



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 ^{1*}, Abbas Gholtash ²

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

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



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^{۱*}، عباس قلتاش^۲

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد تحقیقات آموزشی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران

^۲ دانشیار گروه علوم تربیتی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران

* نویسنده مسئول: سارا خلیفه، دانشجوی کارشناسی ارشد تحقیقات آموزشی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران

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 در علوم تربیتی محفوظ است.

مقدمه

توسعه جامعه دانست. از مهمترین عواملی که در آموزش پرورش نقش کلیدی دارند دانش آموز است. 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

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 دانند. آموزش پرورش را می توان سازمان انسان سازی، رشد 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 های ۱۹۸۰ در پاسخ به این سؤال مطرح شد که چطور دانش آموزان به فرایندهای یادگیری خودشان مسلط می شوند. درواقع 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^۱ و همکارانش (۱۹۸۳) مورد مطالعه قرار گرفت، دیدگاهی جدید در زمینه 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 آنها 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 کثیری از دانش آموزانی 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

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 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

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 دانش آموزان متوسطه ی اول بود است؟ بنابراین پرداختن به این مسئله می تواند 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 می توان موفق دانست که انگیزش پیشرفت دانش آموزان در وضعیت مناسبی قرار بگیرد. با توجه به موارد ذکر شده بالا، بدیهی است که پیشرفت تحصیلی دانش آموزان همواره یکی از مسائل مهم و دغدغه های آموزش و پرورش است. شناخت دقیق متغیرهای تحقیق و عوامل موثر بر آنها می تواند 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 پیش بینی اضطراب امتحان می باشد؟

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

خود تنظیمی دانش آموزان 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 سازمان هایی که نقش بسیار مهمی در جامعه ایفا می کند سازمان آموزش و پرورش است ، چرا که تربیت کننده نسل های آینده کشور می باشد، و همین دانش آموزان هستند که در آینده نه چندان دور به عنوان گرداننده اصلی اجتماع در راس امور قرار می گیرند. بنابراین توجه به موفقیت و سلامت دانش آموزان در مدارس یک امر ضروری محسوب می شود

اضطراب امتحان پدیده ای شایع در میان دانش آموزان 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 فیزیولوژی کی نظیر افزایش تعداد تنفس، ضربان قلب و فشار خون همراه بوده و کارایی فرد را کاهش میدهد پژوهش ها نشان داده است که انگیزش دانش آموزان در یادگیری اهمیت مطلوب تری دارد، چرا که در این پژوهش ها ثابت شده که انگیزش قوی به یادگیری استوار، و انگیزش کم به یادگیری کم می انجامد انگیزه گرایی به تلاش برای انتخاب و انجام فعالیت هایی که هدف آنها رسیدن به موفقیت یا دوری از شکست است، این یکی از انگیزه های مهم است که ارتباط خاصی با کار معلم دارد. دانش آموزان از سطوح مختلف انگیزه ی تحصیلی برخوردارند به این دلیل، در شیوه ی زندگی خود رفتار های متفاوتی را از خود بروز می دهند، به عنوان مثال دانش آموزانی که از انگیزه ی تحصیلی بیشتری برخوردارند نسبت به دانش آموزانی که از چنین انگیزه ای برخوردار نیستند ، تمایل بیشتری به تحصیلات، کسب نمره ی بالاتر و فعالیت های فوق برنامه هستند. درحقیقت، امروزه ایجاد انگیزه در دانش آموزان برای یادگیری و حفظ و تداوم آن، شاید یکی از اصلی ترین دغدغه های والدین و معلمان باشد. همچنین از نقطه نظر آموزشی، ایجاد و حفظ یک انگیزش علاقه مدار در طول یادگیری و آموزش بسیار حائز اهمیت است. بر این اساس به نظر می رسد که مهم ترین وظیفه مدارس، تدارک تجارب کیفی برای دانش آموزان، ایجاد علاقه و درگیر شدن در تکلیف و رشد مهارت ها و دانش آنان استاز آنجا که زندگی بسیاری از کودکان، نوجوانان و جوانان در مدرسه سپری می شود، بنابراین مدارس در تمامی مقاطع، بایستی نمونه ای 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 سازه ای است که از دهه

فراشناختی، فرد خودتنظیم در طول یادگیری و انجام تکالیف به برنامه‌ریزی، هدگری، خودبازبینی و خودارزیابی مشغول می‌شود. از نظر فرایندهای رفتاری، یادگیرنده خودتنظیم برای به حداکثر رساندن یادگیری به انتخاب، سازماندهی و ایجاد محیط‌های مناسب می‌پردازد [۱۰].

