فصلنامه رویکردهای پژوهشی نو در علوم مدیریت

Journal of New Research Approaches in Management Science

سال دوم. شماره ۱۶. زمستان ۱۳۹۸، صص۱۲-۱۲ Vol 2. No 16. 2019, p 1-8

شماره شاپا (۲۵۸۸-۵۵۶۱) ISSN: (2588-5561)

رابطه خود نظم دهی تحصیلی و مسئولیت‌پذیری با اضطراب امتحان دانش‌آموزان

بهزاد جهانشیری[۱]، بهروز جهانشیری، یاسمن فیضی، فائزه جهانشیری

چکیده

هدف پژوهش حاضر، بررسی رابطه خود نظم دهی تحصیلی و مسئولیت‌پذیری با اضطراب امتحان دانش‌آموزان مقطع ابتدایی دخترانه شهر زاوه بود. شرکت‌کنندگان در این پژوهش ۲۵۰ نفر بودند که به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از پرسش‌نامه‌های اضطراب امتحان ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۷۷)، پرسش‌نامه خود نظم دهی تحصیل کامل و ریان (۱۹۸۷) و پرسش‌نامه مسئولیت‌پذیری کردلو (۱۳۸۹) جمع‌آوری شد. علاوه بر روش‌های توصیفی برای بررسی فرضیه‌های پژوهش از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون استفاده شد. یافته‌های این پژوهش حاکی از آن بود، که از بین ابعاد خود نظم دهی و ابعاد مسئولیت‌پذیری توانستند به طور معکوس و معنی دار به پیش‌بینی اضطراب امتحان دانش‌آموزان بپردازند ($p<.01$). تحلیل رگرسیون نیز نشان داد از میان متغیرهای پیش‌بین خود نظم دهی ۸۸ درصد و ابعاد مسئولیت‌پذیری ۹۵ درصد از تغییرات اضطراب امتحان در دانش‌آموزان دختر را به طور معنادار پیش‌بینی کنند؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که با تقویت خود نظم دهی تحصیلی و مسئولیت‌پذیری می‌توان اضطراب امتحان را مدیریت کرد.

کلید واژها: خود نظم دهی تحصیلی، مسئولیت‌پذیری، اضطراب امتحان، دانش‌آموزان

[۱] رشته مدیریت آموزشی(نویسنده مسئول)

[Downloaded from mail.jnraims.ir on 2026-09-20]

بیان مسئله

ارزیابی تحصیلی دانش‌آموزان نقش مهی در کارایی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دارد (هتمان، نیل و کدمن[۲]، ۲۰۰۱)، زمانی که دانش‌آموزان را مورد ارزیابی قرار می‌دهیم در چهره‌ای آن‌ها اضطراب خاصی از ترس وجود دارد. که بر حالات روحی و روانی آن‌ها تأثیر زیادی می‌گذارد (شکری پور و همکاران،۱۳۸۵). اضطراب امتحان به عنوان یک پدیده متداول و مهم آموزشی، رابطه تنگاتنگی با عملکرد آموزشی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دارد (بختیار پور، حافظی، بهزادی شینی، ۱۳۸۸).

ترس از امتحان و نگرانی از آن باعث شکل‌گیری اضطراب فکری دانش‌آموزان می‌شود و که بر سیستم رفتاری دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارد. و نقش مهمی در اختلالات روان‌شناختی، دانش‌آموزان دارد (جراره و محمدی، کرکانی، ۱۳۹۲). اضطراب امتحان پاسخی است در برابر رفتارها هیجانی و شناختی که دانش‌آموزان از گرفتن امتحان دارند و همراه با احساس ترس و دلهره است، که این شرایط بر سلامت جسمی و شناختی اثرات منفی در مواقعی که امتحان گرفته می‌شود، از خود نمایش می‌دهد (الابیسی[۳]،۲۰۱۴). فردی که امتحان می‌دهد، شدت اضطراب مانع می‌شود که بتواند معلومات و آموزه‌های خود را به نمایش بگذارد. استرس و اضطراب امتحان باعث ایجاد اختلالات عصبی و فکری می‌شود و مانع آن می‌شود که تمرکز بر پاسخ‌دهی مناسب برای دانش‌آموز به همراه داشته باشد (سادوک، کمپل و سادوک[۴]،۲۰۰۳). زیرا که فرد دچار اضطراب امتحان مواد درسی را می‌داند اما شدت اضطراب وی مانع از آن می‌شود که معلومات خود را هنگام امتحان نشان دهد (مک دونالد[۵]، ۲۰۰۱)

