



## The Role of Predicting Exam Anxiety Based on the Motivation of Progress and Self-Regulated Learning of Female Students of the First Secondary School in Zarghan City

Sara Khalifeh <sup>1</sup>, Abbas Gholtash <sup>2\*</sup>

1 Master student in educational research, Marvdasht branch, Islamic Azad University, Marvdasht, Iran

2 Associate Professor, Department of Educational Sciences, Marvdasht Branch, Islamic Azad University, Marvdasht, Iran

\* Corresponding author: gholtash578@yahoo.com

Received: 2022-10-04

Accepted: 2022-11-19

### Abstract

**Introduction:** The purpose of the present study was to predict exam anxiety based on the motivation of progress and self-regulated learning of female students of the first secondary school in Zarghan city.

**Research methodology:** The current research was applied in terms of purpose and descriptive in nature and correlation type. The statistical population of the current research included all female students of the first secondary school in Zarghan city in the academic year of 1401-1401. The statistical sample of the current research included female students. It is the first year of secondary school in Zarghan city, which was selected using cluster random sampling method from among the first secondary schools of two schools and 3 classes from each school were selected as a sample. The measurement tools in this research include three questionnaires: exam anxiety, progress motivation and self-regulated learning. To analyze the data, descriptive statistics methods (mean and standard deviation) and Pearson's correlation coefficient and multivariate regression were used at the inferential level simultaneously.

**Findings:** There is an inverse and significant relationship between exam anxiety and overall progress motivation ( $r=0.55$ ,  $p>0.01$ ). There is an inverse and significant relationship between exam anxiety and general self-regulated learning ( $r=0.41$ ,  $p>0.01$ ).

**Conclusion:** Progress motivation and self-regulated learning can predict students' test anxiety. Self-regulated learning dimensions can predict students' test anxiety. The dimensions of achievement motivation are able to predict students' test anxiety.

**Keywords:** Exam anxiety, Achievement motivation, Self-regulated learning

© 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: Gholtash, A. (2023). The Role of Predicting Exam Anxiety Based on the Motivation of Progress and Self-Regulated Learning of Female Students of the First Secondary School in Zarghan City. *JNACE*, 5(1): 72-83.





## نقش پیش بینی اضطراب امتحان بر اساس انگیزش پیشرفت و یادگیری خود تنظیمی دانش آموزان دختر دوره ی متوسطه ی اول شهر زرقان

سارا خلیفه<sup>۱</sup>، عباس قلتاش<sup>۲\*</sup>

<sup>۱</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد تحقیقات آموزشی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران  
<sup>۲</sup> دانشیار گروه علوم تربیتی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران  
\* نویسنده مسئول: gholtash578@yahoo.com

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۱/۰۸/۲۸

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۰۷/۱۲

### چکیده

مقدمه و هدف: هدف پژوهش حاضر پیش بینی اضطراب امتحان بر اساس انگیزش پیشرفت و یادگیری خود تنظیمی دانش آموزان دختر دوره ی متوسطه ی اول شهر زرقان بوده است. روش شناسی پژوهش: پژوهش حاضر، از نظر هدف کاربردی و از نظر ماهیت و روش توصیفی و از نوع همبستگی بود جامعه آماری پژوهش حاضر شامل تمامی دانش آموزان دختر دوره ی متوسطه ی اول شهر زرقان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بوده است نمونه آماری پژوهش حاضر شامل دانش آموزان دختر دوره اول متوسطه شهر زرقان می باشد که با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای از بین مدارس متوسطه اول دو مدرسه انتخاب و از هر مدرسه ۳ کلاس به عنوان نمونه انتخاب شد. ابزار اندازه گیری در این تحقیق شامل سه پرسشنامه اضطراب امتحان، انگیزه پیشرفت و یادگیری خودتنظیمی است. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از روش های آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و در سطح استنباطی ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره به روش همزمان استفاده شد. یافته ها: بین اضطراب امتحان با انگیزش پیشرفت کلی ( $r=-0/55$ )، ( $P>0/01$ ) رابطه معکوس و معناداری وجود دارد. بین اضطراب امتحان با یادگیری خود تنظیمی کلی ( $r=-0/41$ )، ( $P>0/01$ ) رابطه معکوس و معناداری وجود دارد. بحث و نتیجه گیری: انگیزش پیشرفت و یادگیری خود تنظیمی قادر به پیش بینی اضطراب امتحان دانش آموزان می باشد. ابعاد یادگیری خود تنظیمی قادر به پیش بینی اضطراب امتحان دانش آموزان می باشد. ابعاد انگیزش پیشرفت قادر به پیش بینی اضطراب امتحان دانش آموزان می باشد.

**واژگان کلیدی:** اضطراب امتحان، انگیزش پیشرفت، یادگیری خود تنظیمی

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

شيوه استناد به این مقاله: قلتاش، ع (۱۴۰۲) نقش پیش بینی اضطراب امتحان بر اساس انگیزش پیشرفت و یادگیری خود تنظیمی دانش آموزان دختر دوره ی متوسطه ی اول شهر زرقان. فصلنامه رویکردی نو بر آموزش کودکان، ۵(۱): ۸۳-۷۲.

### مقدمه

داند. آموزش پرورش را می توان سازمان انسان سازی، رشد و توسعه جامعه دانست. از مهمترین عواملی که در آموزش پرورش نقش کلیدی دارند دانش آموز است.

نظام آموزش و پرورش یکی از مهمترین و اساسی ترین سازمانهایی است که منجر به پیشرفت جامعه می شود. اهمیت این سازمان تا جایی است که آن را به عنوان مادر جامعه می

هدایت کننده ی رفتار تعریف کرد که به تلاش فرد، شدت و جهت می دهد در نظر گرفتن انگیزش در برانگیختن، جهت دادن و تداوم بخشیدن رفتار دانش آموز در فرایند آموزش و پرورش از اهمیت خاصی برخوردار است انگیزش تحصیلی اشاره دارد به این که چرا و چگونه دانش آموزان نسبت به موفقیت های گوناگون یادگیری، انگیزه یادگیری پیدا می کنند پژوهشگرانی که در این حوزه فعالیت نموده اند ضرورت توجه به انگیزش در تعلیم و تربیت را به دلیل ارتباط مؤثر آن با یادگیری جدید مهارتها، راهبردها، رفتارها و در نهایت موفقیت تحصیلی متذکر شده اند در نظر گرفتن انگیزش در برانگیختن، جهت دادن و تداوم بخشیدن رفتار دانش آموز در فرایند آموزش و پرورش از اهمیت خاص برخوردار است کاهش انگیزش تحصیلی و افت تحصیلی به عنوان یکی از معضلات مهم نظام آموزشی در کشورهای مختلف باعث به هدر رفتن بسیاری از منابع می شود و زیانهای علمی، فرهنگی و اقتصادی زیادی متوجه دولت ها و خانواده ها می کند [۳].

