

## رابطه راهبردهای خودتنظیمی یادگیری با کمال‌گرایی و اضطراب امتحان

(دانشجویان دانشگاه علمی-کاربردی شهرستان بندرانزلی)

وحید خوش‌روش<sup>۱</sup>، محسن مهدوی<sup>۲</sup>

بهناز محمدعلیزاده<sup>۲</sup>، لیلا علی‌نژاد<sup>۲</sup>

### چکیده

پژوهش حاضر به بررسی رابطه راهبردهای خودتنظیمی یادگیری با کمال‌گرایی و اضطراب امتحان در بین دانشجویان دانشگاه علمی‌کاربردی شهرستان بندرانزلی، می‌پردازد. جامعه آماری پژوهش، شامل کلیه دانشجویان دانشگاه علمی‌کاربردی شهرستان بندرانزلی است که در سال تحصیلی ۹۵-۹۶ مشغول به تحصیل هستند. ابتدا با استفاده از جدول مورگان تعداد ۱۰۰ نفر از آنان به روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند، سپس پرسشنامه‌های راهبردهای یادگیری خودتنظیمی پینتریچ، پرسشنامه کمال‌گرایی تری-شورت و پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون بر روی آنها اجرا شد. بعد از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها، داده‌ها با استفاده از روش رگرسیون چند متغیره و همبستگی، تجزیه و تحلیل شدند. نتایج به دست آمده نشان داد که بین راهبردهای خودتنظیمی یادگیری با کمال‌گرایی مثبت، رابطه مثبت وجود دارد. بین راهبردهای خودتنظیمی یادگیری با کمال‌گرایی منفی، رابطه منفی وجود دارد. بین راهبردهای خودتنظیمی یادگیری با اضطراب امتحان رابطه منفی وجود دارد. همچنین بین خرده مقیاس‌های راهبردهای خودتنظیمی یادگیری (راهبردهای شناختی، راهبردهای فراشناختی، مدیریت منابع، برنامه‌ریزی، باورهای انگیزشی و انگیزش درونی) با کمال‌گرایی مثبت، رابطه مثبت و با کمال‌گرایی منفی و اضطراب امتحان رابطه منفی وجود دارد. به نظر می‌رسد با تقویت راهبردهای خودتنظیمی یادگیری، می‌توان بر کمال‌گرایی منفی و اضطراب امتحان غلبه کرد.

**واژگان کلیدی:** راهبردهای خودتنظیمی یادگیری، کمال‌گرایی، اضطراب امتحان.

<sup>۱</sup> دکتری روانشناسی عمومی، عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن

<sup>۲</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن

## مقدمه

اضطراب<sup>۱</sup> اصطلاحی کلی است و به نوعی از اضطراب یا هراس اجتماعی اطلاق می‌شود که فرد را درباره توانایی‌های خود دچار تردید می‌کند و پیامد آن کاهش توان مقابله با موقعیت‌های امتحان است، موقعیت‌هایی که فرد در معرض ارزشیابی قرار می‌گیرد و مستلزم حل مشکلات یا مسأله است. اضطراب امتحان در سراسر دنیا و در بین تمام طبقات اقتصادی اجتماعی تجربه می‌شود و شیوع بیشتری در زنان و در جوانان دارد. ۲۵ تا ۳۰ درصد دانش‌آموزان و دانشجویان-یانی که مشکلات یادگیری دارند، اضطراب امتحان را تجربه می‌کنند. اضطراب امتحان یکی از انواع اضطراب‌های موقعیتی است که رابطه تنگاتنگی با عملکرد و پیشرفت تحصیلی میلیون‌ها دانش‌آموز و دانشجو در مراکز آموزشی دارد (اعرابیان و همکاران، ۱۳۹۳: ۳۶۴).