افراد دارای اضطراب امتحان بالا به فعالیت‌های نامربوط واداشته می‌شوند که این رفتارها به عملکرد آسیب رسانده یا آن را مختل می‌کنند (الابیسی،۲۰۱۴). رفتار اختلالی نتیجه عملکرد ناصحیح از ترس و اضطرابی که دانش آموز در مواقع امتحان است. که بر افت تحصیلی دانش‌آموزان، ناتوانی در یادگیری و ضعف هوش آن‌ها منجر می‌شود (بختیاری پور و حافظی شینی، ۱۳۸۸). پوتون و دلی[۶] (۲۰۱۴) در مطالعه خود میزان اضطراب امتحان دانش‌آموزان را ۴,۱۶ درصد گزارش کرده‌اند. اضطراب امتحان یک از اضطراب‌های موقعیتی است که در تمام طبقات گروه‌های اجتماعی دیده می‌شود (سپریان و رضایی ۱۳۸۹). یافته‌های پژوهش اکبری و همکاران (۱۳۹۰)، رسولی و همکاران (۱۳۹۰) نشان می‌دهد که میزان شیوع اضطراب امتحان در دختران بیشتران از پسران است و دختران اضطراب امتحان را با شدت بیشتری تجربه می‌کنند.

پوتون و دلی (۲۰۱۴) اضطراب امتحان در بین دانش‌آموزان در بین دختران ۵,۲۲، در پسران ۳,۱۰ درصد گزارش نمودند. و عوامل اجتماعی، خانوادگی و نقش‌پذیری جنسیتی در ترغیب دختران به پذیرش اضطراب و قبول آن به عنوان یک ویژگی زنانه دخیل شمرده می‌شود (ایزدی و سپاسی آشتیانی، ۱۳۸۹). افراد که سطح بالایی از اضطراب امتحان دارند. بر روی رفتار و افکار آن‌ها تأثیرات منفی می‌گذارد. و نتایج شکست و عدم موفقیت خود را به عوامل اضطراب و نگرانی ربط می‌دهند. زیرا که اضطراب بالا باعث می‌شود عملکرد پایین آید خود نظم دهی تحصیل پایین آید. خود نظم دهی تحصیلی فرایندی سودمند و پویا و دارای اهداف یادگیری برای تلاش دانش‌آموزان برای مهارت شناخت هیجانات در محیط‌های تنظیم شده است (پنتریچ[۷]، ۱۹۹۹). زیمرمن (۲۰۱۴) دانش‌آموزانی که ویژگی‌های خود نظم جوی دارند در فرایند یادگیری و مشارکت آموزشی نقش فعال‌تری دارند و زمینه دسترسی به اهداف آموزشی موفقت تر هستند.

---

[2] - Hettema JM, Neale MC, Kindler KS
[3] - Olabisi
[4] - Sadock BJ, Sadock VA. Kaplan & Sadock's
[5] - Mcdonald, A. S.
[6] - Putwain, D., & Daly, A.L.
[7] - Pintrich, P.R.

