

The relationship between anxiety sensitivity and experiential avoidance and resiliency with test anxiety in male students

jenadeleh, *Kh., Bassak-Nejad, S., Yunesi, A., Sadatmand, Kh.

Abstract

Introduction: The purpose of this study was to investigate the relationship between anxiety sensitivity, experiential avoidance and resiliency with test anxiety in male students.

Method: By a correlational design among statistical population including all male students of 12th grade in the academic year 2015-2016 of the 1st region of Ahvaz city a total sample of 103 male students were randomly selected, and asked to complete 3 scales of Anxiety Sensitivity Scale, Acceptance and Action Scale, Resilience Scale, as well as, Test Anxiety Inventory.

Results: The results showed a significant positive relationship for anxiety sensitivity and experiential avoidance with test anxiety, as well as, a significant negative relationship for test anxiety and resiliency in students. Experiential avoidance was the best predictor of the test anxiety in students. All 3 predictor variables could predict 49 percent of test anxiety in students.

Conclusion: Based on the findings of this research could be concluded that the experiential avoidance was the strong predictor of the test anxiety. Hence the consideration of experiential avoidance into account in students with test anxiety is recommended.

Keywords: anxiety sensitivity, experiential avoidance, resiliency, test anxiety

رابطه‌ی حساسیت اضطرابی، اجتناب تجربی و تاب‌آوری با اضطراب امتحان در دانش‌آموزان

خالد جنادله^۱، سودابه بساک نژاد^۲، عیدان یونسی^۳، خدیجه سعادت‌مند^۴

تاریخ دریافت: ۹۶/۱۱/۲۰ تاریخ پذیرش: ۹۷/۰۴/۰۴

چکیده

مقدمه: هدف از این پژوهش بررسی رابطه حساسیت اضطرابی، اجتناب تجربی و تاب‌آوری با اضطراب امتحان در دانش‌آموزان بود.

روش: روش پژوهش همبستگی و جامعه‌ی آماری شامل کلیه‌ی دانش‌آموزان پسر پایه‌ی دوازدهم ناحیه‌ی یک اهواز در سال تحصیلی ۹۵-۹۴ بود. از بین آن‌ها نمونه‌ای به حجم ۱۰۳ نفر به صورت تصادفی مرحله‌ی انتخاب شد و به چهار مقیاس حساسیت اضطرابی نوجوانان دیکون و آلن تینر، پرسشنامه‌ی پذیرش و عمل بوند و همکاران، پرسشنامه‌ی تاب‌آوری کانر و دیویدسون، و مقیاس اضطراب امتحان، پاسخ دادند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که بین حساسیت اضطرابی و اجتناب تجربی با اضطراب امتحان رابطه‌ی مثبت معنی‌داری وجود دارد. در صورتی که بین تاب‌آوری با اضطراب امتحان رابطه‌ی منفی معنی‌دار وجود دارد. اجتناب تجربی بیشترین قدرت پیش‌بینی را برای اضطراب امتحان دارد. هر سه متغیر پیش بین ۴۹ درصد واریانس اضطراب امتحان را تبیین می‌کند.

نتیجه‌گیری: بر اساس یافته‌های حاصل از پژوهش اجتناب تجربی یک پیش‌بین کننده‌ی قوی اضطراب امتحان است. بنابراین پیشنهاد می‌شود تا اجتناب تجربی در افراد دارای اضطراب امتحان مورد توجه قرار گیرد.

