

## Role of Integrative Self-knowledge, Experiential Avoidance and Self-Compassion in Test Anxiety of female Students

Sara Moradi Kellardeh <sup>1</sup>, Seifollah Aghajani <sup>2</sup>, Reza Ghasemi Jobaneh <sup>3,\*</sup>, Iman Baharvand <sup>4</sup>

<sup>1</sup> PhD Student, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran

<sup>2</sup> Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran

<sup>3</sup> PhD Student, Department of Counseling, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran

<sup>4</sup> MA, Department of Counseling, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran

Received: 06 Oct 2018

Accepted: 17 Dec 2018

### Keywords:

Integrative Self-knowledge  
Experiential Avoidance  
Self-compassion  
Test Anxiety  
Students

© 2019 Baqiatallah University of  
Medical Sciences

### Abstract

**Introduction:** Test anxiety is one of the Psychological-educational problems that has a higher prevalence in female students. Psychological factors can play a role in explaining the test anxiety. The aim of current research was to investigate the Role of Integrative Self-knowledge, Experiential Avoidance and Self-Compassion in Test Anxiety of female Students.

**Methods:** This research method was correlation. 171 female Students of Shahid Chamran University of Ahvaz were selected through Voluntary sampling method and responded to Test Anxiety, Integrative Self-knowledge, Experiential Avoidance and Self-Compassion Questionnaires. The gathered data were analyzed by Pearson correlation coefficient and stepwise regression.

**Results:** The findings showed that there is a negative correlation between Integrative Self-knowledge and Self-Compassion with Test Anxiety ( $P > 0.01$ ). There is a positive correlation between Experiential Avoidance with Test Anxiety ( $P < 0.01$ ). Also Among the predictor variables, Integrative Self-knowledge and Experiential Avoidance had the predictive power for test anxiety in female students ( $P < 0.01$ ).

**Conclusions:** The findings of this study indicate the importance of psychological factors in explaining the test anxiety. Therefore, paying attention to these factors, especially Integrative Self-knowledge and Experiential Avoidance play an important role in reducing the test anxiety of female students.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

## نقش خودشناسی انسجامی، اجتناب تجربی و شفقت خود در اضطراب امتحان دانشجویان دختر

سارا مرادی کلارده<sup>۱</sup>، سیف‌اله آقاجانی<sup>۲</sup>، رضا قاسمی‌جویونه<sup>۳\*</sup>، ایمان بهاروند<sup>۴</sup>

<sup>۱</sup> دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

<sup>۲</sup> استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

<sup>۳</sup> دانشجوی دکتری، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهیدچمران اهواز، اهواز، ایران

<sup>۴</sup> کارشناس ارشد، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهیدچمران اهواز، اهواز، ایران

### چکیده

**مقدمه:** اضطراب امتحان یکی از مشکلات روانشناختی-تحصیلی محسوب می‌شود که در دانشجویان دختر شیوع بالاتری دارد. عوامل روانشناختی می‌توانند در تبیین اضطراب امتحان نقش داشته باشند. هدف از پژوهش حاضر بررسی نقش انسجام درونی، اجتناب تجربی و شفقت خود در اضطراب امتحان دانشجویان دختر بود.

**روش کار:** روش پژوهش حاضر همبستگی است. ۱۷۱ دانشجوی دختر دانشگاه شهیدچمران اهواز در سال تحصیلی ۱۳۹۶-۱۳۹۷ به شیوه نمونه‌گیری داوطلبانه انتخاب شدند و به پرسشنامه‌های اضطراب امتحان، خودشناسی انسجامی، اجتناب تجربی و شفقت به خود پاسخ دادند. داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام تحلیل شدند.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که بین خودشناسی انسجامی و شفقت خود با اضطراب امتحان همبستگی منفی وجود دارد ( $P < 0/01$ ). بین اجتناب تجربی و اضطراب امتحان همبستگی مثبت وجود دارد ( $P < 0/01$ ). همچنین از بین متغیرهای پیش‌بین، خودشناسی انسجامی و اجتناب تجربی دارای توان پیش‌بین اضطراب امتحان در دانشجویان دختر بودند ( $P < 0/01$ ).

**نتیجه‌گیری:** یافته‌های پژوهش حاضر نشانگر اهمیت عوامل روانشناختی در تبیین اضطراب امتحان است. بنابراین توجه به این عوامل به خصوص خودشناسی انسجامی و اجتناب تجربی، نقش مهمی در کاهش اضطراب امتحان دانشجویان دختر دارند.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۰۷/۱۴

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۰۹/۲۶

### واژگان کلیدی:

خودشناسی انسجامی  
اجتناب تجربی  
شفقت خود  
اضطراب امتحان  
دانشجویان

تمامی حقوق نشر برای دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج) محفوظ است.