[Downloaded from mail.jnraims.ir on 2026-09-20]

یافته‌های دبیکی[8] و همکاران (۲۰۱۶)، نشان می‌دهد که خود ارزیابی و خود هدایت‌گری با عملکرد تحصیلی رابطه دارد. هم‌چنین یافته‌های لیلی و بنگ[9]، (۲۰۱۴) نشان می‌دهد که پیشرفت تحصیلی بالاتر بر یادگیری خود نظم دهی با عملکرد تحصیلی رابطه دارد. زیمرمن و کیتزاتز (۲۰۱۴) در پژوهش خود نشان می‌دهند که خود نظم دهی می‌تواند بر کیفیت میانگی نمرات تحصیلی و عملکرد آموزشی بی فزاید و هم‌چنین در پیشرفت تحصیلی دنش آموزان تأثیر بگذارد. افرادی که دارای خود نظم دهی پایینی هستند احساس اضطراب و احساس غیرقابل‌مهار بودن در موقعیت‌ها دارند (لیلی و بنگ، ۲۰۱۴). عباسی همکاران (۲۰۱۵) معتقدند که راهبردهای خود نظم دهی انگیزشی، احساس بهزیستی انگیزشی بر عملکرد و پیشرفت تحصیلی مؤثراست و بر موفقیت تحصیلی و کارآمدی آموزشی دانش‌آموزان می‌افزاید. اضطراب مانع این می‌شود که دانش‌آموزان بتوانند خود نظم دهی داشته باشند و در انجام تکالیف خود مسئولیت‌پذیری نشان دهند.

مسئولیت‌پذیری به ویژگی‌های آگاهی درونی و شناخت وجودی فرد از خود و شرایطی که در آن قرار دارد گفته می‌شود. طبق نظریه اصالت وجود به میزانی که افراد آگاه‌تر باشند آن‌ها نسبت به مسئولیت‌ها و اتفاقات اطراف خود مسئولیت‌پذیرتر هستند. شرکن و همکاران (۱۳۹۳). مسئولیت‌پذیری عنصری است که بر موفقیت افراد تأثیر می‌گذارد و دارای ابعاد درونی و بیرونی، احساس حرمت و خود احساس تعلق است (وفایی، ۱۳۹۲). افرادی که دارای مسئولیت‌پذیر هستند اتفاقی که برای آن‌ها رخ می‌دهند مسئولیت‌پذیر هستند. نسبت به رفتار خود احساس مسئول می‌کنند (حاتمی، ۱۳۹۰). اضطراب و نگرانی باعث می‌شود که افراد در برابر مسئولیت‌پذیری ضعیف و ناتوان شوند و مهارت و کارآمدی خوبی از خود نشان ندهند. استرس و هیجانی رفتاری در برابر مسئولیتی که بر عهده‌دارند، از مسئولیت زده شوند و فرار کنند یافته‌های خان‌زاده و همکاران (۱۳۹۶) نشان می‌دهد که با تقویت مسئولیت‌پذیری می‌توان اضطراب امتحان را مدیریت کرد. افرادی که مسئولیت‌پذیرتر باشند اضطراب کمتری داند. و وظایف و تکلیف خود را بهتر انجام می‌دهند. یافته‌های پژوهش لشکری پور و همکاران (۱۳۸۵) نشان می‌دهد که شیوع بالای اضطراب امتحان در دانش‌آموزان باعث اثرات منفی بر عملکرد تحصیلی آن‌ها در یادگیری دانش‌آموزان می‌شود. از ین رو این پژوهش درصدد بررسی رابطه خود نظم دهی تحصیلی و مسئولیت‌پذیری با اضطراب امتحان در بین دانش‌آموزان دختر می‌باشد.

روش

پژوهش حاضر به لحاظ هدف یک پژوهش کاربردی و به لحاظ شیوه جمع‌آوری اطلاعات یک پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان مقطع ابتدایی دخترانه شهر زاوه در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۸ که تعداد آنان برابر با ۷۵۶ نفر بود. که نمونه پژوهش بر مبنای جدول کرجسی و مورگان تعداد ۲۵۰ نفر به صورت تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند.