واژه‌های کلیدی: حساسیت اضطرابی، اجتناب تجربی، تاب‌آوری و اضطراب امتحان

مقدمه

اضطراب امتحان واکنشی روانشناختی در مواجهه با یک موقعیت ارزیابی کننده است که افراد تحت ارزیابی را دچار تردید و توان مقابله با موقعیت‌ها را در آن‌ها کاهش می‌دهد. بروز اضطراب امتحان در موقعیت‌های فشارزای تحصیلی منجر به کاهش عملکرد تحصیلی و بروز نشخوارهای آزار دهنده ذهنی می‌گردد (۱). بر اساس مدل‌های شناختی، اضطراب امتحان شامل دو بعد شناختی اضطراب (افکار نگران کننده و نشخوارهای ذهنی) و رفتاری (واکنش‌های فیزیولوژیکی در موقعیت امتحان و کاهش عملکرد) می‌باشد (۲). راجیه، کومراولو، بینگ (۳) توصیف می‌کنند که اضطراب امتحان، آمیزه‌ای از بیش‌برانگیختگی جسمانی ادراک شده، احساس هراس و نگرانی، افکار تحقیر خود، تنش روانی و علائم بدنی است که در شرایط امتحان روی می‌دهند. اسپیلبرگر (به نقل از ۴) اضطراب امتحان را حالتی هیجانی می‌داند که با احساس تنش، بیمناکی، نگرانی و تغییر در سیستم عصبی همراه است. یافته‌های پژوهشی کریسان، آبولسکیو و کاپاسای (۵) نشان می‌دهد که بین اضطراب امتحان و خودارزیابی همبستگی منفی وجود دارد و دانشجویانی که اضطراب امتحان بالایی را تجربه می‌کنند در مقایسه با دانشجویانی که اضطراب امتحان کمتری دارند، خود را ناتوان‌تر ارزیابی می‌کنند. لائو و لیان (۶) توصیف می‌کنند که برخی افراد در حین امتحان مضطرب شده و توجه خود را از انجام تکلیف به تمرکز بر برخی فعالیت‌های نامربوط مثل نگرانی از ارزیابی، پیامد احتمالی عملکرد، انتقاد و ترس از آینده معطوف می‌کنند. یافته‌های پژوهشی بوناسیو و ریو (۲) نشان می‌دهد که ادراک دانش‌آموزان از منبع اضطراب امتحان بر سه مقوله ادراکی شامل ادراک از امتحان (شک و تردید درباره نحوه تکمیل سوالات امتحان)، ادراک از خود (نگرانی از ناتوانی در پاسخگویی و خود کارآمدی پایین) و ادراک از موقعیت امتحان (احتمال از دست دادن وقت، ناتمام گذاشتن سوالات و نبود نور کافی) قرار می‌گیرد. هی کال و هونگ (۷) نیز بیان می‌کنند که اضطراب امتحان زمانی آغاز می‌شود که امتحان به عنوان یک موقعیت تهدید کننده ادراک شود. سیمپسون، پارکر و هاریسون (به نقل از ۵) بیان می‌کنند کمترین میزان اضطراب امتحان به‌طور مثبتی به

دانشجو یاری می‌رساند تا در موقعیت‌های امتحان شرایط استرس‌زا را تحمل کرده و امتحان خود را به پایان برساند، در حالی که اضطراب امتحان باعث کاهش عملکرد و کاهش حافظه‌ی فعال دانشجو گردد.

یکی از سازه‌های شناختی که با اضطراب امتحان مرتبط است حساسیت اضطرابی است. حساسیت اضطرابی یک سازه اضطرابی است که نشان دهنده‌ی تفسیر پیامدهای جسمانی، روان‌شناختی و اجتماعی تجارب اضطرابی به عنوان اموری آزار دهنده و خطرناک می‌باشد. دیکون و آبراموویتز (به نقل از ۸) حساسیت اضطرابی را یک سازه تفاوت‌های فردی می‌دانند که در آن فرد از نشانه‌های بدنی که با برانگیختگی اضطرابی مرتبط است، می‌ترسد و عقیده دارد که این نشانه‌ها به پیامدهای بالقوه آسیب‌زای شناختی و بدنی منجر می‌شود. حساسیت اضطرابی به سوگیری در ارزیابی و پردازش اطلاعات مربوط به محرک‌های فراخوان اضطراب منجر می‌شود که این امر زمینه‌ای را برای ابتلای فرد به اختلالات اضطرابی بوجود می‌آورد (۹). یافته‌های محققین نشان می‌دهد که حساسیت اضطرابی در افراد مبتلا به اختلالات اضطرابی بالاست و می‌تواند به عنوان یک پیش‌بینی کننده برای بروز مشکلات اضطرابی تلقی شود (۱۰). یکی از ویژگی‌های اختلالات اضطرابی، اجتناب یا فرار از موقعیت‌ها یا محرک‌هایی است که منجر به فراخواندن اضطراب می‌شوند. پیامد فوری این تلاش‌ها رهایی‌انی از حالت آزاردهنده‌ای است که فرد تجربه می‌کند، ولی در دراز مدت، شدت و فراوانی این تجارب آزاردهنده به حدی می‌رسد که فرد زندگی‌اش را محدود می‌کند و هر کاری برای رهایی از این حالات آزار دهنده انجام می‌دهد (۱۱). اجتناب تجربی پدیده‌ای است که در آن فرد تمایلی به حفظ تماس خود با یک تجربه به‌خصوص را نداشته باشد و برای تغییر شکل یا بسامد آن رویداد یا زمینه‌ای که در آن اتفاق می‌افتد، اقداماتی انجام می‌دهد و از دو جزء اصلی، بی‌میلی نسبت به برقراری تماس با تجارب شخصی و تلاش برای اجتناب از افکار، هیجان‌ها و تظاهرات رفتاری می‌باشد. این اجتناب در مقابل پذیرش قرار می‌گیرد که به معنای تمایل فرد برای به حداقل رساندن تأثیر تجارب دردناک است (۱۲). یافته‌های پژوهشی فلدنر، زولنسکی، ایفرت، و اسپیرا (۱۳)

خانوادگی خودداری کرده و به آن‌ها اطمینان داده شد که اطلاعات آن‌ها محرمانه خواهد بود و در صورت عدم تمایل به اجرای پژوهش می‌توانند پرسشنامه را تکمیل نکنند.