عباس‌آبادی (۱۳۹۵) [۱۱] در یک پژوهش رابطه بین اضطراب و پیشرفت تحصیلی را تحقیق کرده است یافته‌ها نشان داده است که بین سطح اضطراب آشکار و پنهان و میزان پیشرفت تحصیلی رابطه معنی‌دار معکوس وجود دارد و همبستگی متوسط و منفی را نشان می‌دهد. با تفکیک دانش‌آموزان 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 دانش‌آموزان ضعیف بیشتر از دانش‌آموزان قوی است. در هر دو گروه سطح اضطراب پنهان از اضطراب آشکار بیشتر است. البته این یافته‌ها جهت رابطه علی را نشان نمی‌دهند. بنابراین باید عوامل مختلف را در افت تحصیلی علل ایجاد اضطراب مورد بررسی قرار داد.

ولی‌محمدی (۱۳۹۶) [۱۲] در پژوهشی به نام بررسی رابطه جهت‌گیری هدفی با راهبردهای یادگیری و اضطراب امتحان در دانش‌آموزان دختر و پسر سال دوم راهنمایی شهر تهران به این نتایج رسید، بین نوع جهت‌گیری هدفی با میزان اضطراب امتحان دانش‌آموزان رابطه معنی‌داری بدست آمد، بین جهت‌گیری هدفی عملکردی با میزان اضطراب امتحان در دانش‌آموزان رابطه مثبت معنی‌دار و بین جهت‌گیری هدفی تسلط با میزان اضطراب امتحان رابطه منفی معنی‌داری بدست آمد. همچنین یافته‌ها نشان داد که بین جهت‌گیری هدفی عملکردی با میزان پیشرفت تحصیلی رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد و بین جهت‌گیری هدفی تسلط با میزان پیشرفت تحصیلی رابطه منفی معنی‌داری 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 دانش‌آموزان دبیرستانی استان‌های ایلام، کردستان و خراسان به این نتیجه رسیدند که یافته‌ها 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 روش‌های آموزشی مبتنی بر وب، یادگیری مشارکتی و سنتی بر انگیزه پیشرفت و پیشرفت تحصیلی درس زیست‌شناسی" 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 روش‌های 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 دانش‌آموزان آسیب دیده شنوایی در درس عربی" به این نتیجه رسیدند که آموزش عربی به کمک نرم افزار آموزشی، انگیزه پیشرفت و خودکارآمدی دانش‌آموزان آسیب دیده شنوایی را افزایش داده است.

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

امینی (۱۳۹۷) [۱۷] در پژوهشی با عنوان رابطه راهبردهای یادگیری خود - تنظیمی و باورهای انگیزشی با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان به این نتیجه دست یافت که راهبردهای یادگیری خودتنظیمی با پیشرفت تحصیلی رابطه دارد و همه مولفه‌های یادگیری خودتنظیمی توانایی پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی را دارد.

صالحی (۱۳۹۷) [۱۸] پژوهشی با عنوان رابطه بین انگیزه پیشرفت با اهمال‌کاری تحصیلی با بررسی نقش واسطه‌ای راهبردهای یادگیری خودتنظیمی انجام دادند. این پژوهش از نوع پژوهش توصیفی (غیر آزمایشی) و به طور دقیق‌تر همبستگی از نوع تحلیل مسیر و از نوع هدف پژوهش با هدف بنیادی - نظری بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر مقطع دوم متوسطه دبیرستان الزهرا در ناحیه دوم شهرستان آبیگ قزوین در سال تحصیلی ۹۷-۹۶ بودند. از جامعه آماری حاضر که تعداد آن‌ها ۲۵۰ نفر می‌باشد به روش تصادفی تعداد ۱۵۰ نفر انتخاب شدند. جهت جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه استاندارد انگیزش تحصیلی هارتر^۳ (۱۹۸۰)، پرسشنامه اهمال‌کاری تحصیلی سواری (۱۳۸۸) و پرسشنامه راهبردهای یادگیری خودتنظیمی (۱۹۹۰) استفاده شد. یافته‌ها نقش واسطه‌ای راهبردهای یادگیری خودتنظیمی را بروی اهمال‌کاری و انگیزه پیشرفت تحصیلی نشان داد. نتیجه‌گیری: بخشی از مسیر تأثیر گذاری