ابزارهای اندازه‌گیری:

پرسشنامه اضطراب امتحان:

این پرسشنامه توسط ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۷۵) ساخته شده است. این پرسشنامه داری ۲۵ سؤال و هر سؤال بر اساس انتخاب یکی از چهار گزینه (هر گز، به‌ندرت، گاهی اوقات و اغلب اوقات) پاسخ می‌دهد. عبارات پرسشنامه بر روی یک مقیاس چهار گزنه درجه‌ای لیکرت به صورت (هر گز (۰)، به‌ندرت (۱)، گاهی اوقات (۲) و اغلب اوقات (۳)) نمره‌گذاری شده است. که گرفتن نمره بالا در این پرسشنامه نشان دهنده اضطراب امتحان بالاست. کمترین و بالاترین نمره در این پرسشنامه ۰ تا ۷۵ می‌باشد (رسولی و بدر، ۱۳۹۰). ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۷۵) روایی و صوری، محتوا و سازه این پرسشنامه را مورد تائید قراردادند و هم‌چنین برای بررسی پایایی آن برابر ۰/۸۷ گزارش کردند. پایایی این پرسشنامه‌ها در این پژوهش حاضر با روش آلفای کرون باخ برابر ۰/۷۰ است.

---

[8] - Debicki, B.
[9] - Lee W., Lee M. & Bong M

[Downloaded from mail.jnraims.ir on 2026-09-20]

پرسشنامه خود نظم دهی تحصیلی:

این پرسشنامه توسط کامل و ریان (۱۹۸۷) ساخته شده است. این پرسشنامه داری ۳۲ سؤال دارای ۴ خرد مقیاس (خود نظم دهی بیرونی (۹ سؤال)، خود نظم دهی درونی (۹ سؤال) خود نظم دهی شناختی (۷ سؤال) و انگیزش درونی (۷ سؤال)) که بر روی یک مقیاس چهار گزنه درجه‌ای لیکرت به صورت انتخاب یکی از چهار گزینه (خیلی درست (نمره ۴)، تقریباً درست (۳)، نه خیلی درست (۲) و اصلاً درست نیت (۱)) نمره‌گذاری شده است. که گرفتن نمره بالا در این پرسشنامه نشان دهنده خود نظم جویی بیشتر است. بالاست. کانل و ریان (۱۹۸۷) روایی و صوری، محتوا و سازه این پرسشنامه را مورد تائید قرار دادند و هم‌چنین برای بررسی پایایی آن برابر ۰/۷۵ گزارش کردند. پایایی این پرسشنامه‌ها در این پژوهش حاضر با روش آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۱ است.

پرسشنامه مسئولیت‌پذیری:

این پرسشنامه توسط کردلو (۱۳۸۹) ساخته شده است. این پرسشنامه داری ۲۱ سؤال و دارای ۵ خرد مقیاس (میزان فعالیت‌های دانش‌آموز در داخل و خارج از مدرسه، مسئولیت‌های دانش‌آموزان را در منزل، میزان غیبت و تأخیر، احساس امنیت، عزت‌نفس و احساس تعلق) که بر روی یک مقیاس چهار گزنه درجه‌ای لیکرت به صورت انتخاب یکی از چهار گزینه (کاملاً موافقم (نمره ۴)، موافقم (۳)، مخالفم (۲) و کاملاً مخالفم (۱)) نمره‌گذاری شده است. که گرفتن نمره بالا در این پرسشنامه نشان دهنده مسئولیت‌پذیری بیشتر است. کردلو (۱۳۸۹) روایی و صوری، محتوا و سازه این پرسشنامه را مورد تائید قرار دادند و هم‌چنین برای بررسی پایایی آن برابر ۰/۹۰ گزارش کرد. پایایی این پرسشنامه‌ها در این پژوهش حاضر با روش آلفای کرونباخ برابر ۰/۷۹ است.

برای تجزیه‌وتحلیل اطلاعات و یافته‌های پژوهش از نرم‌افزار آماری مناسب استفاده‌شده است و سپس داده‌ها در دو بخش آمار توصیفی (فراوانی، درصد فراوانی، میانگین) و آمار استنباطی (از آزمون‌های پارامتریک پیرسون، تحلیل رگرسیون) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

یافته‌ها

در جدول ۱ ضرایب همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش گزارش شده است. مطابق با یافته‌های گزارش شده در این جدول مشخص است.