### مقدمه

آشفتنگی‌های هیجانی [۹-۱۱]، مشکلات بین فردی [۱۲] و علائم جسمانی [۸] ارتباط منفی وجود دارد. از جمله متغیرهای دیگری که با اضطراب امتحان در ارتباط است، اجتناب تجربی می‌باشد و به تلاش‌های مداوم فرد برای تغییر شکل یا شدت تجربیات درونی ناخواسته مانند افکار و هیجان‌های منفی اشاره دارد [۱۳]. اجتناب تجربی ممکن است به طور موقت موجب کاهش آشفتنگی ادراک شده شود، اما در درازمدت با پیامدهای منفی روانشناختی و رفتاری همراه است [۱۴]. اجتناب تجربی می‌تواند تهدید کننده کیفیت زندگی فرد در حوزه‌های مختلف همچون حوزه تحصیلی باشد، به طوری که یافته‌های یک بررسی نشان داده است بین اجتناب تجربی و تعلل ورزی تحصیلی در دانشجویان ارتباط مثبت وجود دارد [۱۵]. همچنین پیشینه پژوهش نشانگر آن است که اجتناب تجربی به عنوان یکی از راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد با افزایش تنش، بیقراری و نگرانی همراه است که موجب می‌شود افراد در برابر اختلالات و مشکلات اضطرابی آسیب پذیر شوند [۱۶، ۱۷]. به طور مثال یافته‌های یک بررسی نشان داد که بین اجتناب تجربی و حساسیت اضطرابی ارتباط

اضطراب امتحان که با احساس تنش، ترس از ارزیابی، نگرانی و واکنش‌های منفی فیزیولوژیکی، هیجانی و رفتاری همراه است [۱۸] یکی از آسیب‌هایی است که در دانشجویان شیوع دارد و میزان آن در بین دانشجویان دختر بیشتر از دانشجویان پسر است [۲، ۳]. اضطراب امتحان با عملکرد روانشناختی فرد ارتباط منفی دارد و موجب افت تحصیلی در دانشجویان می‌شود [۴]. عوامل روانشناختی در تبیین اضطراب امتحان در دانشجویان می‌توانند نقش داشته باشند. یکی از این عوامل روانشناختی، خودشناسی انسجامی است که به تلاش‌های فرد برای یکپارچه کردن خود در گذشته، حال و آینده اشاره دارد [۵]. همچنین خودشناسی انسجامی شامل توجه به تجربه‌هایی که در زمان حال تجربه می‌شوند و یادگیری از تجربه‌های گذشته است و با پیامدهای مثبت همچون مقابله کارآمد و بهزیستی روانشناختی در دانشجویان مرتبط است [۶، ۷]. پیشینه پژوهش بیانگر آن است که بین خودشناسی انسجامی با خودشناسی، خودآگاهی و ذهن آگاهی [۷]، انعطاف‌پذیری روانشناختی [۶] و خودمهارگری [۸] ارتباط مثبت وجود دارد و بین خودشناسی انسجامی با استرس ادراک شده [۷]،

\* نویسنده مسئول: رضا قاسمی‌جویونه، دانشجوی دکتری، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهیدچمران اهواز، اهواز، ایران.

ایمیل: rghasemi.jobaneh@yahoo.com

باشد) را دارا بودند، انتخاب شدند و بعد از ارائه توضیحات لازم، پرسشنامه‌های پژوهش به آنها ارائه گردید. در نهایت ۹ پرسشنامه به دلیل اینکه به صورت ناقص تکمیل شده بودند، حذف شده و ۱۷۱ پرسشنامه وارد تحلیل شد. در ضمن اطمینان دهی در مورد محرمانه ماندن اطلاعات و آماده ساختن افراد نمونه تحقیق از لحاظ روحی و روانی برای شرکت در پژوهش از نکات اخلاقی رعایت شده این پژوهش بود. از ابزارهای ذیل برای جمع آوری داده‌ها استفاده شد.

#### اضطراب امتحان

آزمون اضطراب امتحان در سال ۱۹۷۷ توسط Jacob و Friedman ساخته شد. آزمون دارای ۲۳ سؤال است و در در طیف لیکرت ۴ درجه‌ای از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف نمره گذاری می‌شود. ضریب پایایی گزارش شده برای آن بین ۰/۸۱ تا ۰/۹۱ است. در پژوهشی که توسط معنوی پور در سال ۱۳۹۰ انجام شد، این آزمون ابتدا به فارسی ترجمه شد و سپس روایی و پایایی آن بر روی دانشجویان محاسبه گردید و نتایج تحلیل عاملی اکتشافی و تاییدی نشان داد که این آزمون ۴ عامل اضطراب امتحان با نام‌های ارجاع به دیگران، عزت نفس، نگرانی و سرزنش را با ۱۳ سؤال اندازه گیری می‌کند. همچنین نتایج نشان داد که پایایی کلی این آزمون پس از چندین بار تکرار و حذف سؤال‌های ناهمگون برای ۱۳ سؤال باقی مانده، ۰/۹۱ است [۲۷]. در پژوهش حاضر پایایی آزمون اضطراب امتحان با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۵ گزارش شده است.