ابزار

۱- پرسشنامه‌ی حساسیت اضطرابی نوجوانان^۱: این مقیاس را دیکون و والنتینر (به نقل از ۱۸). طراحی کرده‌اند. پرسشنامه حساسیت اضطرابی یک پرسشنامه‌ی خود گزارشی است که ۱۶ گویه دارد که پرسش‌های آن، نگرانی‌های جسمی و نگرانی‌های ذهنی را در مقیاس چهار درجه‌ای لیکرتی از نمره‌ی صفر (کاملاً نادرست) تا نمره‌ی ۳ (کاملاً درست) می‌سنجد. ضریب پایایی این پرسشنامه به سه روش بازآزمایی، آلفای کرونباخ و تصنیف به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۸۰ و ۰/۷۸ بدست آمده است، همچنین نتایج نشان داد که مقیاس حساسیت اضطرابی نوجوانان چندبعدی است و در جامعه ایرانی از پایایی و اعتبار مناسب برخوردار است.

۲- نسخه دوم پرسشنامه‌ی پذیرش و عمل^۲: این پرسشنامه پذیرش، اجتناب تجربی و عدم انعطاف‌پذیری روانی را اندازه‌گیری می‌کند و آخرین نسخه آن حاوی ۱۰ سوال می‌باشد که در یک طیف لیکرتی ۷ درجه‌ای می‌توان به آن پاسخ داد. این ابزار توسط بوندو همکاران (به نقل از ۱۹). ساخته شده است. در ایران یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد که ضریب پایایی این پرسشنامه برابر با ۰/۸۹ و ضریب اعتبار از طریق همبستگی با نسخه دوم پرسشنامه افسردگی بک و نسخه اول پرسشنامه افسردگی بک در یک نمونه از دانشجویان برابر با ۰/۵۹- و ۰/۴۴- می‌باشد.

۳- مقیاس تاب‌آوری^۳: در این پژوهش از مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون (به نقل از ۲۰) جهت سنجش تاب‌آوری افراد در برابر استرس استفاده شده است. این مقیاس شامل ۲۵ ماده می‌باشد و آزمودنی به هریک از ماده‌های پرسشنامه که در یک مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت (پاسخ کاملاً مخالفم نمره صفر و پاسخ کاملاً موافقم نمره چهار) تنظیم شده است، پاسخ می‌دهد. کمترین و بیشترین نمره در پرسشنامه‌ی تاب‌آوری به ترتیب صفر و ۱۰۰ می‌باشند. گرچه نتایج تحلیل عاملی اکتشافی وجود پنج عامل شایستگی، استحکام شخصی، اعتماد به غرایز

نشان می‌دهد افرادی که اجتناب تجربی بیشتری دارند، اضطراب و ناراحتی عاطفی بیشتری را نیز تجربه می‌کنند. یافته‌های کریمی و ایزدی (۱۲) نشان می‌دهد که اجتناب تجربی ۵۴ درصد واریانس اضطراب را در دانشجویان پرستاری پیش‌بینی می‌کند.

تاب‌آوری یکی از موضوعات روانشناسی مثبت‌نگر است که به توانایی انسان برای سازگاری در برابر درد و رنج ناشی از گرفتاری‌ها و عوامل تنش‌زای زندگی اشاره دارد (۱۴). تاب‌آوری به این مسئله می‌پردازد که فرد با وجود قرار گرفتن در معرض فشارهای شدید و عوامل خطرزا، می‌تواند عملکرد خود را بهبود بخشد و بر مشکلات و اضطراب غلبه کند (۱۵). همچنین جوانانی که تاب‌آوری کمتری دارند در معرض خطرات بیشتری از نظر مشکلات روانی از قبیل اضطراب، افسردگی، ناامیدی، اختلالات رفتاری، خشونت، مصرف سیگار، فعالیت جنسی مه‌ر نشده قرار دارند و از نظر پیشرفت تحصیلی دچار ضعف و نقصان می‌باشند (۱۶، ۱۷). با توجه به آن چه گفته شد سوال پژوهش حاضر این بود که آیا بین حساسیت اضطرابی، اجتناب تجربی و تاب‌آوری با اضطراب امتحان دانش‌آموزان رابطه وجود دارد؟

روش

طرح پژوهش: پژوهش حاضر از نوع مطالعات توصیفی بوده که در قالب طرح همبستگی مورد بررسی قرار گرفته است.