جدول ۱: ضریب همبستگی پیرسون بین ابعاد خود نظم دهی تحصیلی و ابعاد مسئولیت‌پذیری با اضطراب امتحان

متغیر		۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱	خود نظم دهی بیرونی	۱									
۲	خود نظم دهی درونی	.۰۶۰	۱	.							
۳	خود نظم دهی شناختی	.۳۰۸**	.۱۷۹**	۱							
۴	انگیزش درونی	.۳۱۳**	.۰۰۶	.۲۲۰**	۱						
۵	میزان فعالیت	.۱۰۱*	.۷۳۲**	.۰۲۵۰**	.۲۲۰**	۱					
۶	احساس مسئولیت فردی	.۰۲۸	.۸۳۶**	.۳۱۱**	.۰۲۸	.۲۹۹**	۱				
۷	میزان غیبت تاخیر	.۰۴۷	.۴۰۳**	.۷۸۸**	** .۱۳۱	.۱۸۴** .	.۴۶۲** .	۱			
۸	عزت نفس	.۵۰۱**	.۱۲۴**	.۶۸۰**	**	.۲۴۲**	.۰۱۹	.۱۳۰**	۱		

[Downloaded from mail.jnraims.ir on 2026-09-20]

						.۲۶۲					
۹	احساس تعلق	.۴۹۴**	.۰۷۷	.۱۹۵**	** .۰۵۳	۱۵۴** .	.۰۶۱	.۱۵۴**	.۲۰۴**	۱	
۱۰	اضطراب امتحان	.۳۱۱**	۴۸۳** -.	۸۷۶** -.	** .۱۶۱ -	۲۵۹** .	۵۲۱** -.	۷۰۴** -.	۶۳۶** -.	۴۱۵** -.	۱

*P<.05 ؛ P<.01**

با توجه به جدول ۱، نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان می‌دهد که بین اضطراب امتحـان بـا ابعاد خود نظم دهی (خود نظم دهـی درونـی و انگیـزش درونـی، خود نظم دهی شناختی، انگیزش درونی) رابطه مستقیم و معکوسی وجود دارد (p<.01). از بین ابعاد خود نظم دهی (خود نظم دهی شناختی (۸۷۶/-۰) و خود نظم دهی درونی (۰/۴۸۳-)) بیشترین همبستگی با اضطراب امتحـان دارد. و بین اضطراب امتحـان بـا ابعاد مسئولیت‌پذیری (میزان فعالیت، احساس مسئولیت فردی، میزان غیبت تأخیر، عزت‌نفس، احساس تعلق) رابطه مستقیم و معکوسی وجود دارد (p<.01). از بین ابعاد مسئولیت‌پذیری (میزان غیبت تأخیر (۰/۷۰۴-) و عزت‌نفس (۶۳۶/-۰)) بیشترین همبستگی با اضطراب امتحـان دارد.

در مرحله بعد به‌منظور پیش‌بینی نمرات خود نظم دهی تحصیلی و ابعاد مسئولیت‌پذیری با اضطراب امتحان از روش آماری رگرسیون چندگانه به روش گام‌به‌گام استفاده شد. در جدول ۲و ۳ نتیجه تحلیل رگرسیون چندگانه گزارش شده است.

جدول ۳: تحلیل رگرسیون چندگانه به منظور پیش‌بینی نمرات خود ابعاد نظم دهی تحصیلی با اضطراب امتحان

متغیر	ضرایب غیراستاندارد		ضرایب استاندارد	تی	سطح معنی‌داری
	B	خطای انحراف معیار	بتا		
(ثابت)	۴۷,۳۶۵	-	۳,۸۷۲	۱۲,۲۳۳	.۰۰۰
خود نظم دهی بیرونی	.۴۲۰	.۰۹۹	.۱۰۱	۴,۲۴۲	.۰۰۰
خود نظم دهی درونی	-.۹۰۲	.۰۵۸	-.۳۴۶	-۱۵,۵۹	.۰۰۰
خود نظم دهی شناختی	-۱,۸۵۷	.۰۵۵	-.۷۹۲	-۳۳,۶۶	.۰۰۰
انگیزش درونی	-.۱۰۵	.۰۵۶	-.۰۴۳	-۱,۸۵۶	.۰۶۴
همبستگی چندگانه	۰/۹۴۱	Rمجذور	۰/۸۸۵	تعدیل‌شده Rمجذور	۰/۸۸۳