#### مقیاس خودشناسی انسجامی

مقیاس خودشناسی انسجامی با ادغام دو وجه تجربه‌ای و تاملی خودآگاهی به منظور سنجش خودشناسی توسط Ghorbani و همکاران در سال ۲۰۰۸ ساخته شده است و دارای ۱۲ گویه است که شرکت کنندگان در طیف لیکرت ۵ درجه‌ای به آن پاسخ می‌دهند. پایایی این مقیاس در یک نمونه ایرانی ۰/۸۱ و در نمونه آمریکایی ۰/۷۸ به دست آمده است. همچنین یافته‌های مربوط به روایی همگرا و واگرا نشان داد که این مقیاس مورد تأیید است [۵]. در پژوهش حاضر پایایی مقیاس خودشناسی انسجامی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۲ گزارش شده است.

#### پرسشنامه پذیرش و عمل نسخه دوم

این پرسشنامه به وسیله Bond و همکاران در سال ۲۰۰۷ ساخته شده است. یک نسخه ده ماده‌ای از پرسشنامه اصلی است که به وسیله Hayes در سال ۲۰۰۰ ساخته شده است و شرکت کنندگان در یک طیف لیکرت ۴ درجه‌ای به آن پاسخ می‌دهند. این پرسشنامه سازه‌ای را می‌سنجد که به تنوع، پذیرش، اجتناب تجربی و انعطاف ناپذیری روانشناختی بر می‌گردد. نمرات بالاتر نشان دهنده انعطاف پذیری روانی بیشتر است و نمرات پایین‌تر نشانگر اجتناب تجربه‌ای است. یافته‌های یک بررسی در ایران که توسط عباسی و همکاران در سال ۱۳۹۱ انجام شده است، نشان داد که روایی این پرسشنامه با استفاده از روش روایی محتوایی، روایی همزمان و روایی افتراقی معتبر می‌باشد. همچنین پایایی نیز با استفاده از روش ضریب آلفای کرونباخ و ضریب تصنیف در جمعیت‌های آماری بالینی و غیربالینی بین ۰/۷۱ و ۰/۸۹ محاسبه شد که نشانگر قابل قبول بودن میزان پایایی این پرسشنامه است [۲۸].

مثبت وجود دارد [۱۶] و در پژوهشی دیگر مشخص شد که اجتناب تجربی موجب کاهش رفتارهای مرتبط با سلامت می‌شود [۱۷]. همچنین اجتناب تجربی موجب می‌شود که فرد پاسخ‌های ناکارآمدی همچون پرخاشگری، ناامیدی یا دردهای جسمانی به عوامل استرس آور بدهد [۱۸].

شفقت خود یکی دیگر از عوامل روانشناختی است که می‌تواند با مشکلات مربوط به اضطراب مرتبط باشد [۱۹، ۲۰]. شفقت خود به معنی احساس مهربانی و عطوفت نسبت به خود بوده و شامل مراقبت از خود است. همچنین شفقت خود موجب نگرش غیرقضاوت گونه نسبت به خود به ویژه نسبت به نقاط ضعف می‌باشد [۲۱] که با پیامدهای مثبت همچون تاب آوری [۲۲]، شادمانی و رضایت از زندگی [۲۳] همراه است. همچنین شواهد زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد خودشفقتی با اختلالات روانشناختی و آشفتگی‌های هیجانی رابطه منفی دارد [۱۹-۲۱]. به طور مثال یافته‌های یک بررسی نشان داده است که افرادی که از اختلال اضطراب تعمیم یافته رنج می‌برند نمرات کمتری در مقیاس شفقت خود کسب می‌کنند [۱۹]. همچنین شفقت خود به صورت منفی دارای توان پیش بین دشواری‌های مرتبط با تنظیم هیجان و علائم استرس زا می‌باشد [۲۴] که در حوزه‌های مختلف زندگی همچون زندگی تحصیلی با پیامدهای مثبت همچون عملکرد مطلوب در یادگیری همراه است [۲۵].