از سوی دیگر، به کارگیری راهبردهای یادگیری به عنوان یکی دیگر از عوامل تعیین کننده اضطراب امتحان شناخته شده است [۴]. شایان ذکر است که تئوری و تحقیق علمی در مورد راهبرد یادگیری خودتنظیمی از اواسط دهه ی ۱۹۸۰ در پاسخ به این سؤال مطرح شد که چطور دانش آموزان به فرایندهای یادگیری خودشان مسلط می شوند. در واقع از دهه های ۱۹۸۰ به بعد، یادگیری خودتنظیم به عنوان راهبردی نو برای کمک به دانش آموزان به منظور تسلط بر فرایندهای یادگیری و به طور کلی بهبود کیفیت یادگیری، مورد توجه روانشناسان و مشاوران و متخصصان تعلیم و تربیت قرار گرفت [۵]؛ لذا، راهبردهای یادگیری خودتنظیم که ابتدا توسط بندورا<sup>۱</sup> و همکارانش (۱۹۸۳) مورد مطالعه قرار گرفت، دیدگاهی جدید در زمینه ی یادگیری بود؛ زیرا راهبردهای یادگیری خودتنظیم به این مسئله توجه دارند که دانش آموزان شخصاً فرایند یادگیری خود را فعال کرده، تغییر می دهند و تنظیم می نمایند. خودتنظیمی به فعالیت مستقل دانش آموزان در آموختن می انجامد، دانش آموزان خودتنظیم کنش های شناختی و رفتاری خود را در جهت دستیابی به هدف هایشان به کار می گیرند [۶].

صاحب نظران و کارشناسان آموزشی بر این باورند که هر نظام آموزشی باید بتواند عوامل مؤثر بر موفقیت تحصیلی را شناسایی و آن ها را به گونه ای تنظیم و هدایت کند تا به رشد و یادگیری بیشتر دانش آموزان و دانش آموزان منجر شود. موفقیت در امر تحصیل و عوامل مؤثر بر آن همواره به عنوان یک مسئله محوری در آموزش و پرورش مطرح بوده است. ولی با وجود تحقیقات گسترده و بودجه های کلان، باز همه ساله با جمع

همزمان با آغاز فصل امتحانات، بسیاری از دانش آموزان، با احساس ناخوشایندی مواجه می شوند که با نشانه هایی چون تنش، وحشت و دلهره همراه است. این حالت در برخی افراد با لرزش در صدا، تعریق، تپش قلب، تنگی و کوتاهی نفس، لکنت زبان و خشکی دهان شروع می شود و بسته به میزان پیشرفت آن به ناراحتی های گوارشی، حالت تهوع و گاه کاهش سیستم دفاعی بدن می انجامد. این حالات نمادی از بروز «اضطراب امتحان» است. برخی دیگر از صاحب نظران در مورد تعریف اضطراب امتحان می گویند: «هنگامی که افراد نسبت به کارآمدی، توانایی و استعداد خود در شرایط امتحان، دچار نگرانی و تردید می شوند، حالتی توأم با پریشانی، هراس، تپش قلب و بی قراری به آنها دست می دهد که رفته رفته از توانایی ذهن آنها می کاهد و در نهایت به «افت تحصیلی» آنها منجر می شود. ابتدا لازم است بین انواع اضطراب امتحان تفاوت قائل شویم. به این ترتیب که اگر اضطراب دانش آموزان نتیجه عدم آمادگی برای امتحان باشد، واضح است که این واکنش، طبیعی و منطقی است و می تواند موجب احساس مسئولیت و برنامه ریزی بیشتر برای امر آموزش و یادگیری شود. ولی اگر دانش آموزان با وجود مطالعه کافی و داشتن آمادگی برای امتحان، هنوز هم دچار استرس و نگرانی هستند، واکنش آنها غیرمنطقی و ناتوان کننده تلقی می شود. به این ترتیب از آن جایی که اگر نگرانی از امتحان، از حد اعتدال خارج شود از توانایی ذهن آدمی می کاهد و اگر این حالت درمان نشود به یکی از دلایل اصلی افت تحصیلی مبدل می شود، لازم است علل و عوامل به وجود آورنده ی اضطراب امتحان به خوبی شناخته شوند و راه کارهای مناسبی برای رفع آن ارائه شود [۱].

اضطراب امتحان، نوع خاصی از اضطراب است که با نشانه های جسمی، شناختی و رفتاری در شرایط آماده شدن برای امتحان و انجام تست ها و آزمونها مشخص می شود. اضطراب امتحان زمانی تبدیل به یک مشکل می شود که به حدی زیاد گردد که با آماده شدن برای امتحان و انجام آزمون، تداخل پیدا کند. بسیاری از دانشجویان دانشگاه ها از اضطراب امتحان رنج می برند. این اضطراب به قدری شدید است که موجب اختلال در عملکرد اجرای امتحان می شود، با این حال، زمانی که اضطراب بر عملکرد امتحان تأثیر می گذارد، مشکلاتی را برای بسیاری از دانش آموزان ایجاد می کند و می تواند دارای اثرات منفی بر توانایی های تحصیلی کسانی باشد که از آن رنج می برند [۲].

اضطراب امتحان تحت تاثیر عوامل مختلفی می باشد که می توان به انگیزش پیشرفت و یادگیری خود تنظیمی اشاره کرد. انگیزه پیشرفت در موفقیت یا شکست دانش آموزان نقش بسزایی دارند. انگیزش را می توان به عنوان عامل نیرو دهنده و

کثیری از دانش‌آموزانی روبرو هستیم که با شکست مواجه هستند بنابراین با توجه به مقدمه مطرح شده محقق به پیش بینی اضطراب امتحان بر اساس انگیزش پیشرفت و یادگیری خود تنظیمی دانش‌آموزان دختر دوره ی متوسطه ی اول شهر زرقان پرداخته است در این فصل ابتدا به مسئله اصلی پژوهش، سپس اهمیت (نظری و عملی) و فرضیه و اهداف و در نهایت نیز به تعریف نظری و عملیاتی تحقیق پرداخته شده است.

یکی از این سازمان‌هایی که نقش بسیار مهمی در جامعه ایفا می‌کند سازمان آموزش و پرورش است، چرا که تربیت کننده نسل‌های آینده کشور می‌باشد، و همین دانش‌آموزان هستند که در آینده نه چندان دور به عنوان گرداننده اصلی اجتماع در راس امور قرار می‌گیرند. بنابراین توجه به موفقیت و سلامت دانش‌آموزان در مدارس یک امر ضروری محسوب می‌شود

اضطراب امتحان پدیده ای شایع در میان دانش‌آموزان و از جمله مشکلات رایج نظام آموزشی است که تاثیرات مخربی بر عملکرد و همچنین سلامت جسمی و روانی افراد دارد. اضطراب یک پدیده ناخوشایند روانی و غیر قابل اجتناب است که با تغییر پاسخهای فیزیولوژیکی نظیر افزایش تعداد تنفس، ضربان قلب و فشار خون همراه بوده و کارایی فرد را کاهش میدهد پژوهش‌ها نشان داده است که انگیزش دانش‌آموزان در یادگیری اهمیت مطلوب تری دارد، چرا که در این پژوهش‌ها ثابت شده که انگیزش قوی به یادگیری استوار، و انگیزش کم به یادگیری کم می‌انجامد انگیزه گرایش به تلاش برای انتخاب و انجام فعالیت‌هایی که هدف آنها رسیدن به موفقیت یا دوری از شکست است، این یکی از انگیزه‌های مهم است که ارتباط خاصی با کار معلم دارد. دانش‌آموزان از سطوح مختلف انگیزه ی تحصیلی برخوردارند به این دلیل، در شیوه ی زندگی خود رفتارهای متفاوتی را از خود بروز می‌دهند، به عنوان مثال دانش‌آموزانی که از انگیزه ی تحصیلی بیشتری برخوردارند نسبت به دانش‌آموزانی که از چنین انگیزه ای برخوردار نیستند، تمایل بیشتری به تحصیلات، کسب نمره ی بالاتر و فعالیت‌های فوق برنامه هستند. درحقیقت، امروزه ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان برای یادگیری و حفظ و تداوم آن، شاید یکی از اصلی‌ترین دغدغه‌های والدین و معلمان باشد. همچنین از نقطه نظر آموزشی، ایجاد و حفظ یک انگیزش علاقه‌مدار در طول یادگیری و آموزش بسیار حائز اهمیت است. بر این اساس به نظر می‌رسد که مهم‌ترین وظیفه مدارس، تدارک تجارب کیفی برای دانش‌آموزان، ایجاد علاقه و درگیر شدن در تکلیف و رشد مهارت‌ها و دانش آنان استاز آنجا که زندگی بسیاری از کودکان، نوجوانان و جوانان در مدرسه سپری می‌شود، بنابراین مدارس در

تمامی مقاطع، بایستی نمونه‌ای از یک جو هدایتگر به سوی تجارب مثبت زندگی و ایجادکننده انگیزش درونی باشند [۷].