تبحری و ارزش گذاری درونی بر اهمال کاری تحصیلی منفی و معنادار، اثر مستقیم اهداف اجتنابی، گرایشی و اضطراب امتحان بر اهمال کاری تحصیلی مثبت و معنادار بود. اثر مستقیم باورهای انگیزشی و اهداف پیشرفت بر راهبردهای یادگیری خودتنظیمی و اثر راهبردهای یادگیری خودتنظیمی با اهمال کاری تحصیلی معنادار بود. اثر غیرمستقیم باورهای انگیزشی و اهداف تبحری بر اهمال کاری تحصیلی به واسطه راهبردهای یادگیری خودتنظیمی معنادار ولی اثر غیرمستقیم اهداف گرایشی و اجتنابی بر اهمال کاری با میانجی گری راهبردهای خودتنظیمی معنادار نبود.

سان^۴ و همکاران (۲۰۱۶) [۲۲] پژوهشی با عنوان بررسی رابطه بین مولفه های انگیزش و راهبردهای یادگیری خودتنظیمی با اهمال کاری تحصیلی انجام دادند. شرکت کنندگان در این مطالعه شامل ۱۰۰ دانشجوی کارشناسی مالزی بودند. نتیجه تجزیه و تحلیل همبستگی پیرسون جهت گیری ذاتی، ارزش های وظیفه ای، تمرین، تفسیر، خودتنظیمی فراشناختی، استراتژی های مدیریت منابع، سازماندهی و تفکر انتقادی را به عنوان مولفه های یادگیری خودتنظیمی با اهمال کاری تحصیلی همبستگی منفی معنی داری دارند. علاوه بر این، اضطراب با اهمال کاری تحصیلی همبستگی مثبت معنی داری داشت. جهت گیری بیرونی و کنترل باورهای یادگیری با اهمال کاری تحصیلی ارتباط معنی داری نداشت.

هوساین^۵ و همکاران (۲۰۲۱) [۲۳] در تحقیقی تحت عنوان اضطراب امتحان و سازگاری دانش آموزان انجام داد نتایج نشاد داد که اضطراب امتحان باعث می شود دانش آموزان مشکلاتی را همچون سازگاری پایین را تجربه کنند.

روهرمن^۶ (۲۰۲۰) [۲۴] در تحقیقی تحت عنوان اضطراب امتحان و آشفتگی روان شناختی دانش آموزان انجام داد نتایج نشاد داد که اضطراب امتحان باعث می شود آشفتگی روان شناختی در دانش آموزان می شود

سو ارز^۷ (۲۰۲۰) [۲۵] در تحقیقی تحت عنوان اضطراب امتحان و بهزیستی و انگیزه دانش آموزان انجام داد نتایج نشان که اضطراب امتحان باعث بهزیستی و انگیزه پایین در دانش آموزان می شود.

لیمون^۸ و همکاران (۲۰۲۰) [۲۶] پژوهشی با عنوان استراتژی های یادگیری خودتنظیم در پیش بینی اهمال کاری دانشجویان دانشگاه انجام دادند. برای این منظور، روابط اهمال کاری با 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

انگیزه پیشرفت بر اهمال کاری تحصیلی از طریق راهبردهای یادگیری خود تنظیم صورت می گیرد بدین معنا که راهبردهای یادگیری خودتنظیمی قابلیت ایجاد انگیزش و کاهش اهمال کاری را دارد و این راهبردها در افزایش جهت گیری پیشرفت دانش آموزان تأثیر گذار است.

لشکری پور، بخشانی و سلیمانی (۱۳۹۸) [۱۹] در تحقیقی به "نام بررسی ارتباط بین اضطراب امتحان با عملکرد تحصیلی" بر روی ۹۳۵ نفر از دانش آموزان 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.