تحصیل در دانشگاه بخش قابل توجهی از زمان دانشجویان را به خود اختصاص می‌دهد و در صورتی که دانشجویان به دلیل مشکلاتی روانشناختی-تحصیلی همچون اضطراب امتحان فاقد عملکرد مطلوب باشند، کیفیت کلی زندگی آنان نیز به صورت منفی تحت تأثیر قرار می‌گیرد. دانشجویان در طول ترم باید امتحان‌های متعددی را سپری کنند، در حالیکه اضطراب امتحان مانعی جدی در کسب موفقیت در امتحان‌ها محسوب می‌شود. از سوی دیگر همچون خودشناسی انسجامی، اجتناب تجربی و شفقت خود عوامل روانشناختی محسوب می‌شوند که قبلاً در پژوهش‌های مختلف نشان داده شده است به طور معنادار در تبیین اختلالات روانشناختی و آشفتگی‌های هیجانی نقش مؤثر دارد، اما ارتباط این عوامل روانشناختی با متغیر اضطراب امتحان هنوز بررسی نشده است. در پژوهش حاضر هدف بررسی نقش خودشناسی انسجامی، اجتناب تجربی و شفقت خود در اضطراب امتحان دانشجویان دختر بود.

#### روش کار

روش پژوهش حاضر همبستگی است. جامعه آماری پژوهش حاضر را دانشجویان دختر ساکن خوابگاه مقطع کارشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز در نیم سال دوم سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۶ تشکیل داده‌اند. حداقل تعداد نمونه برای پژوهش‌های همبستگی ۱۰۰ نفر توصیه شده است و به اندازه هر متغیر پیش بینی که در تحلیل رگرسیون وارد می‌شود، باید تعداد ۱۰ تا ۱۵ نفر به اندازه نمونه اضافه شود [۲۶] در پژوهش حاضر به منظور کاهش خطر ریزش نمونه گیری و افزایش روایی بیرونی، با استفاده از شیوه نمونه گیری داوطلبانه تعداد ۱۸۰ دانشجوی دختر که شرایط ورود به پژوهش (عدم ابتلا به یکی از اختلالات روانشناختی، بیماری‌های مزمن جسمانی و اینکه در ۶ ماه اخیر اتفاق خاصی همچون بیماری یا فوت یک از افراد نزدیک رخ نداده

است و روایی نیز با استفاده از روایی همزمان در سطح معناداری ۰/۰۰۱ تأیید شد [۲۹]. در پژوهش حاضر پایایی مقیاس خودشناسی انسجمی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۸ گزارش شده است. داده‌های این پژوهش با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۳، به شیوه ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام تحلیل شدند.

### یافته‌ها

در پژوهش حاضر ۱۷۱ دانشجوی دختر با میانگین سنی ۲۱/۲۰ با انحراف معیار ۱/۸۸ و با دامنه سنی ۱۸ تا ۲۸ سال شرکت کردند. در **جدول ۱**، اطلاعات توصیفی و ماتریس ضریب همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش گزارش شده است.

پژوهش حاضر این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۱ گزارش شده است.

### مقیاس شفقت به خود

در پژوهش حاضر برای اندازه‌گیری مقیاس شفقت خود از فرم کوتاه ۱۲ سوالی که توسط Raes و همکاران در سال ۲۰۱۱ طراحی شده، استفاده شده است و در آن شرکت کنندگان باید به گویه‌های مقیاس در یک طیف لیکرت ۵ درجه‌ای پاسخ دهند. در پژوهشی که در ایران توسط شهبازی و همکاران در سال ۱۳۹۴ صورت گرفت، ابتدا این مقیاس ترجمه و سپس روایی و پایایی آن محاسبه گردید و مشخص شد که پایایی کلی مقیاس با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۱

جدول ۱: اطلاعات توصیفی و ماتریس ضریب همبستگی پیرسون

متغیر	M	SD	کجی	کشیدگی	۱	۲	۳	۴
۱- اضطراب امتحان	۲۸/۹۳	۴/۷۷	۰/۲۴	۰/۲۹	۱			
۲- خودشناسی انسجمی	۴۰/۴۹	۷/۹۷	۰/۰۹	۰/۰۳	-۰/۳۷**	۱		
۳- اجتناب تجربی	۲۲/۴۴	۴/۲۰	۰/۲۸	۰/۱۱	۰/۳۵**	-۰/۵۱**	۱	
۴- شفقت خود	۳۸/۶۲	۷/۵۲	۰/۱۹	۰/۰۸	-۰/۲۴**	۰/۶۳**	-۰/۳۸**	۱