آزمودنی‌ها: جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان پسر پایه‌ی دوازدهم سال تحصیلی ۹۵-۹۴ ناحیه‌ی یک اهواز می‌باشد که از بین دانش‌آموزان نمونه‌ای به حجم ۱۰۳ نفر به صورت تصادفی مرحله‌ای برای شرکت در پژوهش انتخاب و مورد تحلیل نهایی قرار گرفتند. بنابراین از بین مدارس ناحیه‌ی یک شهر اهواز، ۴ مدرسه انتخاب و از هر مدرسه ۲ کلاس و از هر کلاس ۱۴ نفر انتخاب شدند. در مجموع ۱۱۲ نفر پرسشنامه‌های مربوطه را تکمیل نمودند اما به دلیل نقص در تکمیل پرسشنامه‌ها فقط ۱۰۳ آزمودنی مورد تحلیل نهایی قرار گرفتند. ملاک‌های ورود به پژوهش حاضر شامل اشتغال به تحصیل در پایه ۱۲ دبیرستان، نداشتن سابقه بیماری روانپزشکی، نداشتن سابقه مصرف داروی روانپزشکی و رضایت در اجرای پژوهش بود. برای رعایت ملاحظات اخلاقی از دانش‌آموزان خواسته شد تا از ذکر نام و نام

1- The Anxiety Sensitivity Index for Adolescence
2- The Acceptance and Action Questionnaire-II
3- The Resiliency Scale

یافته‌ها

در جدول ۱ آماره‌های توصیفی متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۱) آماره‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

تعداد	انحراف استاندارد	میانگین	شاخص آماری متغیر
۱۰۳	۹/۷۱	۲۴/۰۲	اجتناب تجربی
۱۰۳	۸/۱۹	۲۰/۹۵	حساسیت اضطرابی
۱۰۳	۱۴/۲۰	۶۴/۳۴	تاب آوری
۱۰۳	۱۱/۱۹	۲۱/۶۵	اضطراب امتحان

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود میانگین و انحراف استاندارد در متغیر اجتناب تجربی، ۲۴/۰۲ و ۹/۷۱ در متغیر حساسیت اضطرابی ۲۰/۹۵ و ۸/۱۹، در متغیر تاب-آوری ۶۴/۳۴ و ۱۴/۲۰ و در متغیر اضطراب امتحان ۲۱/۶۵ و ۱۱/۱۹ می‌باشد. برای بررسی رابطه‌ی بین نمرات آزمودنی‌ها در متغیرهای اجتناب تجربی، حساسیت اضطرابی و تاب‌آوری با اضطراب امتحان از روش آماری ضریب همبستگی استفاده شده است که نتایج در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲) رابطه بین اجتناب تجربی، حساسیت اضطرابی و تاب‌آوری با اضطراب امتحان در دانش‌آموزان

متغیر ملاک	متغیر پیش‌بین	ضریب همبستگی r	سطح معنی‌داری (P)
اضطراب امتحان	اجتناب تجربی	۰/۵۶	۰/۰۰۱
	حساسیت اضطرابی	۰/۵۱	۰/۰۰۱
	تاب‌آوری	-۰/۵۴	۰/۰۰۱

همان‌گونه که در جدول ۲ ملاحظه می‌شود بین اجتناب تجربی و اضطراب امتحان دانش‌آموزان رابطه‌ی مثبت معنی‌دار وجود دارد ($r = 0/56, p = 0/001$). همچنین بین حساسیت اضطرابی و اضطراب امتحان نیز رابطه‌ی مثبت معنی‌دار وجود دارد ($r = 0/51, P = 0/001$). بین تاب‌آوری و اضطراب امتحان دانش‌آموزان رابطه‌ی منفی معنی‌دار وجود دارد ($r = -0/54, P = 0/001$) برای تعیین سهم متغیرهای پیش‌بین در تبیین اضطراب امتحان

شخصی/تحمل عواطف منفی، پذیرش عواطف، روابط ایمن و معنویت را برای مقیاس تاب‌آوری تأیید کرده است، اما به دلیل عدم تأیید پایایی و روایی این عامل‌ها، فقط نمره‌ی کلی تاب‌آوری برای هدف‌های پژوهشی معتبر محسوب می‌شود. یافته‌های پژوهشی روی گروهی از دانش‌آموزان ایرانی ورزشکار و غیر ورزشکار نشان می‌دهد که پایایی این مقیاس به روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۷ می‌باشد. همچنین ضریب اعتبار از طریق همبستگی با عامل‌های پرسشنامه پنج عامل بزرگ شخصیت به ترتیب برون‌گرایی ۰/۲۵، گشوده به تجربه ۰/۱۸، توافق‌پذیری ۰/۲۸ و وظیفه‌شناسی ۰/۲۹ بدست آمد (۲۰).