اضطراب، یک واکنش هیجانی ناخوشایند به موقعیت ارزیابی می‌باشد که با احساس تنش، تشویش و برانگیختگی سیستم عصبی خودکار مشخص می‌شود. اضطراب، سلامت روانی دانش‌آموزان و دانشجویان را تهدید می‌کند و بر کارآمدی، شکوفایی استعداد، شکل‌گیری شخصیت و هویت اجتماعی آنان تأثیر سوء می‌گذارد و به عنوان یکی از پدیده‌های فراگیر و مشکل‌ساز میان دانشجویان و دانش‌آموزان، می‌تواند بر پیشرفت تحصیلی و عملکرد بهینه آنان بویژه هنگام ارزشیابی، اثر سوء بگذارد. دانشجویان وقتی

آمادگی ذهنی و جسمی داشته باشند، بهتر می‌توانند یاد بگیرند و بهتر آموخته‌های خود را نظم می‌دهند و راحت‌تر یادآوری می‌کنند. بدین لحاظ توجه و دقت به وضعیت روانی دانشجویان، اجرای برنامه‌های آموزشی را آسان‌تر و مطلوب‌تر می‌نماید. اضطراب ناشی از امتحان یکی از موانع متعدد در بهره‌گیری کامل از آموخته‌ها و اطلاعات قبلی است. موفقیت در امتحان به جلوه‌ای از وضعیت تحصیلی دانش‌آموز یا دانشجو اشاره دارد که نشان دهنده نمره یک دوره، میانگین نمرات برای مجموعه‌ای از دوره‌ها در یک درس یا میانگین نمرات دوره‌های مختلف است (همان: ۳۶۶).

موفقیت در امتحان به عوامل مختلفی بستگی دارد که برخی از آنها نظیر هوش، توانایی، یادگیری‌های قبلی (راهبردهای یادگیری)، ماهیت شناختی<sup>۲</sup> دارند. در مقابل برخی دیگر نظیر محیط خانوادگی، ویژگی‌های شخصیتی (کمال‌گرایی<sup>۳</sup>) و جایگاه اجتماعی و اقتصادی، غیرشناختی و بالاخره برخی دیگر انگیزشی هستند (عابدینی، ۱۳۹۳: ۱۹). از میان عوامل اشاره شده، به کارگیری راهبردهای یادگیری به عنوان یکی از عوامل تعیین‌کننده موفقیت در امتحان شناخته شده است (Greene & Costa, 2010: 1030).

یادگیری خودتنظیمی<sup>۴</sup>، شامل راهبردهایی است که دانشجویان به کار می‌برند تا شناخت‌هایشان را تنظیم کنند. راهبردهای یادگیری، فنون یا روش‌هایی هستند که یادگیرندگان برای اکتساب اطلاعات از آنها استفاده

<sup>1</sup> Anxiety

<sup>2</sup> Cognitive

<sup>3</sup> Perfectionism

<sup>4</sup> Self-regulation learning



برانگیختگی است که فرد را به کاهش ناهماهنگی بر می‌انگیزد و بر عملکرد تأثیر می‌گذارد (بهنر و وانک، ۱۳۹۰: ۱۴۳). علاوه بر راهبردهای یادگیری و عوامل انگیزشی، شماری از خصوصیات شخصیتی نیز بر کارایی تحصیلی تأثیر دارند (Gaudreau And Thompson, 2013: 530). که از جمله آنها می‌توان به کمال‌گرایی اشاره کرد. کمال‌گرایی یک خصوصیت شخصیتی است که باعث می‌شود سلاح انتظار و توقع فرد نسبت به عملکرد خود و اطراف‌یانش به شدت افزایش یابد (افشار و ثابت قدم، ۱۳۹۰: ۷۵). این ویژگی شخصیتی یک نیاز قوی برای انجام دادن امور زندگی فردی به صورت کاملاً بی‌عیب است (Cook & Kearney, 2009: 325). تری و شورت<sup>۳</sup> و همکاران (۱۹۹۵)، به نقل از (بشارت، ۱۳۸۶: ۶۶۷). براساس تقسیم بندی بهنجار نورو تیک کمال‌گرایی در چهارچوب یک الگوی نظری، دو نوع کمال‌گرایی مثبت و منفی را متمایز کردند. کمال‌گرایی مثبت<sup>۴</sup> به آن دسته از شناخت‌ها و رفتارهایی اطلاق می‌شود که هدف کسب موفقیت و پیشرفت‌های سطح بالا به منظور دستیابی به پیامدهای مثبت است و کمال‌گرایی منفی<sup>۵</sup> به شناخت‌ها و رفتارهایی گفته می‌شود که هدف آن کسب موفقیت‌ها و پیشرفت‌های سطح بالا به منظور اجتناب یا فرار از پیامدهای منفی است. از آنجا که فرد کمال‌گرا برای رسیدن به معیارهای خود تلاش می‌کند و این تلاش روی پیشرفت او