\*\* P < ۰/۰۱

همانطور که در **جدول ۱** مشاهده می‌شود میانگین متغیرهای اضطراب امتحان، خودشناسی انسجمی، اجتناب درونی و شفقت خود به ترتیب برابر با ۲۸/۹۳، ۴۰/۴۹، ۲۲/۴۴ و ۳۸/۶۲ با انحراف معیار ۴/۷۷، ۷/۹۷، ۴/۲۰ و ۷/۵۲ است. همچنین میزان کجی و کشیدگی متغیرهای پژوهش در دامنه ۱- و ۱+ قرار دارد و نشانگر آن است که داده‌ها از توزیع نرمال برخوردار هستند. یافته‌های ضریب همبستگی پیرسون نشان می‌دهد که خودشناسی انسجمی و شفقت خود با اضطراب امتحان به ترتیب با ضرایب ۰/۳۷- و ۰/۲۴- در سطح معناداری ۰/۰۱ همبستگی معنادار وجود دارد. همچنین بین اجتناب تجربی و اضطراب امتحان با ضریب ۰/۳۵ در سطح معناداری ۰/۰۱ همبستگی مثبت وجود دارد. این یافته‌ها بدین معنی است که با افزایش خودشناسی انسجمی و شفقت خود میزان اضطراب امتحان کاهش پیدا می‌کند و با افزایش اجتناب تجربی میزان اضطراب امتحان افزایش پیدا می‌کند. به منظور پیش بینی اضطراب امتحان بر اساس متغیرهای پیش بین از تحلیل رگرسیون به شیوه گام به گام استفاده شده است که نتایج در **جدول ۲** و **۳** گزارش شده است.

اضطراب امتحان بر اساس متغیرهای پیش بین

آمده برای متغیرهای پیش بین وضعیت هم خطی نسبتاً مناسبی برقرار است. همچنین با توجه به اینکه مقدار آماره دوربین واتسون در این آزمون برابر ۲/۰۶ شده، لذا در دامنه مطلوبیت ۱/۵ تا ۲/۵ قرار دارد و نشانگر استقلال باقی مانده‌ها است. بنابراین امکان استفاده از روش رگرسیون وجود دارد. با توجه به یافته‌های **جدول ۲**، خودشناسی انسجمی همبستگی بالا و معناداری با اضطراب امتحان دارد و با میزان f مشاهده شده ۲۷/۱۳ در مرحله اول وارد مدل می‌شود و به تنهایی می‌تواند ۱۳ درصد (۰/۱۳ =  $R^2$ ) از واریانس اضطراب امتحان را پیش بینی کند. همچنین در مرحله بعد اجتناب تجربی با میزان f مشاهده شده ۱۷/۵۳ وارد معادله می‌شوند و میزان قدرت پیش بینی به ۱۷ درصد افزایش پیدا کرده است ( $R^2 = ۰/۱۷$ ). این بدین معنی است که متغیرهای پیش بین به صورت مشترک می‌توانند ۱۷ درصد از واریانس متغیر ملاک یعنی اضطراب امتحان در دانشجویان دختر را پیش بینی نمایند. **جدول ۳** نتایج ضرایب رگرسیون را گزارش می‌دهد. نتایج **جدول ۳** نشان می‌دهد که خودشناسی انسجمی با میزان بتای مشاهده شده ۰/۲۶- می‌تواند به صورت منفی و اجتناب تجربی با بتای مشاهده شده ۰/۲۱ می‌تواند به صورت مثبت اضطراب امتحان در دانشجویان دختر را پیش بینی نمایند.

جدول ۲: پیش بینی سلامت روان بر اساس متغیرهای پیش بین

گام	متغیرها	دوربین واتسون	Tolerance	VIF	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	F	معناداری
اول	خودشناسی انسجمی	۲/۰۶	۰/۷۳	۱/۳۵	۰/۳۷	۰/۱۳	۰/۱۳	۲۷/۱۳	۰/۰۰۱
دوم	اجتناب تجربی	۲/۰۶	۰/۷۳	۱/۳۵	۰/۴۱	۰/۱۷	۰/۱۶	۱۷/۵۳	۰/۰۰۱

جدول ۳: نتایج ضرایب رگرسیون

متغیر	B	خطای معیار	Beta	T	معناداری
مقدار ثابت	۲۹/۵۲	۳/۶۲	-	۸/۱۴	۰/۰۰۱
خودشناسی انسجمی	-۰/۱۵	۰/۰۴	-۰/۲۶	-۳/۲۰	۰/۰۰۱
اجتناب تجربی	۰/۲۴	۰/۰۹	۰/۲۱	۲/۶۴	۰/۰۰۱

## بحث

آن‌ها می‌شود [۱]. از سوی دیگر شفقت خود به عنوان صفتی در نظر گرفته می‌شود که به موجب آن افراد نسبت به خود نگرش مثبت‌تری دارند، نقاط ضعف خود را می‌پذیرند و بیشتر تمایل دارند که دیدگاهی واقع بینانه به پدیده‌های مختلف داشته باشند [۱۹، ۲۰]. در نتیجه دانشجویانی که از شفقت به خود برخوردار هستند انعطاف پذیری بیشتری از خود نشان می‌دهند به طوری که آن‌ها کمتر احتمال دارد در برابر عواملی همچون امتحان که می‌تواند تا حدی استرس آور باشد، واکنش‌های افراطی همچون ترس و نگرانی بروز دهند.