قلی زاده، شکرکن و حقیقی (۱۳۹۹) [۲۰] در تحقیق خود به "نام بررسی روابط ساده و چندگانه هدف های چهارگانه پیشرفت با اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی در دانش آموزان پسر سال اول دبیرستان های شهرستان ایذه" به این نتایج رسیدند، که بین هدف تسلط گرا و اضطراب امتحان همبستگی منفی معنی دار، بین هدف تسلط اجتناب و اضطراب امتحان همبستگی مثبت معنی دار وجود دارد. و بین اهداف عملکردگرا و عملکرد اجتناب با اضطراب امتحان همبستگی معنی دار 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 دانش آموزان معنی دار است. در ضمن نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که از میان متغیرهای اهداف چهارگانه پیشرفت به عنوان متغیرهای پیش بین متغیرهای اهداف تسلط گرا و تسلط اجتناب پیش بینی کننده اضطراب امتحان می باشند. همچنین یافته ها نشان داد بین هدف های 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 پیش بین متغیرهای اهداف تسلط گرا و عملکرد اجتناب پیش بینی کننده عملکرد تحصیلی می باشند.

رزاقی و همکاران (۱۴۰۰) [۲۱] پژوهشی با عنوان مدل یابی بین اهداف پیشرفت، مولفه های باورهای انگیزشی (خودکارآمدی، ارزش گذاری درونی و اضطراب امتحان) و اهمال کاری تحصیلی با میانجی گری 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 مجذورات جزیی با نرم افزار Smart PLS استفاده شد. نتایج بیانگر این بود که همه شاخص های برازندگی با داده های گردآوری شده برازش داشتند. همچنین یافته ها نشان داد که اثر مستقیم خودکارآمدی، اهداف

روش‌شناسی پژوهش

هدف پژوهش حاضر "پیش‌بینی اضطراب امتحان بر اساس انگیزش پیشرفت و یادگیری خودتنظیمی دانش‌آموزان دختر دوره‌ی متوسطه‌ی 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 دانش‌آموزان دوره‌ی دختر متوسطه‌ی اول شهر زرقان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بوده است. نمونه آماری پژوهش حاضر شامل دانش‌آموزان دوره اول متوسطه شهر زرقان می‌باشد که با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای از بین مدارس متوسطه اول دو مدرسه انتخاب و از هر مدرسه ۳ کلاس به عنوان نمونه انتخاب شد. ابزار اندازه‌گیری در این تحقیق شامل سه پرسشنامه اضطراب امتحان، انگیزه پیشرفت و یادگیری خودتنظیمی است. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و در سطح استنباطی ضریب همبستگی پیرسون رگرسیون چند متغیره به روش همزمان استفاده شد.

یافته‌ها

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

نشان داد که استراتژی‌های یادگیری خودتنظیم قادر به پیش‌بینی اهمال‌کاری تحصیلی می‌باشد.
اهداف پژوهش شامل موارد زیر می‌باشد:

- هدف اصلی
- پیش‌بینی اضطراب امتحان بر اساس انگیزش پیشرفت و یادگیری خودتنظیمی دانش‌آموزان دختر.
- اهداف فرعی:
- پیش‌بینی اضطراب امتحان بر اساس مولفه‌های انگیزش پیشرفت.
- پیش‌بینی اضطراب امتحان بر اساس مولفه‌های یادگیری خودتنظیمی
- فرضیات پژوهش شامل موارد زیر می‌باشد:
- فرضیه اصلی
- انگیزش پیشرفت و یادگیری خودتنظیمی قادر به پیش‌بینی اضطراب امتحان می‌باشد.
- فرضیه‌های فرعی:
- مولفه‌های انگیزش پیشرفت قادر به پیش‌بینی اضطراب امتحان می‌باشد.
- مولفه‌های یادگیری خودتنظیمی قادر به پیش‌بینی اضطراب امتحان می‌باشد.

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- سخت‌کوشی	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- آینده‌نگری	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)-
 $r = -0/47$ ($p < 0/01$) رابطه معکوس و معناداری وجود دارد.

بر اساس اطلاعات جدول ۱ می‌توان متوجه شد که:
 • بین اضطراب امتحان با انگیزش پیشرفت کلی ($r = -0/55$ ،
 $p < 0/01$) رابطه معکوس و معناداری وجود دارد.