۴- پرسشنامه اضطراب امتحان اهواز: این مقیاس برای سنجش اضطراب دانش‌آموزان طراحی و اعتبار یابی شده است و دارای ۲۵ ماده می‌باشد که آزمودنی می‌تواند در یک مقیاس ۴ درجه‌ای لیکرتی از هرگز (۰) تا اغلب (۳) به ماده‌های آن پاسخ دهد. یافته‌های پژوهشی محققین نشان می‌دهد که در جمعیت دانش‌آموزی شهر اهواز پایایی این مقیاس به روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۴ می‌باشد. همچنین ضریب اعتبار این مقیاس از طریق همبستگی با مقیاس عزت نفس کوپر اسمیت برابر با ۰/۵۷ بدست آمد که در سطح ۰/۰۰۱ معنی‌دار گزارش شد (۲۱).

روند اجرای پژوهش: این پژوهش یک مطالعه توصیفی در قالب یک طرح همبستگی بود. پس از کسب مجوز از آموزش و پرورش کل شهر اهواز به شیوه تصادفی مرحله‌ای ناحیه، مدارس و کلاس‌ها جهت اجرای پژوهش انتخاب شدند. سپس بر اساس ملاک‌های ورود به پژوهش، محقق پرسشنامه‌ها را با توضیحی کوتاه درباره نحوه تکمیل پرسشنامه‌ها بین دانش‌آموزان پسر سال آخر دبیرستان توزیع کرد. در اجرای پژوهش از دانش‌آموزان خواسته شد با صداقت پرسشنامه‌ها را تکمیل کنند و به آن‌ها یاد آوری شد که اطلاعات پرسشنامه‌ای آن‌ها در نزد محقق محرمانه خواهد بود. ۹ دانش‌آموز پرسشنامه‌ها را کامل تکمیل نکرده و در نهایت ۱۰۳ پرسشنامه مورد تحلیل نهایی قرار گرفت.

از رگرسیون گام به گام استفاده شد. نتایج رگرسیون گام به گام در جدول ۳ آمده است. یافته‌های جدول ۳ نشان می‌دهد که اجتناب تجربی ۳۱ درصد از واریانس متغیر اضطراب امتحان را پیش‌بینی می‌کند. با آماره $t = 5/184$ ، و $(p > 0/001)$ ، هم‌چنین حساسیت اضطرابی ۴۲ درصد از واریانس، با آماره $t = 4/370$ ، و $(p > 0/006)$ ، و تاب‌آوری ۴۹ درصد از واریانس متغیر اضطراب امتحان با آماره $t = -3/757$ ، و $(p > 0/000)$ را

پیش‌بینی می‌کند. ارزش بتا در اجتناب تجربی بالاتر از سایر متغیرهاست (بتا برابر با $0/55$)، بنابراین متغیر اجتناب تجربی قدرت پیش‌بینی‌کننده‌ی بیشتری نسبت به حساسیت اضطرابی و تاب‌آوری دارد. با توجه به یافته‌های این جدول این سه متغیر ۴۹ درصد متغیر اضطراب امتحان را پیش‌بینی می‌کنند. در پایان نیز مقدار آزمون دوربین واتسون برابر با $1/97$ است که حاکی از مستقل بودن متغیرهای پیش‌بین پژوهش حاضر است.

جدول ۳) نتایج تحلیل رگرسیون اضطراب امتحان بر حسب متغیرهای پیش‌بین

آزمون دوربین واتسون	تغییرات آماره‌ها						انحراف معیار	مجدور همبستگی تعدیل شده $Adj^2 R$	مجدور همبستگی R^2	همبستگی R	مثل	
	b	Beta	Sig.	t	Sig.	F						تغییر در مجدور R
۱/۹۷۰	۰/۶۴	۰/۵۵	۰/۰۰۱	۵/۱۸۴	۰/۰۰۰	۴۵/۷۲	۰/۳۱۲	۹/۳۳	۰/۳۰۵	۰/۳۱۲	۰/۵۵۸	۱
	۰/۴۸	۰/۳۵	۰/۰۰۶	۴/۳۷۰	۰/۰۰۰	۱۹/۰۹	۰/۱۱۰	۸/۵۹	۰/۴۱۰	۰/۴۲۲	۰/۶۵۰	۲
	-۰/۲۵	-۰/۳۲	۰/۰۰۰	-۳/۷۵۷	۰/۰۰۰	۱۴/۱۱	۰/۰۷۲	۸/۰۸	۰/۴۷۹	۰/۴۹۴	۰/۷۰۳	۳