بر اساس یافته‌های گزارش شده در جدول ۲ مشخص است که همبستگی چندگانه بین متغیرهای پژوهش برابر با ۰/۹۴۱ است. همچنین ضریب تعیین پیش‌بینی برابر با ۰/۸۸۳ است. این مقدار از ضریب تعیین گویای این است که ۸۸ درصد از تغییرات در نظم دهی تحصیلی از طریق ابعاد اضطراب امتحان قابل تعیین است

جدول ۳: تحلیل رگرسیون چندگانه به منظور پیش‌بینی نمرات ابعاد مسئولیت‌پذیری با اضطراب امتحان

متغیر	ضرایب غیراستاندارد		ضرایب استاندارد	تی	سطح معنی‌داری
	B	خطای انحراف معیار	بتا		
(ثابت)	۲۲,۴۹۲	۲,۳۹۶	-	۹,۳۸۷	.۰۰۰
میزان فعالیت	.۹۰۹	.۰۶۳	.۲۲۱	۱۴,۴۸۰	.۰۰۰
احساس مسئولیت فردی	-.۹۶۹	.۰۶۲	-.۲۵۱	-۱۵,۶۴۴	.۰۰۰
میزان غیبت تأخیر	-۱,۶۶۲	.۰۶۰	-.۴۴۲	-۲۷,۸۰۵	.۰۰۰
عزت‌نفس	-۲,۱۹۲	.۰۵۴	-.۶۰۰	-۴۰,۳۷۳	.۰۰۰

[Downloaded from mail.jnraims.ir on 2026-09-20]

احساس تعلق	-.۷۴۴	.۰۶۲	-.۱۷۵	-۱۲,۰۹۲	.۰۰۰
همبستگی چندگانه	۰/۹۷۷	Rمجذور	۰/۹۵۴	تعدیل‌شده Rمجذور	۰/۹۵۳

بر اساس یافته‌های گزارش شده در جدول ۳ مشخص است که همبستگی چندگانه بین متغیرهای پژوهش برابر با ۰/۹۷۷ است. همچنین ضریب تعیین پیش‌بینی برابر با ۰/۹۵۳ است. این مقدار از ضریب تعیین گویای این است که ۹۵ درصد از تغییرات در مسئولیت‌پذیری از طریق اضطراب امتحان قابل تعیین است.

یافته‌های مدل پیش‌بینی رگرسیون جدول ۲ گویای این است که از بین ابعاد نظم دهی تحصیلی (خود نظم دهی بیرونی، خود نظم دهی درونی، خود نظم دهی شناختی) توانسته به صورت مستقیم معکوس و معنی‌داری در به پیش‌بینی اضطراب امتحان بپردازد. یافته‌های مدل پیش‌بینی رگرسیون جدول ۳ گویای این است که از بین ابعاد مسئولیت‌پذیری (میزان فعالیت، احساس مسئولیت فردی، میزان غیبت تأخیر، عزت‌نفس، احساس تعلق) توانسته به صورت مستقیم معکوس و معنی‌داری در به پیش‌بینی اضطراب امتحان بپردازد.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش نشان داد که بین خود نظم دهی تحصیلی و مسئولیت‌پذیری با اضطراب امتحان دانش‌آموزان همبستگی معکوس و معناداری وجود دارد و خود نظم دهی تحصیلی و مسئولیت‌پذیری می‌توانند تغییرات مربوط به اضطراب امتحان را به صورت معنی‌داری پیش‌بینی کنند. این یافته‌ها با نتایج پژوهش اسچاوتز و دیوس (۲۰۱۰)، زیرمن و کیتزاتز (۲۰۱۴)، لی لی و بنگ و خانزاده و همکاران (۱۳۹۶) که نشان دادند خود نظم دهی پایین می‌تواند زمینه‌ساز تجربه اضطراب شود هم سو است.