در کنار انگیزه پیشرفت یادگیری خود تنظیمی نیز از اهمیت بالایی برخوردار است خودتنظیمی سازه‌ای است که از دهه ۱۹۶۰ از سوی بندورا مطرح شد. مطالعات اولیه در این زمینه متمرکز بر خودتنظیمی به معنای عام کلمه بود که در زمینه‌های گوناگون فردی، خانوادگی و اجتماعی مطرح شد از دهه ۱۹۸۰ این سازه در زمینه یادگیری مطرح شد و مورد توجه نظریه‌های گوناگون روانشناسی از جمله رفتارگرایی، شناخت‌گرایی و ساختارگرایی قرار گرفت از ویژگی‌های مشترک دیدگاه‌های گوناگون نسبت به این سازه، هم‌پوشی نسبتاً زیاد این نظریه‌ها با یکدیگر است همه این نظریه‌ها هسته اصلی سازه خودتنظیمی را راهبردهای شناختی و فراشناختی معرفی کرده‌اند [۸] پژوهشگران اذعان می‌دارند که مفهوم یادگیری خودتنظیمی یا خودراهبری ریشه در دیدگاه اگزیستانسیالیسم داشته که آزادی فردی، مسئولیت و دیدگاه‌های شخصی را ترغیب می‌نماید

این پژوهش در راستای این سوال انجام خواهد شد که آیا انگیزش پیشرفت و یادگیری خود تنظیمی قادر به پیش بینی اضطراب امتحان دانش‌آموزان متوسطه ی اول بود است؟ بنابراین پرداختن به این مسئله می‌تواند در شناسایی هر چه بیشتر عوامل تاثیر گذار بر انگیزش پیشرفت، یادگیری خود تنظیمی و اضطراب امتحان ما را کمک کند. پیشرفت تحصیلی در هر جامعه نشان دهنده کار آمدی نظام آموزشی آن جامعه در زمینه رسیدن به هدف و توجه به رفع نیازهای فردی و اجتماعی گروه هدف است. بنابراین نظام آموزشی را زمانی می‌توان موفق دانست که انگیزش پیشرفت دانش‌آموزان در وضعیت مناسبی قرار بگیرد. باتوجه به موارد ذکر شده بالا، بدیهی است که پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان همواره یکی از مسائل مهم و دغدغه‌های آموزش و پرورش است. شناخت دقیق متغیرهای تحقیق و عوامل موثر بر آنها می‌تواند گام مفیدی در این مسیر به شمار آید. بنابراین سوال اصلی پژوهش حاضر این است که آیا انگیزش پیشرفت و یادگیری خود تنظیمی قادر به پیش‌بینی اضطراب امتحان می‌باشد؟

مفهوم خودتنظیمی از مهمترین موضوعات شناختی مرتبط با یادگیری است که توسط متخصصان به اشکال گوناگونی تعریف شده است. برای مثال زیمرمن<sup>۲</sup> (۱۹۹۸) [۹] یادگیری خودتنظیم را بر حسب افکار، احساسات و رفتارهای خودانگیخته ای توصیف می‌کند که افراد برای دستیابی به اهدافی که خود وضع کرده اند مورد استفاده قرار می‌دهند. زیمرمن (۱۹۹۸) [۹] معتقد است یادگیرنده خودتنظیم به لحاظ انگیزشی، فراشناختی و رفتاری در فرایند یادگیری خویش نقش فعال دارد؛ بعبارت دیگر، یادگیرنده

یادگیری مشارکتی و سنتی بر انگیزه پیشرفت و پیشرفت تحصیلی درس زیست شناسی" به این نتیجه رسیدند که روش مبتنی بر وب برخلاف روش سنتی، باعث افزایش انگیزه پیشرفت و پیشرفت تحصیلی شده است. همچنین روش یادگیری مشارکتی برخلاف روش سنتی باعث افزایش پیشرفت تحصیلی شده، اما میان آن دو در انگیزه پیشرفت تفاوت معناداری وجود نداشت. علاوه بر آن میان روش های مبتنی بر وب و مشارکتی هیچ تفاوت معناداری وجود نداشت.

منتظر (۱۳۹۷) [۱۵] در تحقیقی تحت عنوان " اثربخشی نرم افزار کمک آموزشی بر انگیزه پیشرفت و خودکارآمدی دانش آموزان آسیب دیده شنوایی در درس عربی" به این نتیجه رسیدند که آموزش عربی به کمک نرم افزار آموزشی، انگیزه پیشرفت و خودکارآمدی دانش آموزان آسیب دیده شنوایی را افزایش داده است.

روشنایی (۱۳۹۷) [۱۶] پژوهشی با عنوان بررسی رابطه خودتنظیمی یادگیری با پیشرفت تحصیلی و اهمال کاری دختران دوره دوم ابتدایی انجام داد. یافته ها: نشان داد که بین یادگیری خودتنظیمی با پیشرفت تحصیلی و اهمال کاری رابطه معناداری وجود دارد. همچنین یادگیری خودتنظیمی دارای رابطه منفی معنادار با اهمال کاری است یادگیری خودتنظیمی دارای همبستگی منفی با اهمال کاری است، به این معنی که هر چه افراد، دارای یادگیری خودتنظیمی بیشتر باشند، نمرات اهمال کاری شان کاهش می یابد و پیشرفت تحصیلی دارای رابطه منفی معنادار با اهمال کاری است.

امینی (۱۳۹۷) [۱۷] در پژوهشی با عنوان رابطه راهبردهای یادگیری خود - تنظیمی و باورهای انگیزشی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان به این نتیجه دست یافت که راهبردهای یادگیری خودتنظیمی با پیشرفت تحصیلی رابطه دارد و همه مولفه های یادگیری خودتنظیمی توانایی پیش بینی پیشرفت تحصیلی را دارد.

صالحی (۱۳۹۷) [۱۸] پژوهشی با عنوان رابطه بین انگیزه پیشرفت با اهمال کاری تحصیلی با بررسی نقش واسطه ای راهبردهای یادگیری خودتنظیمی انجام دادند. این پژوهش از نوع پژوهش توصیفی (غیر آزمایشی) و به طور دقیق تر همبستگی از نوع تحلیل مسیر و از نوع هدف پژوهش با هدف بنیادی - نظری بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر مقطع دوم متوسطه دبیرستان الزهرا در ناحیه دوم شهرستان آبیگ قره‌روین در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ بودند. از جامعه آماری حاضر که تعداد آن ها ۲۵۰ نفر می باشد به روش تصادفی تعداد ۱۵۰ نفر انتخاب شدند. جهت جمع آوری داده ها از پرسشنامه استاندارد انگیزش تحصیلی هارتر<sup>۳</sup> (۱۹۸۰)، پرسشنامه اهمال کاری تحصیلی

خودتنظیم مشارکت کننده فعال در یادگیری خویش است. از لحاظ انگیزشی، یادگیرنده خودتنظیم به توانایی خود اطمینان دارد، مستقل و کنجکاو است و به عبارتی از علاقه درونی و خودکارآمدی بیشتری برخوردار است. در بعد فرایندهای فراشناختی، فرد خودتنظیم در طول یادگیری و انجام تکالیف به برنامه ریزی، هد گزینی، خودبازبینی و خودارزیابی مشغول می شود. از نظر فرایندهای رفتاری، یادگیرنده خودتنظیم برای به حداکثر رساندن یادگیری به انتخاب، سازماندهی و ایجاد محیط های مناسب می پردازد [۱۰].