۱- پیش‌بین کننده‌ها: (ثابت)، اجتناب تجربی

۲- پیش‌بین کننده‌ها: (ثابت)، اجتناب تجربی، حساسیت اضطرابی

۳- پیش‌بین کننده‌ها: (ثابت)، اجتناب تجربی، حساسیت اضطرابی، تاب‌آوری پیش‌بین شونده: اضطراب امتحان

بحث

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه بین حساسیت اضطرابی، اجتناب تجربی و تاب‌آوری با اضطراب امتحان دانش‌آموزان بود. نتایج به‌دست آمده در این پژوهش حاکی از آن است که این سه متغیر $0/49$ اضطراب امتحان را پیش‌بینی می‌کنند. در این میان اجتناب تجربی بیشترین قدرت پیش‌بینی برای اضطراب امتحان را دارد. نتایج این پژوهش با نتایج یافته‌های جنبشی و ابوالمعالی الحسینی (۲۲)، برمن و همکاران (۲۳) و کاشدان (۹) همخوان است. در تبیین این یافته می‌توان بیان داشت افرادی که در موقعیت‌های استرس‌زا مانند شرایط امتحان قرار می‌گیرند از راهبردهایی چون تعلل و اجتناب از تکمیل تکالیف استفاده می‌کنند، همواره گوش به زنگ و دفاعی هستند تا از چیزهایی که می‌ترسند اجتناب کنند و این امر منجر به ایجاد یک چرخه‌ی معیوب می‌شود که میزان اضطراب آنها را افزایش می‌دهد. در حقیقت اجتناب تجربی تلاشی است که فرد برای مخفی کردن یا

مهار افکار ناخوشایند خود از آن استفاده می‌کند که منجر به افزایش فراوانی و پریشانی این تجربیات مشابه و حس نامعتبر بودن و قطع ارتباط با خود می‌شود. در اجتناب تجربی فرد تلاش می‌کند تا از طریق راهبردهای اجتنابی مثل نشخوار فکری و ارزیابی مجدد افکار رویدادهای مرتبط با تجربه نگران‌کننده را تغییر دهد. هر چند اجتناب تجربی می‌تواند تسکین موقتی برای کاهش اضطراب ایجاد کند اما در دراز مدت منجر به حفظ و تداوم رفتارها و هیجان‌های منفی در او می‌گردد. رابطه‌ی بین اضطراب و اجتناب تجربی در ونا، شارپ و هارت (۲۴) تأیید شده است.

طبق نتایج پژوهش حاضر یکی دیگر از عوامل مرتبط با اضطراب امتحان، حساسیت اضطرابی است. این یافته همخوان با نتایج پژوهش فرضی زاده و قمری گیوی (۲۵) می‌باشد که نشان دادند. افراد دارای حساسیت اضطرابی بالا اغلب اوقات به نشانه‌های اضطراب به صورت منفی واکنش نشان می‌دهند. حساسیت اضطرابی از جمله متغیرهای

آموزشگاهی آموزش راهکارهای افزایش تاب‌آوری و نحوه رویارویی مؤثر با اضطراب ارائه گردد.

تشکر و قدردانی: محققین بر خورد لازم می‌دانند تا از کار کنان و دانش‌آموزان ناحیه ۱ اهواز بابت همکاری صادقانه با تیم تحقیق کمال تشکر خود را ابراز نمایند.