خود نظم دهی به عنوان یک عامل مهم در بین دانش‌آموزان نقش مهمی در پیشرفت تحصیلی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دارد. دانش‌آموزانی که دارای خود نظم دهی بالایی هستند. در فرایند یادگیری بهتر عمل می‌کنند. هم چنین بر تکالیف درسی برنامه‌ریزی‌شده، ساماندهی آموزشی، تمرین، یادداشت‌برداری و خلاصه کردن دروس و... نقش مهمی در ارتقای آموزشی خود دارند. دانش‌آموزان از طریق خود نظم دهی خود را برای امتحان از اعضای خانواده خود کمک می‌گیرند. تا بتواند برای امتحان خود را آماده کنند. زیرا از طریق خود نظم دهی بر یادگیری مهارت‌ها، بدون تکیه منفعلانه بر معلم و دیگران آموزش را یاد می گیرند.

هم چنین دانش‌آموزانی که مسئولیت‌پذیری بیشتری دارند خود را عامل موفقیت و شکست خود می‌دانند. و این موفقیت و شکست را عامل انگیزه و تلاش خود می‌دانند که چقدر برای رسیدن به اهداف خود تلاش کردند. و انگیزه زیادی برای یادگیری دارد زیرا اشتیاق برای تلاش و کوشش کردن رسیدن به موفقیت خود است. وظیفه‌شناسی و ایجاد تعهد و احساس موفقیت مهم‌ترین هدف افراد مسئولیت‌پذیر دررسیدن به موفقیت خود است. که با ایجاد برنامه درسی و با پشتکار بیشتر درس بخوانند و با احساس حرمت بالا در امتحان شرکت کنند. تا اضطراب خود را در امتحان کاهش دهند.

منابع

ابوالقاسمی، ع. (۱۳۷۷) طراحی و اعتبار یابی مقیاس اضطراب امتحان اهواز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد منتشرنشده، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز.

اکبری، م؛ شقاقی، ف؛ بهروزیان، م. (۱۳۹۰) اثربخشی آموزش مهارت‌های حل مسئله بر اضطراب امتحان دانشجویان. روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی،۲۹، ۷۵-۶۷.

ایزدی فرد، ر؛ و سپاسی آشتیانی، م. (۱۳۸۹) اثربخشی درمان شناختی-رفتاری با آموزش مهارت حل مسئله در کاهش علائم اضطراب امتحان. علوم رفتاری،۴، ۲۳-۱۷

[Downloaded from mail.jnraims.ir on 2026-09-20]

بختیار پور سعید، حافظی فریبا، بهزادی شینی فاطمه (۱۳۸۸) رابطه بین جایگاه مهار، کمال‌گرایی و خودکارآمدی با اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی در دانشجویان، یافته‌های نو درروان شناسی (روان‌شناسی اجتماعی)، ۵ (۱۳).۳۵-۵۲.

جراره، ج؛ و محمدی کرکانی، آ. (۱۳۹۲) اثربخشی آموزش شناختی-رفتاری بر اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر متوسطه. نشریه علمی پژوهشی فناوری آموزش، ۷، ۳۱۳-۳۰۷ .

حاتمی، ز. (۱۳۹۰) راهبردهای خودکنترلی رفتار، رشد، ۶، ۵۲-۵۵.

رسولی، ا؛ میر نسب، م؛ و بدری، ر. (۱۳۹۰) بررسی رابطهٔ اسناد علی مذهبی و غیرمذهبی با اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر سال سوم دبیرستان‌های شهر تبریز. فصلنامه علوم رفتاری، ۹،۷۹-۶۱

سپهریان آذر، ف؛ و رضایی، ز. (۱۳۸۹) میزان شیوع اضطراب امتحان و تأثیر مقابله درمانگری بر کاهش میزان آن و افزایش عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی. پژوهش در برنامه‌ریزی درسی (دانش و پژوهش در علوم تربیتی- برنامه‌ریزی درسی)، ۷، ۸۰-۶۵ .