عباس آبادی (۱۳۹۵) [۱۱] در یک پژوهش رابطه بین اضطراب و پیشرفت تحصیلی را تحقیق کرده است یافته ها نشان داده است که بین سطح اضطراب آشکار و پنهان و میزان پیشرفت تحصیلی رابطه معنی دار معکوس وجود دارد و همبستگی متوسط و منفی را نشان می دهد. با تفکیک دانش آموزان به دو گروه قوی و ضعیف بر اساس معیار معدل درسی، این نتیجه دریافت شد که بین دو گروه از نظر سطح اضطراب تفاوت معناداری وجود دارد و سطح اضطراب دانش آموزان ضعیف بیشتر از دانش آموزان قوی است. در هر دو گروه سطح اضطراب پنهان از اضطراب آشکار بیشتر است. البته این یافته ها جهت رابطه علی را نشان نمی دهند. بنابراین باید عوامل مختلف را در افت تحصیلی علل ایجاد اضطراب مورد بررسی قرار داد.

ولی محمدی (۱۳۹۶) [۱۲] در پژوهشی به نام بررسی رابطه جهت گیری هدفی با راهبردهای یادگیری و اضطراب امتحان در دانش آموزان دختر و پسر سال دوم راهنمایی شهر تهران به این نتایج رسید، بین نوع جهت گیری هدفی با میزان اضطراب امتحان دانش آموزان رابطه معنی داری بدست آمد، بین جهت گیری هدفی عملکردی با میزان اضطراب امتحان در دانش آموزان رابطه مثبت معنی دار و بین جهت گیری هدفی تسلط با میزان اضطراب امتحان رابطه منفی معنی داری بدست آمد. همچنین یافته ها نشان داد که بین جهت گیری هدفی عملکردی با میزان پیشرفت تحصیلی رابطه مثبت معنی داری وجود دارد و بین جهت گیری هدفی تسلط با میزان پیشرفت تحصیلی رابطه منفی معنی داری وجود دارد.

شعیری، میرزایی، پروری، شهمرادی و هاشمی (۱۳۹۷) [۱۳] در تحقیقی به نام مطالعه اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی با توجه به جنسیت و رشته تحصیلی در دانش آموزان دبیرستانی استان های ایلام، کردستان و خراسان به این نتیجه رسیدند که یافته ها به طور کلی بیانگر وجود رابطه منفی و معنادار بین اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی است.

عاشوری، کجفاف، منشی، طالبی (۱۳۹۷) [۱۴] در تحقیقی تحت عنوان " مقایسه اثربخشی روش های آموزشی مبتنی بر وب،

سواری (۱۳۸۸) و پرسشنامه راهبردهای یادگیری خودتنظیمی (۱۹۹۰) استفاده شد. یافته‌ها نقش واسطه‌ای راهبردهای یادگیری خودتنظیمی را بر روی اهمال‌کاری و انگیزه پیشرفت تحصیلی نشان داد. نتیجه‌گیری: بخشی از مسیر تأثیر گذاری انگیزه پیشرفت بر اهمال‌کاری تحصیلی از طریق راهبردهای یادگیری خود تنظیم صورت می‌گیرد بدین معنا که راهبردهای یادگیری خودتنظیمی قابلیت ایجاد انگیزش و کاهش اهمال‌کاری را دارد و این راهبردها در افزایش جهت‌گیری پیشرفت دانش‌آموزان تأثیرگذار است.

لشکری‌پور، بخشانی و سلیمانی (۱۳۹۸) [۱۹] در تحقیقی به "نام بررسی ارتباط بین اضطراب امتحان با عملکرد تحصیلی" بر روی ۹۳۵ نفر از دانش‌آموزان مقطع راهنمایی شهر زاهدان انجام دادند نتایج پژوهش نشان داد که بین سطح اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی رابطه منفی وجود داشت و شیوع اضطراب امتحان بین دختران و پسران تفاوت معناداری داشت. قلی‌زاده، شکرکن و حقیقی (۱۳۹۹) [۲۰] در تحقیق خود به "نام بررسی روابط ساده و چندگانه هدف‌های چهارگانه پیشرفت با اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی در دانش‌آموزان پسر سال اول دبیرستان‌های شهرستان ایزه" به این نتایج رسیدند، که بین هدف تسلط‌گرا و اضطراب امتحان همبستگی منفی معنی‌دار، بین هدف تسلط اجتناب و اضطراب امتحان همبستگی مثبت معنی‌دار وجود دارد. و بین اهداف عملکردگرا و عملکرد اجتناب با اضطراب امتحان همبستگی معنی‌دار وجود ندارد. همچنین نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون با روش ورود مکرر نشان داد که ضریب چند متغیری برای ترکیب خطی متغیرهای اهداف چهارگانه پیشرفت با اضطراب امتحان دانش‌آموزان معنی‌دار است. در ضمن نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که از میان متغیرهای اهداف چهارگانه پیشرفت به عنوان متغیرهای پیش‌بین متغیرهای اهداف تسلط‌گرا و تسلط اجتناب پیش‌بینی‌کننده اضطراب امتحان می‌باشند. همچنین یافته‌ها نشان داد بین هدف‌های چهارگانه و عملکرد تحصیلی همبستگی مثبت وجود دارد. در ضمن نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که از میان متغیرهای اهداف چهارگانه پیشرفت به عنوان متغیرهای پیش‌بین متغیرهای اهداف تسلط‌گرا و عملکرد اجتناب پیش‌بینی‌کننده عملکرد تحصیلی می‌باشند.

رزاقی و همکاران (۱۴۰۰) [۲۱] پژوهشی با عنوان مدل یابی بین اهداف پیشرفت، مولفه‌های باورهای انگیزشی (خودکارآمدی، ارزش گذاری درونی و اضطراب امتحان) و اهمال‌کاری تحصیلی با میانجی‌گری راهبردهای یادگیری خودتنظیمی در بین دانشجویان تحصیلات تکمیلی انجام دادند در این مطالعه به منظور آزمون روابط ساختاری در مدل مفروض، از روش آماری

مدل یابی معادلات ساختاری حداقل مجزورات جزئی با نرم افزار Smart PLS استفاده شد. نتایج بیانگر این بود که همه شاخص‌های برازندگی با داده‌های گردآوری شده برازش داشتند. همچنین یافته‌ها نشان داد که اثر مستقیم خودکارآمدی، اهداف تبحری و ارزش گذاری درونی بر اهمال‌کاری تحصیلی منفی و معنادار، اثر مستقیم اهداف اجتنابی، گرایش و اضطراب امتحان بر اهمال‌کاری تحصیلی مثبت و معنادار بود. اثر مستقیم باورهای انگیزشی و اهداف پیشرفت بر راهبردهای یادگیری خودتنظیمی و اثر راهبردهای یادگیری خودتنظیمی با اهمال‌کاری تحصیلی معنادار بود. اثر غیرمستقیم باورهای انگیزشی و اهداف تبحری بر اهمال‌کاری تحصیلی به واسطه راهبردهای یادگیری خودتنظیمی معنادار ولی اثر غیرمستقیم اهداف گرایش و اجتنابی بر اهمال‌کاری با میانجی‌گری راهبردهای خودتنظیمی معنادار نبود.

