگی در زنان مبتلا به چاقی. مجله علوم پزشکی اراک. ۲۲ (۴)، ۹۷-۸۸.
- محمدخانی، شهرام، حسنی، جعفر، اکبری، مهدی و یزدان پناه نسبیبه. (۱۳۹۸). نقش واسطه‌ای راهبردهای تنظیم هیجان در رابطه بین باورهای فراشناختی و سبک‌های دلستگی با رفتارهای پرخطر فرزندان نوجوان جانبازان اعصاب و روان جنگ ایران و عراق. مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران. ۲۵ (۴)، ۴۱۰-۳۹۹.
- میرزایی، کبری. عبدالهی، محمد حسین و شاهقلیان، مهناز. (۱۳۹۲). ارتباط باورهای فراشناخت با اضطراب اجتماعی و کمرویی: نقش راهبردهای تنظیم هیجان. نشریه پژوهش در سلامت روانشناختی. ۷ (۲)، ۲۲-۱۳.
- نجفی زاده، عاطفه. صفوی، ساحره. فرمانی، فردین و سالاری، مصطفی. (۱۳۹۷). بررسی نقش باورهای فراشناختی در تنظیم شناختی هیجان و ذهن آگاهی زنان در اولین بارداری. نشریه علوم پزشکی زانکو. ۱۹ (۶۳)، ۸۴-۷۴.
- نورعلی، همت. حاجی یخچالی، علیرضا. شهنی بیلاق، منیجه و مکتبی، غلامحسین. (۱۳۹۷). تأثیر آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر سازگاری، بهزیستی مدرسه و تنظیم هیجان در دانش آموزان پسر مدارس استعدادهای درخشان. مجله دست آوردهای روانشناختی. ۲۵ (۲)، ۱۱۰-۹۱.
- نوروز زاده، وحید و اسماعیلی، سلیمان. (۱۳۹۹). بررسی معدل ساختاری آگاهی فراشناختی، خودکارآمدی و انگیزه تحصیلی با نگرش به درس ریاضی: با آزمون نقش واسطه‌ای اضطراب ریاضی در دانش آموزان دارای اختلال یادگیری خاص. مجله ناتوانی های یادگیری. ۱۰ (۲)، ۱۳۶-۱۱۱.
- هارون رشیدی، همایون و عبده پور سبزیبایی، الهام. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مهارت های حل مسئله بر ابراز وجود و کم رویی دانش آموزان. مجله ناتوانی های یادگیری. ۹ (۴)، ۱۵۲-۱۳۳.
- ادیب نیا، فائزه و شمس اسفند آباد، حسن. (۱۳۹۹). پیش بینی اضطراب مدرسه در دانش آموزان براساس باورهای فراشناختی و حمایت اجتماعی. دو فصلنامه راهبردهای شناختی در یادگیری. ۸ (۱۵)، ۳۷-۵۵.
- امیدی ارجنکی، طاهره و نیکخواه، محمد. (۱۳۹۷). بررسی رابطه بین باورهای فراشناختی و فرسودگی تحصیلی دانش آموزان مقطع ابتدایی شهرستان بن. کنفرانس ملی دستاوردهای نوین جان در تعلیم و تربیت.
- انوری، جلال و باقری، سردار. (۱۳۹۸). اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌گرا بر بهبود راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در دانش آموزان با علائم اضطرابی. پژوهش نامه روانشناسی مثبت. ۵ (۲)، ۴۶-۳۱.
- ایاغ، حلیمه و شیبانی تدرجی، فاطمه. (۱۳۹۵). بررسی باورهای فراشناختی و صفات پنج عامل شخصیت با ابراز وجود و سلامت عمومی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول شهر بندرعباس. پژوهش نامه مطالعات راهبردی در علوم انسانی و اسلامی، دوره ۱، شماره ۱.
- بابایی نادینلویی، کریم. امین زاده، ژاله و ستاری، مرضیه. (۱۳۹۷). رابطه باورهای فراشناختی، نارسایی شناختی و تحمل ابهام با تنظیم شناختی هیجان در زنان وابسته به مواد. نشریه سلامت اجتماعی و اعتیاد. ۱۹، ۹۱-۹۱.
- بشارت، محمدعلی، میرجلیلی، رقیه السادات و بهرامی احسان، هادی. (۱۳۹۴). نقش واسطه‌ای باورهای فراشناختی و نارسایی تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین کمالگرایی شناختی و نگرانی در بیماران مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر. مجله اصول بهداشت روانی. ۱۷ (۳)، ۱۲۲-۱۱۵.
- بهادری خسروشاهی، جعفر و حبیبی کلپیر، رامین. (۱۳۹۶). رابطه دشواری در نظم بخشی هیجانی و باورهای فراشناختی با تفکر ارجاعی در دانش آموزان پسر دوره متوسطه. دو فصلنامه راهبردهای شناختی در یادگیری. ۵ (۹)، ۱۳۵-۱۱۸.