منابع

- 1- Parks- Stamm E, Gollwitzer P M, Oettingen G. Implementation intentions and test anxiety: Shielding academic performance from distraction. *Journal of Learning and Individual Differences*. 2010; 20 (2): 30-3.
- 2- Bonaccio S, & Reeve C R. The nature and relative importance of students' perceptions of the sources of test anxiety. *Learning and Individual Differences*. 2010; 20: 617-25.
- 3- Rajiah K, Coumaravelou S, Ying OW. Relationship of test anxiety, psychological distress and academic motivation among first year undergraduate pharmacy student. *International Journal of Applied Psychology*. 2014; 4(2): 68-72.
- 4- Mohamadyari Gh. Copparative study of relationship between general perceived self-efficacy and test anxiety whit academic achievement of male and female student. *Procedia- Social and behavioral sciences*. 2012; 69: 2119-23.
- 5- Crisan C, Albuiescu I, & Copaci I. The relationship between test anxiety and perceived teaching style. Implications and consequences on performance self-evaluation. *Procedia- Social and behavioral sciences*. 2014; 142: 668-72.
- 6- Nie Y, Lau S, & Lian A K. Role of academic self-efficacy in moderating the relation between task importance and test anxiety. *Learning & Individual differences*. 2011; 21(6):736-41.
- 7- Haikal M, & Hong RY. The effects of social evaluation and looming threat on self- attentional biases and social anxiety, *Journal of Anxiety Disorders*. 2010; 24 (3): 345-52.
- 8- Mashhadi A, Gasempur A, Akbari E, Elbeigi R, Hasanzadeh SH. The Role of Anxiety Sensitivity and Emotion Regulation in Prediction of Students Social Anxiety Disorder. *Knowledge & Research in Applied Psychology*. 2013; 14(2): 89-99. [Persian].
- 9- Kashdan TB, Barrios V, Forsyth J, & Steger MF. Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behavior research and therapy*. 2006; 44: 1301-20. [Persian].
- 10- Zvolensky M J, Schmidt N B, Bernstein A, & Keough M E. Risk factor research and prevention programs for anxiety disorders: a translational research framework. *Behavior Research and Therapy*. 2006; 44: 1219-39
- 11- Juarascio AS. Acceptance and Commitment Therapy as a novel treatment for eating Disorders:

واسطه ای بین استرس و بیماری است. بنابراین نوعی واکنش باثبات است که بیانگر میل به تفسیر پیامدهای جسمانی روانی و اجتماعی تجارب اضطرابی به عنوان اموری ابزار دهنده و خطرناک می‌باشد. این سازه پردازش‌های ذهنی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد به طوری همیشه افراد تمایل به گوش بزنگی و تهدید دارند (۲۶) پیشینه پژوهشی اندکی درباره رابطه حساسیت اضطرابی و اضطراب امتحان وجود دارد ولی نتایج یافته‌های کنونی نشان می‌دهد که حساسیت اضطرابی به دلیل مقابله با شرایط نگران کننده مثل امتحان یک سازه روانشناختی پیش‌بینی کننده محسوب می‌شود. همان‌طور که یافته‌های لیبو ویتز و همکاران (۲۷) نشان می‌دهد در جوانان مضطرب، حساسیت اضطرابی به عنوان میانجی در بروز اجتناب رفتاری عمل می‌کند. بنابراین این یافته با یافته‌های پژوهش کنونی همخوان است. تاب‌آوری سومین عاملی است که بر اساس یافته‌های این تحقیق با اضطراب امتحان دانش‌آموزان رابطه دارد. یافته‌های پژوهش کنونی با یافته‌های سو ساه و آسیدو (۲۸) تاگید و فردریکسون (۲۹) بیتسیکا شارپلی و پیترز (۳۰) همخوان است. این یافته‌ها نشان می‌دهند که تاب‌آوری نوعی سازگاری مثبت در مواجهه با استرس یا تغییرات شدید است و افراد تاب‌آور قدرت مقاومت در مقابل استرس و برگشتن به شرایط عادی را دارند. افرادی که تاب‌آوری بالایی دارند از خود تنظیمی هیجانی بر خوردار بوده و عزت نفس بالاتری دارند. دانش‌آموزانی که از قدرت تاب‌آوری بالایی برخوردارند می‌توانند در جلسات امتحانی از مهارت و توانایی خود بهتر بهره‌برند و شایستگی تحصیلی بهتری از خود نشان می‌دهند. یافته‌های تحقیقی نشان می‌دهند که دانش‌آموزان امتحان را یک تهدید می‌پندارند و با بزرگ‌نمایی تهدید اضطراب را تجربه می‌کنند. بنابراین دانش‌آموزان با تاب‌آوری بالا می‌توانند با موقعیت استرس‌زا بهتر مقابله کنند (۳۰). این پژوهش با محدودیت‌هایی همراه بود: محدود بودن تعداد نمونه و مختص به جنس مذکر تعمیم نتایج را محدود می‌سازد. همچنین موضوع پژوهش از پیشینه پژوهشی اندکی بر خوردار بود. پیشنهاد می‌شود تحقیقات بیشتری درباره رابطه اضطراب امتحان با اجتناب تجربی در هر دو جنسیت صورت پذیرد. از دیدگاه‌های کاربردی پیشنهاد می‌شود تا به دانش‌آموزان در محیط‌های