سان<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۱۶) [۲۲] پژوهشی با عنوان بررسی رابطه بین مولفه‌های انگیزش و راهبردهای یادگیری خودتنظیمی با اهمال‌کاری تحصیلی انجام دادند. شرکت کنندگان در این مطالعه شامل ۱۰۰ دانشجوی کارشناسی مالزی بودند. نتیجه تجزیه و تحلیل همبستگی پیرسون جهت‌گیری ذاتی، ارزش‌های وظیفه‌ای، تمرین، تفسیر، خودتنظیمی فراشناختی، استراتژی‌های مدیریت منابع، سازماندهی و تفکر انتقادی را به‌عنوان مولفه‌های یادگیری خودتنظیمی با اهمال‌کاری تحصیلی همبستگی منفی معنی‌داری دارند. علاوه بر این، اضطراب با اهمال‌کاری تحصیلی همبستگی مثبت معنی‌داری داشت. جهت‌گیری بیرونی و کنترل باورهای یادگیری با اهمال‌کاری تحصیلی ارتباط معنی‌داری نداشت.

هوساین<sup>۵</sup> و همکاران (۲۰۲۱) [۲۳] در تحقیقی تحت عنوان اضطراب امتحان و سازگاری دانش‌آموزان انجام داد نتایج نشان داد که اضطراب امتحان باعث می‌شود دانش‌آموزان مشکلاتی را همچون سازگاری پایین را تجربه کنند.

روهرمن<sup>۶</sup> (۲۰۲۰) [۲۴] در تحقیقی تحت عنوان اضطراب امتحان و آشفتگی روان‌شناختی دانش‌آموزان انجام داد نتایج نشان داد که اضطراب امتحان باعث می‌شود آشفتگی روان‌شناختی در دانش‌آموزان می‌شود

سوارز<sup>۷</sup> (۲۰۲۰) [۲۵] در تحقیقی تحت عنوان اضطراب امتحان و بهزیستی و انگیزه دانش‌آموزان انجام داد نتایج نشان داد که اضطراب امتحان باعث بهزیستی و انگیزه پایین در دانش‌آموزان می‌شود.

لیمون<sup>۸</sup> و همکاران (۲۰۲۰) [۲۶] پژوهشی با عنوان استراتژی‌های یادگیری خودتنظیمی در پیش‌بینی اهمال‌کاری دانشجویان دانشگاه انجام دادند. برای این منظور، روابط اهمال‌کاری با

### روش شناسی پژوهش

هدف پژوهش حاضر "پیش بینی اضطراب امتحان بر اساس انگیزش پیشرفت و یادگیری خود تنظیمی دانش آموزان دختر دوره ی متوسطه ی اول شهر زرقان بوده است. پژوهش حاضر، از نظر هدف کاربردی و از نظر ماهیت و روش توصیفی و از نوع همبستگی بود جامعه آماری پژوهش حاضر شامل تمامی دانش آموزان دوره ی دختر متوسطه ی اول شهر زرقان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بوده است نمونه آماری پژوهش حاضر شامل دانش آموزان دوره اول متوسطه شهر زرقان می باشد که با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای از بین مدارس متوسطه اول دو مدرسه انتخاب و از هر مدرسه ۳ کلاس به عنوان نمونه انتخاب شد. ابزار اندازه گیری در این تحقیق شامل سه پرسشنامه اضطراب امتحان، انگیزه پیشرفت و یادگیری خودتنظیمی است. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از روش های آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و در سطح استنباطی ضریب همبستگی پیرسون رگرسیون چند متغیره به روش همزمان استفاده شد.

### یافته ها

در ابتدا به بررسی همبستگی بین متغیرها پرداخته می شود. بررسی ارتباط بین انگیزش پیشرفت و ابعاد آن با اضطراب امتحان.

استراتژی های یادگیری شناختی و فراشناختی و مدیریت زمان در کل نمونه و همچنین در گروه های زن و مرد بررسی شد. این مطالعه مقطعی شامل ۴۵۰ دانشجوی دانشگاه بود نتایج نشان داد که استراتژی های یادگیری خودتنظیم قادر به پیش بینی اهمال کاری تحصیلی می باشد.

اهداف پژوهش شامل موارد زیر می باشد:

- هدف اصلی
- پیش بینی اضطراب امتحان بر اساس انگیزش پیشرفت و یادگیری خود تنظیمی دانش آموزان دختر.
- اهداف فرعی:
- پیش بینی اضطراب امتحان بر اساس مولفه های انگیزش پیشرفت.
- پیش بینی اضطراب امتحان بر اساس مولفه های یادگیری خودتنظیمی
- فرضیات پژوهش شامل موارد زیر می باشد:
- فرضیه اصلی
- انگیزش پیشرفت و یادگیری خود تنظیمی قادر به پیش بینی اضطراب امتحان می باشد.
- فرضیه های فرعی:
- مولفه های انگیزش پیشرفت قادر به پیش بینی اضطراب امتحان می باشد.
- مولفه های یادگیری خودتنظیمی قادر به پیش بینی اضطراب امتحان می باشد.

جدول ۱: ماتریس همبستگی بین انگیزش پیشرفت و ابعاد آن با اضطراب امتحان

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱- انگیزش پیشرفت کلی	۱								
۲- بالا بودن سطح آرزو	۰/۷۹**	۱							
۳- داشتن پشتکار	۰/۹۵**	۰/۶۳**	۱						
۴- اعتماد به نفس	۰/۹۴**	۰/۶۴**	۰/۹۲**	۱					
۵- ادراک پویا از زمان	۰/۸۴**	۰/۶۸**	۰/۷۵**	۰/۷۵**	۱				
۶- فرصت جویی	۰/۹۲**	۰/۶۹**	۰/۸۸**	۰/۸۷**	۰/۷۵**	۱			
۷- سخت کوشی	۰/۹۳**	۰/۷۰**	۰/۸۸**	۰/۸۶**	۰/۷۱**	۰/۸۰**	۱		
۸- ملاک انتخاب دوست	۰/۸۱**	۰/۶۹**	۰/۷۵**	۰/۶۸**	۰/۷۱**	۰/۶۸**	۰/۷۱**	۱	
۹- آینده نگری	۰/۶۵**	۰/۶۳**	۰/۶۰**	۰/۵۵**	۰/۵۵**	۰/۵۷**	۰/۶۰**	۰/۴۷**	۱
۱۰- اضطراب امتحان	-۰/۵۵**	-۰/۴۷**	-۰/۵۲**	-۰/۴۶**	-۰/۵۶**	-۰/۴۹**	-۰/۴۷**	-۰/۵۰**	-۰/۳۲**

\*\*P≤۰/۰۱ \*P≤۰/۰۵

• بین اضطراب امتحان با مولفه بالا بودن سطح آرزو (۰/۴۷- $r=$ ،  $p<۰/۰۱$ ) رابطه معکوس و معناداری وجود دارد.

بر اساس اطلاعات جدول ۱ می توان متوجه شد که:

• بین اضطراب امتحان با انگیزش پیشرفت کلی (۰/۵۵- $r=$ ،  $p<۰/۰۱$ ) رابطه معکوس و معناداری وجود دارد.