- پیری، جمال. امیرپناه، علی و اقدسی، علی نقی. (۱۳۹۹). اثربخشی معنویت درمانی مبتنی بر خودآگاهی بر بهزیستی روانشناختی و ابراز وجود. فصلنامه پژوهش های نوین روانشناختی. ۱۵ (۵۹)، ۴۸-۳۰.
- دهقانی، یوسف و حکمتیان فرد، صادق. (۱۳۹۹). بررسی نقش خوش بینی تحصیلی، باورهای فراشناختی و تنظیم شناختی هیجان در پیش بینی خود ناتوان سازی دانش آموزان با اختلال یادگیری ویژه. فصلنامه روانشناسی افراد استثنایی. ۱۰ (۳۷)، ۱۵۹-۱۳۷.
- سلیمانی فر، امید. شعبانی، فرزانه. رضایی، زهرا و نیکوبخت، نجمه. (۱۳۹۵). گرایش به تفکر انتقادی، عزت نفس، ابراز وجود، اضطراب اجتماعی و نگرانی در دانشجویان: ارائه یک مدل علی. فصلنامه روانشناسی بالینی و شخصیت. ۱۵ (۲)، ۱۶۶-۱۵۵.
- سلیمی، فرزانه و سجادیان، ایلناز. (۱۳۹۵). پیش بینی افسردگی بر اساس راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در دانش آموزان. فصلنامه پژوهشنامه تربیتی. ۱۱ (۴۷)، ۶۴-۴۷.

فهرست منابع

- Basharat, M.A., Mirjalili, R., Bahrami Ehsan, H. (2015). The mediating role of metacognitive beliefs and cognitive emotion regulation failure in the relationship between cognitive perfectionism and worry in patients with generalized anxiety disorder. *Journal of Principles of Mental Health*. 17 (3), 115-122. [Persian]
- Bedel, E. F. (2012). An Examination of Locus of Control, Epistemological Beliefs and Metacognitive Awareness in Preservice Early Childhood Teachers. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 12, 3051-3060.
- Carciofo, R., Song, N., Du, F., Wang, M. M., & Zhang, K. (2017). Metacognitive beliefs mediate the relationship between mind wandering, self-handicapping and negative affect. *Personality and Individual Differences*, 107(18), 78-87 .
- Dehghani, Y, Hekmatian Fard, S. (2019). Examining the role of academic optimism, metacognitive beliefs and cognitive emotion regulation in predicting self-disability of students with special learning disabilities. *Quarterly Journal of Psychology of Exceptional People*. 10 (37), 137-159. [Persian]
- Desatnik, A., Bel-B. T., Nolte, T., Crowley, M., Fonagy, P., & Fearon, P. (2017). Emotion regulation in adolescents: An ERP study. *Biological Psychology*, 129, 52-61 .
- Gambrill, E.D., Richey, C.A. (1975). An assertion inventory for use in assessment and research. *Behavior Therapy*, 6, 550-561.
- Garnefski, N., & Kraaij, V., (2014). Bully victimization and emotional problems in adolescents: Moderation by specific cognitive coping strategies? *Journal of Adolescence*, 37(7), 1153-1160 .
- Garnefski, N., Koopman, H., Kraaij, V., Ten Cate, R. (2009). Brief report: Cognitive emotion regulation strategies and psychological adjustment in adolescents with a chronic disease. *Journal of Adolescence*, 32(2): 54-449.
- Gharib Nawaz, S, Nouri, R, Maqdisin, M. (2017). The relationship between metacognitive beliefs and test anxiety: the mediating role of cognitive emotion
- Abdulmaleki, F, Afrisham, F. (2019). Investigating the relationship between metacognitive beliefs and cognitive emotion regulation with happiness in high school female students. The second congress of new findings in the field of family, mental health, disorders, prevention and education. [Persian]
- Adibnia, F., Shams Esfandabad, H. (2019). Predicting school anxiety in students based on metacognitive beliefs and social support. Two quarterly cognitive strategies in learning. 8 (15), 37-55. [Persian]
- Alghamdi, N. G. (2015). Anxiety and Assertiveness in Females: A Comparison of Medical and Non-Medical University Students. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, Vol. 6, no 3 S2, pp. 84.