می‌کنند. نظریه‌پردازان، طبقه‌بندی‌های مختلفی از راهبرد-های یادگیری خودتنظیمی ارائه کرده‌اند؛ اما به طور کلی در بیشتر این طبقه‌بندی‌ها، راهبردهای یادگیری خود-تنظیمی به سه دسته طبقه‌بندی شده‌اند که به اعتقاد پینتریچ<sup>۱</sup> این راهبردها عبارتند از: راهبردهای فراشناختی، راهبردهای شناختی و باورهای انگیزشی (حسینی نسب، ۱۳۸۲: ۴۶). راهبردهای فراشناختی<sup>۲</sup> به صورت خودنظارتی، خویش‌ننگری و خود قضاوتی، نقش محوری در خود-تنظیمی دارند و مؤلفه‌های شناختی و باورهای انگیزشی، در تعامل با یکدیگر موجب افزایش توانایی می‌شوند. یکی از عوامل مؤثر بر پیشرفت تحصیلی، اضطراب است که سالانه میلیون‌ها دانش‌آموز و دانشجو را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می‌دهد در بررسی راهبردهای یادگیری باید دو مؤلفه شناخت و فراشناخت را مد نظر قرار داد. شناخت اصطلاح وسیعی است که بیشتر در ارجاع به فعالیت‌های ذهنی مثل تفکر، ادراک و استدلال استفاده می‌شود (عبدخدایی و غفاری، ۱۳۸۹: ۲۱۵).

شناخت‌ها همچنین شامل افکار، باورها، نگرش‌ها و ارزش‌هایی هستند که یک فرد آگاهانه درباره خودش، رفتارش و محیط پیرامونش دارد (Lester And Yang, 2009). شناخت‌های یک فرد ممکن است هماهنگ، ناهماهنگ یا نامربوط باشد. داشتن شناخت‌های ناهماهنگ سبب ناهماهنگی شناختی می‌شود که حالت ناخوشایندی از

<sup>1</sup> Pintrich

<sup>2</sup> Metacognitive

<sup>3</sup> Terry & Short

<sup>4</sup> Positive Perfectionism

<sup>5</sup> Negative Perfectionism

حیطه‌های علمی و تحصیلی پیشرفت و موفقیت بالایی به دست می‌آوردند.

اضطراب امتحان یک واکنش هیجانی ناخوشایند به موقعیت ارزیابی است، بنابراین می‌توان دانشجویی که دچار اضطراب امتحان است را به منزله فردی توصیف کرد که مواد درسی را می‌داند اما شدت اضطراب وی مانع از آن می‌شود که دانسته‌های خود را هنگام امتحان به ظهور برساند. اضطراب امتحان حتی می‌تواند سلامت روانی دانشجویان را تهدید کند و بر کارآمدی، شکوفایی استعداد، شکل‌گیری شخصیت و هویت اجتماعی آنان تأثیر نامطلوب بگذارد. لذا با توجه به موارد ذکر شده، این پژوهش در نظر دارد به بررسی رابطه راهبردهای خودتنظیمی یادگیری با کمال‌گرایی و اضطراب در بین دانشجویان دانشگاه علمی کاربردی شهرستان بندرانزلی، پردازد.

### روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش، شامل کلیه دانشجویان دانشگاه علمی کاربردی شهرستان بندرانزلی بود که در سال تحصیلی ۹۵-۹۶ مشغول به تحصیل هستند. ابتدا با استفاده از جدول مورگان تعداد ۱۰۰ نفر از آنان به روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند سپس پرسشنامه‌های راهبردهای یادگیری خودتنظیمی پینتریچ، پرسشنامه کمال‌گرایی تری و شورت و پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون (۱۹۸۰) بر روی آنها اجرا شد. در نهایت داده‌های به دست آمده، با استفاده از نرم افزار SPSS و با استفاده از روش همبستگی و رگرسیون تجزیه و تحلیل شدند.