- بین اضطراب امتحان با مولفه سخت کوشی ( $r = -0.47$ ) رابطه معکوس و معناداری وجود دارد. ( $p < 0.01$ )
- بین اضطراب امتحان با مولفه توجه به ملاک شایستگی در انتخاب دوست ( $r = -0.50$ ) رابطه معکوس و معناداری وجود دارد. ( $p < 0.01$ )
- بین اضطراب امتحان با مولفه آینده نگری ( $r = -0.32$ ) رابطه معکوس و معناداری وجود دارد. ( $p < 0.01$ )
- بررسی ارتباط بین یادگیری خود تنظیمی و ابعاد آن با اضطراب امتحان :
- بین اضطراب امتحان با مولفه داشتن پشتکار ( $r = -0.52$ ) رابطه معکوس و معناداری وجود دارد. ( $p < 0.01$ )
- بین اضطراب امتحان با مولفه اعتماد به نفس ( $r = -0.46$ ) رابطه معکوس و معناداری وجود دارد. ( $p < 0.01$ )
- بین اضطراب امتحان با مولفه ادراک پویا از زمان ( $r = -0.56$ ) رابطه معکوس و معناداری وجود دارد. ( $p < 0.01$ )
- بین اضطراب امتحان با مولفه فرصت جویی ( $r = -0.49$ ) رابطه معکوس و معناداری وجود دارد. ( $p < 0.01$ )

جدول ۲: ماتریس همبستگی بین ابعاد یادگیری خود تنظیمی با اضطراب امتحان

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵
۱- یادگیری خود تنظیمی	۱				
۲- راهبردهای شناختی	۰/۹۷**	۱			
۳- راهبردهای فراشناختی و مدیریت منابع	۰/۹۸**	۰/۹۲**	۱		
۴- باورهای انگیزشی	۰/۹۹**	۰/۹۵**	۰/۹۷**	۱	
۵- اضطراب امتحان	-۰/۴۱**	-۰/۴۲**	-۰/۴۰**	-۰/۳۹**	۱

\*\* $P \leq 0.01$  \* $P \leq 0.05$

- بر اساس اطلاعات جدول ۲ می توان متوجه شد که: بین اضطراب امتحان با یادگیری خود تنظیمی کلی ( $r = -0.41$ ) رابطه معکوس و معناداری وجود دارد. ( $p < 0.01$ )
  - بین اضطراب امتحان با مولفه راهبردهای شناختی ( $r = -0.42$ ) رابطه معکوس و معناداری وجود دارد. ( $p < 0.01$ )
  - بین اضطراب امتحان با مولفه راهبردهای فراشناختی و مدیریت منابع ( $r = -0.40$ ) رابطه معکوس و معناداری وجود دارد. ( $p < 0.01$ )
  - بین اضطراب امتحان با مولفه باورهای انگیزشی ( $r = -0.39$ ) رابطه معکوس و معناداری وجود دارد. ( $p < 0.01$ )
- فرضیه های پژوهش:  
فرضیه اول: انگیزش پیشرفت و یادگیری خود تنظیمی قادر به پیش بینی اضطراب امتحان دانش آموزان می باشد.  
برای بررسی این فرضیه ابتدا از رگرسیون چند متغیره به روش همزمان استفاده می شود.

جدول ۳: مشخصه های آماری رگرسیون بین انگیزش پیشرفت و یادگیری خود تنظیمی با اضطراب امتحان به روش همزمان

$p <$	T	$\beta$	$P <$	DF	F	$R^2$	R	متغیرهای پیش بین
۰/۰۰۰۱	-۶/۰۸	-۰/۴۵۷	۰/۰۰۰۱	۲ و ۱۴۷	۳۷/۱	۰/۳۳۶	۰/۵۸۰	انگیزش پیشرفت
۰/۰۰۷	-۲/۷	-۰/۲۰۷						یادگیری خود تنظیمی

همبستگی چندگانه (ضریب تعیین) محاسبه شده (۰/۳۳۶) است، پس ۳۳/۶ درصد از واریانس متغیر اضطراب امتحان توسط انگیزش پیشرفت و یادگیری خود تنظیمی پیش بینی می شود. فرضیه دوم: ابعاد انگیزش پیشرفت قادر به پیش بینی اضطراب امتحان دانش آموزان می باشد.  
برای بررسی این فرضیه ابتدا از رگرسیون چند متغیره به روش همزمان استفاده می شود.

از نتایج آزمون تحلیل رگرسیون در جدول ۳ [  $p < 0.01$  ]، می توان استنباط کرد که بین متغیرهای پیش بین (انگیزش پیشرفت و یادگیری خود تنظیمی) و متغیر ملاک (اضطراب امتحان) رابطه خطی معنی دار وجود دارد. و با توجه به سطح معناداری ستون آخر می توان نتیجه گرفت که، مقدار بتای انگیزش پیشرفت و یادگیری خود تنظیمی معنادار شده است ( $P < 0.01$ ). یعنی این متغیرها می توانند اضطراب امتحان را به طور معکوس پیش بینی نمایند. و ضریب

جدول ۴: مشخصه های آماری رگرسیون بین ابعاد انگیزش پیشرفت و اضطراب امتحان به روش همزمان

p<	T	β	P<	DF	F	R <sup>2</sup>	R	
۰/۱	-۱/۶	-۰/۲	۰/۰۰۰۱	۸ و ۱۴۱	۱۰/۳	۰/۳۶۹	۰/۶۰۷	بالا بودن سطح آرزو
۰/۰۳	-۲/۱	-۰/۵۲۲						داشتن پشتکار
۰/۱	-۱/۵	-۰/۲۹۷						اعتماد به نفس
۰/۰۰۳	-۲/۹	-۰/۳۴۹						ادراک پویا از زمان
۰/۷	-۰/۲۶۶	-۰/۰۴۵						فرصت جویی
۰/۶	-۰/۴۷۵	-۰/۰۷۸						سخت کوشی
۰/۶	-۰/۴۲۶	-۰/۰۵						توجه به ملاک شایستگی در انتخاب دوست
۰/۴	-۰/۸۲۵	-۰/۰۷۷						آینده نگری

چندگانه (ضریب تعیین) محاسبه شده (۰/۳۶۹) است، پس ۳۶/۹ درصد از واریانس متغیر اضطراب امتحان توسط داشتن پشتکار و ادراک پویا از زمان پیش بینی می شود. فرضیه سوم: ابعاد یادگیری خود تنظیمی قادر به پیش بینی اضطراب امتحان دانش آموزان می باشد. برای بررسی این فرضیه ابتدا از رگرسیون چند متغیره به روش همزمان استفاده می شود.

از نتایج آزمون تحلیل رگرسیون در جدول ۴ [  $p < ۰/۰۱$  ]،  $F(۸, ۱۴۱) = ۱۰/۳$  می توان استنباط کرد که بین متغیر های پیش بین (ابعاد انگیزش پیشرفت) و متغیر ملاک (اضطراب امتحان) رابطه خطی معنی دار وجود دارد. و با توجه به سطح معناداری ستون آخر می توان نتیجه گرفت که، مقدار بتای داشتن پشتکار ( $P < ۰/۰۵$ ) و ادراک پویا از زمان ( $P < ۰/۰۱$ ) معنادار شده است. یعنی این متغیرها می توانند به طور معکوس، اضطراب امتحان را پیش بینی نمایند. و ضریب همبستگی

جدول ۵: مشخصه های آماری رگرسیون بین ابعاد یادگیری خود تنظیمی و اضطراب امتحان به روش همزمان

p<	T	β	P<	DF	F	R <sup>2</sup>	R	
۰/۰۴	-۲/۰۱	-۰/۵۳۴	۰/۰۰۰۱	۱۴۶ و ۳	۱۱/۰۶	۰/۱۸۵	۰/۴۳	راهبردهای شناختی
۰/۲	-۱/۱	-۰/۳۸۱						راهبردهای فراشناختی و مدیریت منابع
۰/۲	-۱/۰۰۷	-۰/۴۸۵						باورهای انگیزشی