- 24- .Venta A, Sharp C, Hart J. The relation between anxiety disorder and experiential avoidance in inpatient adolescents. *American psychological assessment*. 2011; 24(1): 240-8.
- 25- Farzi zadeh R , Ghamari Givi H. Anxiety sensitivity analysis in adolescents with test anxiety and comparison with normal people. *Second National Conference on Sustainable Development in Educational and Psychological Sciences, Social and Cultural Studies*. 2015. [persian].
- 26- Narimani M, Amini M, Abolghsemi A, Zahedbabelan A. Comparison of Mindfulness and Anxiety Sensitivity among Students with Compulsive Hoarding and Body Dysmorphic. *Journal of Clinical Psychology*. 2013; 5(3): 23-33. [Persian].
- 27- Lebowitz ER, Shic F, Campbell D, Basile K, Silverman WK. Anxiety sensitivity moderates behavioral avoidance in anxious youth. *Behaviour Research and Therapy*. 2015; 74: 11-7.
- 28- Sossah L & Asiedu Y. Stress management and resiliency in Junior and senior nursing students in Ghana. *European J of Research and Reflection in Educational Sciences*. 2015; 3(2): 1-8.
- 29- Tugade MM, & Fredrickson BL. Resilient Individuals use positive emotion to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social psychology*. 2004; 86.: 320-33.
- 30- Bassak Nejad S, Saeidi R & Mehrabizadeh Honarmand M. Examining Threat Perception, cognitive anxiety test, looming, attribution to performance and fear of negative evaluation as predictions anxiety test for high school girls students. *Journal of Education Sciences*. 2014; 6(2-20): 189-202.
- An initial test of efficacy and mediation (Doctoral Dissertation, Drexel University). 2011.
- 12- Karimi J, Izadi R. The role of experiential avoidance and anxiety sensitivity in the prediction of mental and general health in Nursing Students. *Research in Nursing*. 2016; 10(4): 32-42. [Persian].
- 13- Feldner MT, Zvolensky MJ, Eifert GH & Spira A P. Emotional avoidance: an experimental test of individual differences and response suppression using biological challenge. *Behavior Research and Therapy*. 2003; 41: 403-11.
- 14- Hosseini Qomi T, Salimi Bejestani H. The Effectiveness of Resiliency Education on the Quality of Life of Mothers with 13-13 Year-Old Children with Cancer in Imam Khomeini Hospital, Tehran. *Health Psychology*. 2013; 1(4): 97-109. [persian].
- 15- Yu XN, Lau JT, Mak WW, Zhang J, Lui WW, Zhang J. (2011). Factor structure and psychometric properties of the Connor-Davidson Resilience Scale among Chinese adolescents. *Compr Psychiatry*. 2011; 52(2): 218-24.
- 16- McLoone J, Hudson J L, & Rapee R. Treating anxiety disorders in a school setting. *J of Education and Treatment of Children*. 2006; 29: 219-42.
- 17- Teubert D & Pinquart M. A meta-analytic review on the prevention of symptoms of anxiety in children and adolescents. *Journal of Anxiety Disorders*. 2011; 25: 1046-59.
- 18- Mosavi SH, Godarzi MA, Heidari R, Challomeh R, Mosavi F. Evaluating the Adequacy of the Clinical Tool for Adolescent Anxiety Sensitivity among High School Students. *The Journal of Psychological Studies Alzahra University*. 2015; 10(1); 73-7. [persian].
- 19- Abbasi I, Fata L, Moloudi R, Zarabi H. Psychometric Adequacy Of The Persian Version of The Second Edition Of Acceptance And Action. *Psychol Methods Mod*. 2013; 80: 10-65. [persian].
- 20- Zarifi M, Honari H, Bahrololomi H. Psychometrics Properties and Normalization of Persian Version of Resiliency Questionnaire Among Athletes and Non-athletes Students. *Journal of Sport Psychology Studies*. 2016; 15: 131-50. [persian].
- 21- Abolghsemi A, Asadi Meghadam A, Najarian B, Shokrkon H. The Compilation and Validation of Measuring of Test Anxiety in Third-Year Students of Ahvaz. *The Journal of Education and Psychology of Shahid Chamran University*. 1996; 3(3-4): 62-73. [persian].
- 22- Jonbeshi A, Abolmaali Alhosseini KH, The mediation role of experiential avoidance in the relationship between perfectionism with test anxiety. *Quarterly Journal of Educational Psychology*. 2017; 2(8); 1-12. [persian].
- 23- Berman NC, Whenton MG, McGrath P, & Abramowitz JS. Predicting anxiety: the role of experiential avoidance and anxiety sensitivity. *Journal of Anxiety Disorders*. 2011; 24(1): 109-13.