پژوهش حاضر در جامعه آماری دانشجویان دختر مقطع کارشناسی انجام شده است و باید در تعمیم این یافته‌ها به سایر جمعیت‌های آماری احتیاط کرد. پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌هایی مشابه بر روی دانشجویان پسر و دانشجویان تحصیلات تکمیلی و همچنین دانش آموزان صورت گیرد. همچنین پیشنهاد می‌شود که با برگزاری دوره‌هایی روانی-آموزشی مبتنی بر بهبود خودشناسی انسجامی و شفقت خود و کاهش اجتناب تجربی میزان توانمندی دانشجویانی که از اضطراب امتحان رنج می‌برند را افزایش داد و گام مهمی در افزایش عملکرد روانشناختی-تحصیلی دانشجویان برداشت.

### نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر بیانگر اهمیت خودشناسی انسجامی، اجتناب تجربی و خودشفقت به عنوان عوامل روانشناختی در تبیین اضطراب امتحان به عنوان یکی از آسیب‌های روانشناختی-تحصیلی در دانشجویان دختر است. در این میان نقش خودشناسی انسجامی و اجتناب تجربی قوی‌تر بود. خودشناسی انسجامی از طریق یکپارچه کردن خود و افزایش خودآگاهی و اجتناب تجربی از طریق جلوگیری از مواجهه سازنده با رویدادهای عادی که تا حدی نیز استرس آور هستند بر اضطراب امتحان اثر دارند. همچنین شفقت خود از طریق افزایش نگرش مثبت فرد به خود و این باور که هر کسی ممکن است از مشکلاتی رنج ببرد موجب افزایش نگرش واقع بینانه به مسائل مختلف همچون امتحان می‌شود و در نتیجه از واکنش‌های غیرمنطقی و غیرسازنده که به دلیل ترس و نگرانی رخ می‌دهند، می‌کاهد.

### سپاسگزاری

از دانشجویان دختر شرکت کننده در این پژوهش، تشکر و قدرانی می‌گردد.

### تأییدیه اخلاقی

اطمینان دهی در مورد محرمانه ماندن اطلاعات و آماده ساختن افراد نمونه تحقیق از لحاظ روانی برای شرکت در پژوهش از نکات اخلاقی رعایت شده این پژوهش بود.

### تعارض منافع

نتایج پژوهش حاضر با منافع هیچ ارگان و سازمانی در تعارض نیست.

### منابع مالی

کلیه هزینه‌های این پژوهش توسط نویسندگان تهیه شده است.

یافته‌های پژوهش نشان داد که بین خودشناسی انسجامی و اضطراب امتحان رابطه منفی و معنادار وجود دارد و خودشناسی انسجامی دارای بیشترین توان پیش بینی کننده اضطراب امتحان در دانشجویان دختر است. سایر پژوهشگران نیز به نتایج مشابهی رسیده‌اند که با یافته‌های پژوهش حاضر مطابقت دارد [۶-۱۱]. در تبیین می‌توان گفت اضطراب امتحان شامل پیشایندهایی همچون احساس تنش، ترس از ارزیابی و نگرانی است و زمانی که فرد فاقد مهارت‌های مرتبط با خودتنظیمی باشد در نتیجه توانایی مدیریت بر این پیشایندها که تا میزانی بهنجار بوده و باعث عملکرد سازنده فرد در امتحان می‌شود را از دست می‌دهد و به تبع آن اضطراب امتحان بر دانشجو چیره می‌شود و شدت پیدا می‌کند. اما خودشناسی انسجامی به عنوان نوعی از خودآگاهی موجب تسریع فرآیند خودتنظیمی در شرایط دشوار همچون زمان امتحانات می‌شود بدین صورت که فرد توانایی‌های خود را درک می‌کند و می‌تواند به صورت سازنده افکار و احساسات خود را سازماندهی کند و به نتیجه مطلوب برسد [۶، ۷]. به عبارت دیگر خودشناسی انسجامی موجب می‌شود فرد ظرفیت بالاتری برای مواجهه با عوامل استرس زا داشته باشد و از طریق خودتنظیمی و بازگشت تعادل به فرد موجب مقابله کارآمد با عوامل استرس آور و کاهش تنش ادراک شده می‌شود.