و متغیر ملاک (اضطراب امتحان) رابطه خطی معنی دار وجود دارد. و با توجه به سطح معناداری ستون آخر می توان نتیجه گرفت که، مقدار بتای انگیزش پیشرفت و یادگیری خود تنظیمی معنادار شده است یعنی این متغیرها می توانند اضطراب امتحان را به طور معکوس پیش بینی نمایند. در تبیین این یافته میتوان گفت به دلیل اینکه دانش آموزان خودتنظیم خود نسبت به تدوین اهداف شخصی و ترسیم افق یادگیری آینده اقدام م یکنند، نسبت به تحقق و واقعیت بخشیدن اهداف و واقعی ساختن آن تلاش مضاعف میکنند و احساس مسئولیت بیشتری از خود نشان می دهند و همچنین این دانش آموزان به تکالیف به منزله یادگیری نگاه می کنند و صرف انجام تکلیف و دریافت نمره برای آنان مهم نیست و بر این اساس خود تکلیف برای آنها ارزشمند است. به علاوه دانش آموزان خودتنظیم نسبت به مطالب یادگیری بی تفاوت نیستند و زوایایی مختلف مطلب

از نتایج آزمون تحلیل رگرسیون در جدول ۵ [  $p < ۰/۰۱$  ]،  $F(۳, ۱۴۶) = ۱۱/۰۶$  می توان استنباط کرد که بین متغیر های پیش بین (ابعاد یادگیری خود تنظیمی) و متغیر ملاک (اضطراب امتحان) رابطه خطی معنی دار وجود دارد. و با توجه به سطح معناداری ستون آخر می توان نتیجه گرفت که، مقدار بتای مولفه راهبردهای شناختی معنادار شده است ( $P < ۰/۰۵$ ). یعنی این متغیر می تواند به طور معکوس اضطراب امتحان را پیش بینی نماید. و ضریب همبستگی چندگانه (ضریب تعیین) محاسبه شده (۰/۱۸۵) است، پس ۱۸/۵ درصد از واریانس متغیر اضطراب امتحان توسط مولفه راهبردهای فراشناختی پیش بینی می شود.

### بحث و نتیجه گیری

از نتایج آزمون تحلیل رگرسیون می توان استنباط کرد که بین متغیرهای پیش بین (انگیزش پیشرفت و یادگیری خود تنظیمی)

● با توجه به نتایج تحقیق و اینکه انگیزش پیشرفت قادر به پیش بینی اضطراب امتحان دانش آموزان می باشد پیشنهاد می شود مراکز آموزشی به جای تاکید بر نمره به تلاش و فعالیت‌های دانش آموزان تاکید کنند و این که اشتباهات آنها در یادگیری قابل اصلاح می باشد تا از این طریق از میزان اضطراب آنها کاسته شود، همچنین سعی بر ایجاد و افزایش انگیزش پیشرفت داشته باشند و لزوم آموزش در خصوص داشتن استقلال، قبول مسئولیت موفقیت و شکست برای پیشرفت تحصیلی ضروری به نظر میرسد.

● با توجه به نتایج تحقیق و اینکه یادگیری خود تنظیمی قادر به پیش بینی اضطراب امتحان دانش آموزان می باشد. پیشنهاد می شود عنایت بیشتر دبیران به مقوله یادگیری خود-تنظیمی و تدوین طرح درسهایی که به گونه ای مؤثر بر تقویت مهارت‌های یادگیری خود-تنظیمی دانش آموزان توجه شده باشد.

● با توجه به نتایج تحقیق و اینکه ابعاد یادگیری خود تنظیمی قادر به پیش بینی اضطراب امتحان دانش آموزان می باشد تهیه بسته های آموزشی برای ارتقای سطح معلومات دبیران در حوزه یادگیری خود-تنظیمی و ارائه آن در کارگاه‌های آموزشی

● با توجه به نتایج تحقیق و اینکه ابعاد یادگیری خود تنظیمی قادر به پیش بینی اضطراب امتحان دانش آموزان می باشد برگزاری دوره‌های آموزشی با موضوعات تعلیم آموزه های یادگیری خود-تنظیمی برای دست اندرکاران آموزش و پرورش

● با توجه به نتایج تحقیق و اینکه ابعاد یادگیری خود تنظیمی قادر به پیش بینی اضطراب امتحان دانش آموزان می باشد تدوین دستورالعمل‌هایی برای مشاوران مدارس و آموزش آنها برای کمک به دانش آموزانی که از نظر یادگیری خود-تنظیمی و مهارت‌های مطالعه با دشواری‌هایی مواجه هستند

● با توجه به نتایج تحقیق و اینکه یادگیری خود تنظیمی قادر به پیش بینی اضطراب امتحان دانش آموزان می باشد برای آگاهی دانش آموزان پیشنهاد می شود در کتاب‌های درسی، آموزش راهبردهای خودتنظیمی گنجانده شود. این آگاهی به دانش آموزان این امکان را می دهد که در رویارویی با تکالیف شناختی بهترین راهبرد را برگزینند. با توجه به نقش و اهمیت راهبردهای یادگیری خودتنظیمی لازم است این آموزش ها در سنین و دوره های مختلف، آموزش داده شوند.

#### نتیجه گیری

انگیزش پیشرفت و یادگیری خود تنظیمی قادر به پیش بینی اضطراب امتحان دانش آموزان می باشد. ابعاد یادگیری خود تنظیمی قادر به پیش بینی اضطراب امتحان دانش آموزان می

مورد یادگیری را مورد نقد و بررسی قرار میدهند و سعی میکنند وقت خود را به فراگیری مطالبی اختصاص دهند که منجر به رشد و پیشرفت آنها شود و به همه پیامدهای مثبت و منفی آن میاندیشند و این معرف کاهش اضطراب امتحان در فراگیران است می توان بیان کرد که راهبردهای یادگیری خودتنظیمی سبب می شود که یادگیرندگان خودتنظیم در دانش فراشناختی مهارت پیدا کنند و بدانند چگونه فرآیندهای ذهنی خود را در جهت پیشرفت و اهداف فردی سوق دهند. همچنین آنها در مراحل مختلف یادگیری اقدام به برنامه ریزی، خودنظارتی، خودکنترلی و خودسنجی می کنند. از نظر انگیزشی این نوع از یادگیری به داشتن باورها و نگرش های انطباقی مناسب در حوزه ی تحصیلی به ویژه علاقه مندی در انجام تکالیف تحصیلی و تلاش و پشتکار لازم در این زمینه، کمک فراوانی نموده و سبب می شود فرد خود را لایق، خودکارآمد و مستقل تصور نماید. همچنین از نظر رفتاری، این یادگیرندگان قادرند محیط هایی را برای یادگیری بهینه، انتخاب، پی ریزی و خلق نمایند که منجر به کاهش اضطراب امتحان می شود.

از نتایج آزمون تحلیل رگرسیون می توان استنباط کرد که بین متغیر های پیش بین (ابعاد انگیزش پیشرفت ) و متغیر ملاک (اضطراب امتحان) رابطه خطی معنی دار وجود دارد. و با توجه به سطح معناداری ستون آخر می توان نتیجه گرفت که، مقدار بتای داشتن پشتکار و ادراک پویا از زمان معنادار شده است. یعنی این متغیرها می توانند به طور معکوس، اضطراب امتحان را پیش بینی نمایند.