- Ali Mohammad, F, Kerami, A, Sotoude Asl, N. (2019). Developing a quality of life model based on metacognitive beliefs with the mediation of perceived stress in the elderly. *Journal of Psychology of Aging*. 6 (4), 341-355. [Persian]
- Anvari, J., Bagheri, S. (2018). The effectiveness of positive-oriented psychotherapy on improving cognitive emotion regulation strategies in students with anxiety symptoms. *Positive psychology research paper*. 5 (2), 31-46. [Persian]
- Ayagh, H., Shibani Tadraj, F. (2016). Investigating the metacognitive beliefs and traits of five personality factors with self-expression and general health of female students of the first secondary level of Bandar Abbas city. *Strategic studies in humanities and Islamic sciences*, volume 1, number 1. [Persian]
- Babai Nadinloui, K., Aminzadeh, J., Sattari, M. (2017). The relationship between metacognitive beliefs, cognitive impairment and ambiguity tolerance with cognitive emotion regulation in substance-dependent women. *Journal of Social Health and Addiction*. 19, 110-91. [Persian]
- Bahadri Khosrowshahi, J, Habibi Kaliber, R. (2017). Difficult relationship in emotional regulation and metacognitive beliefs with referential thinking in middle school male students. *Two quarterly journal of cognitive strategies in learning*. 5 (9), 118-135. [Persian]

- gifted schools. *Journal of Psychological Achievements*. 25 (2), 91-110. [Persian]
- Omid Arjanki, T., Nikkhah, M. (2017). Investigating the relationship between metacognitive beliefs and academic burnout of elementary school students in Ben city. National conference of new achievements in education. [Persian]
- Piri, J, Amirpanah, A, Aghdasi, A. N. (2019). The effectiveness of mindfulness-based spirituality therapy on psychological well-being and self-expression. *New Psychological Research Quarterly*. 15 (59), 30-48. [Persian]
- Potthoff, S., Garnefski, N., Miklósi, M., Ubbiali, A., Domínguez-Sánchez, F. J., Martins, E. C- .. Witthöft, M., Kraai, V. (2016). Cognitive emotion regulation and psychopathology across cultures :A comparison between six European countries. *Personality and Individual Differences*, 98(1): 218-224.
- Raio, C. M. Oederu, T. A. Palazzolo, L., Shurick, A. A. & Phelps, E. A. (2013). Cognitive emotion regulation fails the stress test. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(37), 15139–15144.
- Salimi, F, Sajjadian, I. (2016). Prediction of depression based on cognitive emotion regulation strategies in students. *Educational Research Quarterly*. 11 (47), 47-64. [Persian]
- Soleimanifar, O, Shabani F, Rezaei, Z, Nikobakht, N. (2016). Tendency to critical thinking, self-esteem, self-expression, social anxiety and worry in college students: presenting a causal model. *Quarterly Journal of Clinical Psychology and Personality*. 15 (2), 155-166. [Persian]
- Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. New York, the Guilford Press.
- Yang, F., & Zhang, L. (2018). Problem behavior patterns of victims of school bullying in rural China: The role of intrapersonal and interpersonal resources. *Children and Youth Services Review*, 93, 315–320.
- regulation strategies. *Cognitive Psychology Quarterly*. 5 (4), 1-10. [Persian]
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.
- Haroun Rashidi, H, Abdopour Sabzegbaei, E. (2019). The effectiveness of teaching problem solving skills on self-expression and shyness of students. *Journal of Learning Disabilities*. 9 (4), 152-133. [Persian]
- Kazemi Rezaei, SA, Khosh Sarwar, S, Noori, R. (2018). The diagnostic role of metacognitive beliefs, difficulty in emotion regulation and interdependence in obese women. *Arak Journal of Medical Sciences*. 22 (4), 97-88. [Persian]
- Mirzaei, K, Abdulahi, MH, Shahqalian, M. (2013). The relationship between metacognitive beliefs and social anxiety and shyness: the role of emotion regulation strategies. *Journal of research in psychological health*. 7 (2), 13-22. [Persian]
- Mohammadkhani, Sh, Hassani, J, Akbari, M, Yazdan Panah, N. (2018). The mediating role of emotion regulation strategies in the relationship between metacognitive beliefs and attachment styles with high-risk behaviors of adolescent children of Iran-Iraq war veterans. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*. 25 (4), 410-399. [Persian]
- Najafizadeh, A, Safavi S, Farmani, F, Salari, M. (2017). Investigating the role of metacognitive beliefs in the cognitive regulation of emotion and mindfulness of women in their first pregnancy. *Zanko Journal of Medical Sciences*. 19 (63), 74-84. [Persian]
- Norouzzadeh, V, Esmaili, S. (2019). Examining the structural grade point average of metacognitive awareness, self-efficacy and academic motivation with attitude towards math course: by testing the mediating role of math anxiety in students with specific learning disorders. *Journal of Learning Disabilities*. 10 (2), 111-136. [Persian]
- Nur Ali, H, Haji Yakhchali, A, Shahni Yilaq, M, Maktabi, Gh. (2017). The effect of teaching cognitive emotion regulation strategies on adaptation, school well-being and emotion regulation in male students of