همچنین یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که بین اجتناب تجربی و اضطراب امتحان رابطه مثبت و معنادار وجود دارد و اجتناب تجربی نیز دارای توان پیش بینی کننده معنادار در دانشجویان دختر می‌باشد که به نوعی با سایر پژوهش‌های انجام شده مطابقت دارد [۱۵-۱۷]. در تبیین می‌توان گفت بر اساس نظریه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد که به اختصار ACT می‌نامند، اجتناب تجربی که نقطه مقابل پذیرش قرار دارد، شامل تمایل فرد به اجتناب از هر گونه افکار، احساس، هیجان و خاطره‌ای در سطح تجربی است که از نظر فرد مطلوب نیست و این شیوه که جزو راهبردهای مقابله ناکارآمد محسوب می‌شود ممکن است در کوتاه مدت موجب رهایی فرد از عوامل تنش زا شود، اما به مرور موجب پیامدهای منفی روانشناختی همچون اضطراب و افسردگی می‌شوند [۱۴-۱۷]. امتحان که شامل ارزیابی از مطالب آموخته شده دانشجو در طول ترم است، نیازمند به راهبردهایی کارآمد همچون پذیرش و مواجهه با آن توسط دانشجویان است؛ از سوی دیگر اجتناب از امتحان و هر چیزی که مرتبط با امتحان باشد باعث برانگیختگی فیزیولوژیکی و تشدید هیجان‌هایی ناخوشایند در ایام امتحان می‌شود که به تبع آن دانشجو را در برابر اضطراب امتحان آسیب پذیر می‌کند. همچنین یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که بین خودشفقت و اضطراب امتحان رابطه منفی و معنادار وجود دارد؛ بدین معنی که با افزایش خودشفقتی میزان اضطراب امتحان در دانشجویان دختر کاهش پیدا می‌کند که این یافته نیز با نتایج سایر پژوهشگران همسویی دارد [۱۹، ۲۴، ۲۵]. در تفسیر این یافته می‌توان استدلال کرد دانشجویانی که از اضطراب امتحان رنج می‌برند مدام احساس تنش و نگرانی می‌کنند، از اینکه توسط دیگران ارزیابی شوند می‌ترسند و در واقع آنها از سوءگیری شناختی رنج می‌برند به نحوی که بیشتر بر جزئیاتی از امتحان تمرکز می‌کنند که باعث بیقراری و برانگیختگی فیزیولوژی در