از نتایج آزمون تحلیل رگرسیون می توان استنباط کرد که بین متغیر های پیش بین (ابعاد یادگیری خود تنظیمی) و متغیر ملاک (اضطراب امتحان) رابطه خطی معنی دار وجود دارد. و با توجه به سطح معناداری ستون آخر می توان نتیجه گرفت که، مقدار بتای مولفه راهبردهای شناختی معنادار شده است یعنی این متغیر می تواند به طور معکوس اضطراب امتحان را پیش بینی نماید.

#### پیشنهاد‌های کاربردی پژوهش

● با توجه به نتایج تحقیق و اینکه انگیزش پیشرفت قادر به پیش بینی اضطراب امتحان دانش آموزان می باشد پیشنهاد می شود با توجه به اینکه موقعیت های امتحانی که به صورت سستی و در قالب آزمون های مدادی و کاغذی اجرا می شد هنوز هم با گذشت سال هایی چند برای فراگیران مقاطع مختلف همواره توأم با استرس بوده است توصیه می شود به جای آزمون های مدادی و کاغذی از آزمون های عملکردی و مهارتی بیشتر استفاده شود.

- [4] Khoshroo V, Mahdavi M, Mohammad Alizadeh B, Alinejad, L. The relationship between learning self-regulation strategies and perfectionism and exam anxiety (students of Bandar Anzali University of Science and Technology). Monthly Research of Nations, 2015; 12: 72-63. [Persian]
- [5] Hacker DJ, Bol L. Calibration and self-regulated learning: Making the connections. 2019.
- [6] Hong JC, Lee YF, Ye JH. Procrastination predicts online self-regulated learning and online learning ineffectiveness during the coronavirus lockdown. Personality and individual differences, 2021; 174:110673.
- [7] Nimic C, Riyan M. Test anxiety inventory. Palo Alto, CA: consulting psychologist press.Inc. 2015.
- [8] Samadi M. Investigating the role of self-regulation strategies in solving students' math problems, Educational Innovation Quarterly. 2013;(7): 79-98. [Persian]
- [9] Zimmerman BJ. Academic studing and the development of personal skill: A self-regulatory perspective. Educational psychologist, 1998; 33(2)3: 68-73.
- [10] Hashemi L. Examining the causal relationship between perfectionism and academic procrastination with the mediation of motivational, cognitive and metacognitive self-regulation, PhD thesis, Shiraz University, Faculty of Psychology and Educational Sciences, 2016. [Persian]
- [11] Abbasabadi M. The relationship between anxiety and academic progress, the scientific-research quarterly of psychology of Tabriz University. 2015;1(1):78-85. [Persian]
- [12] Valimohammadi A. Investigating the relationship between goal orientation and learning strategies and test anxiety in second-year male and female students of secondary school in Tehran, University of Tehran Scientific Journal Publishing System, 2016; (25)25:43-52. [Persian]
- [13] Shaeri P, Mirzaei H, Parvari A, Shahmoradi G, Hashemi M. Study of test anxiety and academic progress according to gender and field of study in high school students of Ilam, Kurdistan and Khorasan provinces, New Cognitive Sciences, 2017; 4(3). [Persian]
- [14] Ashuri, Kajbaf, Munshi, Talebi. Comparison of the effectiveness of web-

باشد. ابعاد انگیزش پیشرفت قادر به پیش بینی اضطراب امتحان دانش آموزان می باشد.

### موازین اخلاقی

در این مطالعه اصول اخلاق در پژوهش شامل اخذ رضایت آگاهانه از شرکت کنندگان و حفظ اطلاعات محرمانه آنها رعایت گردیده است.

### تشکر و قدردانی

پژوهشگران مراتب قدردانی و تشکر خود را از کلیه شرکت کنندگان این پژوهش که با استقبال و بردباری، در روند استخراج نتایج همکاری نمودند، اعلام می‌دارند.

### تعارض منافع

نویسندگان این مطالعه هیچ گونه تعارض منافی در انجام و نگارش آن ندارند.

### واژه نامه

1. Bandura	بندورا
2. Zimmerman	زیممرن
3. Harter	هارتر
4. San	سان
5. Hossain	هوساین
6. Rohrmann	روهرمین
7. Soares	سوارز
8. Limone	لیمون

### فهرست منابع

- [1] Badali M, Seraji F, Mehrian J. The effect of using electronic portfolio on exam anxiety and self-esteem of students. Educational Psychology Quarterly, serial 2018; 32: 95. [Persian]
- [2] Karimi M. Comparison of positive and negative perfectionism, academic procrastination and stress coping styles in bright and normal secondary school students of Maroodasht city, master's thesis, Islamic Azad University of Maroodasht. 2019. [Persian]
- [3] Watt CD, Greeley SA, Shea JA, Ahn J (2017). Educational views and attitudes, and career goals of MD-PhD students at the University of Pennsylvania School of Medicine. National Library of Medicine, Acad Med, 2005;80(2):193-198

- performance in first-year male high school students of Izeh city, *Journal of Education Strategies*, 2019; 3(1): 7-11. [Persian]
- [21] Razaghi F, Mirza Hosseini H, Zargham Hajabi M. Modeling the relationship between achievement goals and motivational beliefs with academic procrastination: the mediating role of self-regulated learning strategies, *Jundishapur Education Development Quarterly*, 2019; 11(3): 334-359. [Persian]
- [22] San YL, Roslan SB, Sabouripour F. Relationship between self-regulated learning and academic procrastination. *American Journal of Applied Sciences*, 2016; 13(4):459-466.
- [23] Hossain B, Bent S, Hendren R. The association between anxiety and academic performance in children with reading disorder: A longitudinal cohort study. *Dyslexia*, 2021; 27(3): 342-354.
- [24] Rohrmann S, Luka-Krausgrill U, Reiss N, Konradi H, Haffinger LM, Warnecke I. Design of a guided internet-delivered counseling intervention for test anxiety. *The European Journal of Counselling Psychology*, 2020; 8 (1): 163- 176.
- [25] Soares D, Woods K. An international systematic literature review of test anxiety interventions 2011– Pastoral Care in Education, 2020; 1 (1): 311-334.
- [26] Limone P, Sinatra M, Ceglie F, Monacis L. Examining Procrastination among University Students through the Lens of the Self-Regulated Learning Model. *Behavioral Sciences*, 2020;10(12): 184
- based educational methods, cooperative and traditional learning on the motivation and academic progress of biology course, modern educational ideas. 2017; 6(25):173-190. [Persian]
- [15] Mantazer M. "Effectiveness of educational aid software on the motivation of progress and self-efficacy of hearing impaired students in Arabic lessons, *Journal of Knowledge and Research in Educational Sciences*. 2017; 4(7): 72-85. [Persian]
- [16] Roshanaei M. The relationship between self-regulation of learning and academic achievement and procrastination of girls in the second year of elementary school, Master's thesis, Islamic Azad University, Shahrood Branch, Faculty of Humanities 2017. [Persian]
- [17] Amini M. The relationship between self-regulatory learning strategies and motivational beliefs with students' academic progress, *Journal of Psychological Studies*, 2017; 4(45) [Persian]
- [18] Salehi F. Prediction of academic procrastination based on achievement motivation, mediating role of self-regulated learning strategies, Master's thesis, Al-Zahra University (S), Faculty of Educational Sciences and Psychology, 2017. [Persian]
- [19] Lashkripour A, Bakhshani H, Soleimani S. Investigating the relationship between exam anxiety and academic performance, *Family Research Quarterly*, 2018;(12): 875-885. [Persian]
- [20] Golizadeh A, Shokarkan H, Haghighi A. "Investigation of simple and multiple relationships between the four goals of progress with test anxiety and academic