- بین اضطراب امتحان با مولفه سخت کوشی ($r = -0/47$)، $p < 0/01$ رابطه معکوس و معناداری وجود دارد.
- بین اضطراب امتحان با مولفه توجه به ملاک شایستگی در انتخاب دوست ($r = -0/50$)، $p < 0/01$ رابطه معکوس و معناداری وجود دارد.
- بین اضطراب امتحان با مولفه آینده نگری ($r = -0/32$)، $p < 0/01$ رابطه معکوس و معناداری وجود دارد.
- بررسی ارتباط بین یادگیری خود تنظیمی و ابعاد آن با اضطراب امتحان :

- بین اضطراب امتحان با مولفه داشتن پشتکار ($r = -0/52$)، $p < 0/01$ رابطه معکوس و معناداری وجود دارد.
- بین اضطراب امتحان با مولفه اعتماد به نفس ($r = -0/46$)، $p < 0/01$ رابطه معکوس و معناداری وجود دارد.
- بین اضطراب امتحان با مولفه ادراک پویا از زمان ($r = -0/56$)، $p < 0/01$ رابطه معکوس و معناداری وجود دارد.
- بین اضطراب امتحان با مولفه فرصت جویی ($r = -0/49$)، $p < 0/01$ رابطه معکوس و معناداری وجود دارد.

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

** $P \leq 0/01$ * $P \leq 0/05$

- بین اضطراب امتحان با مولفه باورهای انگیزشی ($r = -0/39$)، $p < 0/01$ رابطه معکوس و معناداری وجود دارد.
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.

- بر اساس اطلاعات جدول ۲ می توان متوجه شد که:
- بین اضطراب امتحان با یادگیری خود تنظیمی کلی ($r = -0/41$)، $p < 0/01$ رابطه معکوس و معناداری وجود دارد.
 - بین اضطراب امتحان با مولفه راهبردهای شناختی ($r = -0/42$)، $p < 0/01$ رابطه معکوس و معناداری وجود دارد.
 - بین اضطراب امتحان با مولفه راهبردهای فراشناختی و مدیریت منابع ($r = -0/40$)، $p < 0/01$ رابطه معکوس و معناداری وجود دارد.

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

$p <$	T	β	$P <$	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 ($0/336$) است، پس $33/6$ 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 [$p < 0/01$]، $F(2, 147) = 37/1$ 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 ²	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	داشتن پشتکار						
۰/۱	-۱/۵	اعتماد به نفس						
۰/۰۰۳	-۲/۹	ادراک پویا از زمان						
۰/۷	-۰/۲۶۶	فرصت جویی						
۰/۶	-۰/۴۷۵	سخت کوشی						
۰/۶	-۰/۴۲۶	توجه به ملاک شایستگی در انتخاب دوست						
۰/۴	-۰/۸۲۵	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 ²	R	
۰/۰۴	-۲/۰۱	-۰/۵۳۴	۰/۰۰۰۱	۱۴۶ و ۳	۱۱/۰۶	۰/۱۸۵	۰/۴۳	راهبردهای شناختی
۰/۲	-۱/۱	راهبردهای فراشناختی و مدیریت منابع						
۰/۲	-۱/۰۰۷	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 سنتی 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.

- 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
- [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]

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

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

در این پژوهش ملاحظات اخلاقی زیر رعایت شده است:

- بدیع بودن و عدم کپی برداری از موضوعات مشابه در مرحله انتخاب موضوع
- رعایت صداقت و امانت علمی
- عدم استفاده از منابع فاقد اعتبار
- ذکر نام پژوهشگرانی که در این زمینه مطالعاتی داشته اند و از نتایج تحقیقات آنها استفاده گردیده است.
- اخذ مجوز های لازم برای اجرای پژوهش
- رعایت صداقت در تجزیه و تحلیل نتایج
- رعایت محرمانگی اطلاعات مشارکت کنندگان
- رعایت اصل راست گویی در تدوین گزارش پژوهشی
- ذکر نام سازمان و افرادی که در طول پژوهش کمک و مشارکت نموده اند.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان مقاله حاضر فاقد هرگونه تعارض منافع بوده است.

واژه نامه

1. Bandura	بندورا
2. Zimmerman	زیممرمن
3. Harter	هارتر
4. San	سان
5. Hossain	هوساین
6. Rohrmann	روهرممن
7. Soares	سو ارز
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,

- [20] Golizadeh A, Shokarkan H, Haghghi A. "Investigation of simple and multiple relationships between the four goals of progress with test anxiety and academic 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
- [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-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]