## References

1. von der Embse N, Jester D, Roy D, Post J. Test anxiety effects, predictors, and correlates: A 30-year meta-analytic review. *J Affect Disord.* 2018;227:483-93. doi: 10.1016/j.jad.2017.11.048 pmid: 29156362
2. Kurt AS, Balci S, Kose D. Test anxiety levels and related factors: students preparing for university exams. *J Pak Med Assoc.* 2014;64(11):1235-9. pmid: 25831637
3. Núñez-Peña MI, Suárez-Pellicioni M, Bono R. Gender Differences in Test Anxiety and Their Impact on Higher Education Students' Academic Achievement. *Proc Soc Behav Sci.* 2016;228:154-60. doi: 10.1016/j.sbspro.2016.07.023
4. Balogun AG, Balogun SK, Onyenko CV. Test Anxiety and Academic Performance among Undergraduates: The Moderating Role of Achievement Motivation. *Span J Psychol.* 2017;20:E14. doi: 10.1017/sjp.2017.5 pmid: 28190417
5. Ghorbani N, Watson PJ, Hargis MB. Integrative Self-Knowledge Scale: correlations and incremental validity of a cross-cultural measure developed in Iran and the United States. *J Psychol.* 2008;142(4):395-412. doi: 10.3200/JRPL.142.4.395-412 pmid: 18792651
6. Imani M, Karimi J, Behbahani M, Omid A. [Role of mindfulness, psychological flexibility and integrative self-knowledge on psychological well-being among the university students]. *Feyz J Kashan Univ Med Sci.* 2017;21(2):171-8.
7. Ghorbani N, Cunningham CJ, Watson PJ. Comparative analysis of integrative self-knowledge, mindfulness, and private self-consciousness in predicting responses to stress in Iran. *Int J Psychol.* 2010;45(2):147-54. doi: 10.1080/00207590903473768 pmid: 22043895
8. Ghorbani N, Alipour A, Farzad V. [The mediating role self-knowledge process (integrative self-knowledge and mindfulness) and self control in regulating of relationship between perceived and objective stress and anxiety, depression, and physical symptoms]. *J Res Psychol Health.* 2016;10(3):1-15.
9. Valikhani A, Goodarzi MA. Contingencies of Self-Worth and Psychological Distress in Iranian Patients Seeking Cosmetic Surgery: Integrative Self-Knowledge as Mediator. *Aesthetic Plast Surg.* 2017;41(4):955-63. doi: 10.1007/s00266-017-0853-8 pmid: 28374299
10. Behjati Z, Saeedi Z, Noorbala F, Enjedani E, Meybodi FA. Integrative Self-Knowledge and Mental Health. *Proc Soc Behav Sci.* 2011;30:705-8. doi: 10.1016/j.sbspro.2011.10.137
11. Ghasemipour Y, Robinson JA, Ghorbani N. Mindfulness and integrative self-knowledge: relationships with health-related variables. *Int J Psychol.* 2013;48(6):1030-7. doi: 10.1080/00207594.2013.763948 pmid: 23410242
12. Ghorbani N, Watson PJ, Fayyaz F, Chen Z. Integrative self-knowledge and marital satisfaction. *J Psychol.* 2015;149(1-2):1-18. doi: 10.1080/00223980.2013.827614 pmid: 25495159
13. Lewis M, Naugle A. Measuring Experiential Avoidance: Evidence toward Multidimensional Predictors of Trauma Sequelae. *Behav Sci (Basel).* 2017;7(1). doi: 10.3390/bs7010009 pmid: 28230736
14. Kingston J, Clarke S, Remington B. Experiential avoidance and problem behavior: a mediational analysis. *Behav Modif.* 2010;34(2):145-63. doi: 10.1177/0145445510362575 pmid: 20308355
15. Reiss A. [Experiential avoidance as a moderator of the relationship between worry and academic procrastination]. Pacific University; 2016.
16. Berman NC, Wheaton MG, McGrath P, Abramowitz JS. Predicting anxiety: the role of experiential avoidance and anxiety sensitivity. *J Anxiety Disord.* 2010;24(1):109-13. doi: 10.1016/j.janxdis.2009.09.005 pmid: 19819106
17. Berghoff CR, Tull MT, DiLillo D, Messman-Moore T, Gratz KL. The Role of Experiential Avoidance in the Relation between Anxiety Disorder Diagnoses and Future Physical Health Symptoms in a Community Sample of Young Adult Women. *J Contextual Behav Sci.* 2017;6(1):29-34. doi: 10.1016/j.jcbs.2016.11.002 pmid: 28630827
18. Ishizu K, Shimoda Y, Ohtsuki T. The reciprocal relations between experiential avoidance, school stressor, and psychological stress response among Japanese adolescents. *PLoS One.* 2017;12(11):e0188368. doi: 10.1371/journal.pone.0188368 pmid: 29166647
19. Hoge EA, Holzel BK, Marques L, Metcalf CA, Brach N, Lazar SW, et al. Mindfulness and self-compassion in generalized anxiety disorder: examining predictors of disability. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2013;2013:576258. doi: 10.1155/2013/576258 pmid: 24174978
20. Muris P, Meesters C, Pierik A, de Kock B. Good for the Self: Self-Compassion and Other Self-Related Constructs in Relation to Symptoms of Anxiety and Depression in Non-clinical Youths. *J Child Fam Stud.* 2016;25:607-17. doi: 10.1007/s10826-015-0235-2 pmid: 26834447
21. Neff KD. The Role of Self-Compassion in Development: A Healthier Way to Relate to Oneself. *Hum Dev.* 2009;52(4):211-4. doi: 000215071 pmid: 22479080
22. Alizadeh S, Khanahmadi S, Vedadhir A, Barjasteh S. The relationship between resilience with self-compassion, social support and sense of belonging in women with breast cancer. *Asian Pac J Cancer Prev.* 2018;19(9):2469.
23. Benzo RP, Kirsch JL, Nelson C. Compassion, Mindfulness, and the Happiness of Healthcare Workers. *Explore (NY).* 2017;13(3):201-6. doi: 10.1016/j.explore.2017.02.001 pmid: 28420563
24. Finlay-Jones AL, Rees CS, Kane RT. Self-Compassion, Emotion Regulation and Stress among Australian Psychologists: Testing an Emotion Regulation Model of Self-Compassion Using Structural Equation Modeling. *PLoS One.* 2015;10(7):e0133481. doi: 10.1371/journal.pone.0133481 pmid: 26207900
25. Zhang Y, Luo X, Che X, Duan W. Protective Effect of Self-Compassion to Emotional Response among Students with Chronic Academic Stress. *Front Psychol.* 2016;7:1802. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01802 pmid: 27920736
26. Navidian A, Kermansaravi F, Navabirigi S, Saber S, Saedinegad F. Correlation between postpartum stress and social support in nulliparous women. *J Health Promot Manage.* 2016;5(1):40-9.
27. Manavipour D. [Determining The Psychometric Properties Of The Test Anxiety Inventory In University Students]. *Educ Meas.* 2011;2(5):1-17.
28. Abasi E, Fti L, Molodi R, Zarabi H. [Psychometric properties of Persian version of acceptance and action questionnaire-ii]. *J Manage Syst.* 2013;3(2):65-80.
29. Shahbazi M, Rajabi G, Maghami E, Jelodari A. [Confirmatory factor analysis of the Persian version of the self-compassion rating scale-revised]. *J Manage Syst.* 2015;6(19):31-46.