شکری پور، کبری، بخشانی نورمحمد، سلیمانی محمدجواد (۱۳۸۵). بررسی ارتباط بین اضطراب امتحان با عملکرد تحصیلی در دانش‌آموزان مقطع راهنمایی شهر زاهدان در سال ۱۳۸۴. مجله تحقیقات علوم پزشکی زاهدان (طبیب شرق): ۸ (۴). ۲۵۳- ۲۵۹.

کرد نوقابی، ر. (۱۳۹۲) تأثیر آموزش توانش بر اساس تنش‌زدایی و صحبت کردن با خود در اضطراب .فصلنامه علوم روان‌شناختی. ۱۵،۴۵-۶.

وفایی، ط. (۱۳۹۲) بررسی رابطه بین مسئولیت‌پذیری و اضطراب امتحان در دانش‌آموزان. ششمین همایش روان‌پزشکی کودک و نوجوان. دانشگاه علوم پزشکی تبریز

Abbasi, M., Dargahi, Sh., & Pirani, Z. (2015). Role of procrastination and motivational self-regulation in predicting students' academic engagement. Iranian Journal of Medical Education, 15, 160-169.

Debicki, B., Kellermanns, F., Barnett, T., Pearson, A., & Pearson, A. (2016). Beyond the Big Five: The mediating role of goal orientation in the relationship between core self-evaluations and academic performance. The International Journal of Management Education, 14, 273-285.

Hettema JM, Neale MC, Kindler KS. (2001) A review and meta analysis of the genetic epidemiology of anxiety disorder. American Journal of Psychiatry 2001; 158:1568-1578

Lee W., Lee M. & Bong M. (2014). Testing interest and self-efficacy as predictors of academic self-regulation and achievement. Contemporary Educational Psychology, 39, 86-99.

Mcdonald, A. S. (2001). The prevaleance and effects of test anxiety in school children. Educational psychology, Vol. 21, PP. 89-101.

Olabisi, F.A. (2014). Effects of Problem-Solving Technique on Test Anxiety and Academic Performance among Secondary School Students in Ondo State. Journal of Research & Method in Education, 4, 20-26.

Pintrich, P.R. (1999). The role of motivation in promoting and sustaining selfregulated learning (electronic version). International Journal of Educational Research, 31, 459-470

Putwain, D., & Daly, A.L. (2014). Test anxiety prevalence and gender differences in a sample of English secondary school students. Educational Studies, 40(5), 554-570.

[Downloaded from mail.jnraims.ir on 2026-09-20]

Sadock BJ, Sadock VA. Kaplan & Sadock's (2003) SYNOPSIS OF PSYCHIATRY Behavioral Sciences / Clinical Psychiatry, Ninth edition, Lippincott Williams & Wilkins,:591-593

Zimmerman B.J. & Kitsantas A. (2014). Comparing students self- displace and selfregulation measures and their prediction of academic achievement. Contemporary Educational Psychology, 39, 145-155.

The Relationship between Academic Self-Regulation and Accountability with Student Test Anxiety

Abstrac

The purpose of this study was to investigate the relationship between academic self-regulation and responsibility with exam anxiety in Zavareh elementary school girls. Participants in this study were 250 people who were selected by multistage cluster random sampling. Data were collected using Abulqasemi et al. (1998) test anxiety questionnaire, complete education self-regulation questionnaire and Ryan (1987) questionnaire, and Kordloo accountability questionnaire (2010). In addition to descriptive methods, Pearson correlation coefficient and regression were used to test the research hypotheses. The findings of this study indicated that between self-regulation and responsibility dimensions, students' test anxiety was significantly and inversely predicted ($p < .01$). Regression analysis also showed that among predicting variables, 88% self-regulation and 95% responsibility dimension of exam anxiety in female students significantly predict, so it can be concluded that enhancing academic self-regulation and accountability can test anxiety. Managed.

Key words: academic self-regulation, responsibility, exam anxiety, students.

[Downloaded from mail.jnraims.ir on 2026-09-20]