تأثیر می‌گذارد، کمال‌گرایی به عنوان مفهوم اصلی در درک تفاوت‌های فردی در حیطه عملکرد تحصیلی در نظر گرفته می‌شود (Hanchon, 2010: 884).

یکی از الگوهای طبقه‌بندی کمال‌گرایی، طبقه‌بندی آن به صورت کمال‌گرایی سازگاران در برابر ناسازگاران، با کمال-گرایی سالم در برابر نوروپیک است. کمال‌گرایی سازگاران شامل معیارها و توقعات منطقی و واقعی و همچنین اهدافی است که توسط نیاز به پیشرفت سوق داده می‌شوند و برای فرد عزت نفس بالا و رضایت از زندگی را به ارمغان می‌آورند. کمال‌گرایی ناسازگاران گرایش به معیارهای فردی غیر واقعی بالا در هر موقعیتی است که با نیاز شدید به اجتناب از شکست مشخص می‌شود (Herbert, 2008).

مطالعات (خادمی نوشادی، ۱۳۸۵: ۸)، (محسن پور و همکاران، ۱۳۸۶: ۶۹) به رابطه بین موفقیت تحصیلی و راهبردهای یادگیری اشاره دارد (Castro & Rice, 2015)، به رابطه کمال‌گرایی و پیشرفت تحصیلی دست یافتند (Stoerber And Rambow, 2013: 1379-89).

دریافتند بین راهبردهای کمال‌گرایی مثبت و اضطراب امتحان رابطه وجود دارد و (عبابف، ۱۳۸۷: ۱۵۰-۱۱۹)، بیان داشتند بین راهبردهای فراشناختی یادگیری و پیشرفت تحصیلی رابطه وجود دارد (Alexander And Murphy, 2007: 391-408). در پژوهشی تحت عنوان راهبردهای مطالعه و یادگیران دانش‌آموزان دختر موفق در کشور سنگاپور نشان دادند که دانش‌آموزانی که در پردازش اطلاعات از راهبردهای درک و فهم و کنترل و خود تنظیمی فراشناخت و راهبردهای یادگیری (فرایندهای انگیزشی شناختی و فراشناختی) استفاده می‌کنند، در



## پرسشنامه‌های پژوهش

### پرسشنامه راهبردهای یادگیری خودتنظیمی

این پرسشنامه توسط پینتریچ و دی گروت ساخته شده است که با ۴۷ عبارت در دو بخش باورهای انگیزشی و راهبردهای یادگیری خودتنظیم (راهبردهای شناختی و فراشناختی) تنظیم شده است. خرده مقیاس راهبردهای یادگیری خود-تنظیمی شامل ۲۲ عبارت بوده و سه وجه از خودتنظیمی تحصیلی یعنی راهبردهای شناختی، راهبردهای فراشناختی و مدیریت منابع را می‌سنجد (Pintrich, 1992: 33-42). در بررسی روایی آن با استفاده از روش تحلیل برای مقیاس باورهای انگیزشی سه عامل خودکارآمدی، ارزشگذاری درونی و اضطراب امتحان و برای مقیاس راهبردهای یادگیری خود-تنظیمی دو عامل استفاده از راهبردهای شناختی و استفاده از راهبردهای فراشناختی و مدیریت منابع را به دست آوردند و ضرایب پایایی خرده مقیاس‌های خودکارآمدی، ارزش-گذاری درونی و اضطراب امتحان، استفاده از راهبردهای شناختی و فراشناختی را با روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰.۸۹، ۰.۸۷، ۰.۷۵، ۰.۷۴، ۰.۸۳ درصد تعیین کردند (موسوی نژاد، ۱۳۷۶: ۳۴). نیز برای بررسی روایی این پرسشنامه از روش روایی محتوایی و تحلیل عاملی استفاده کرده و سه عامل راهبردهای شناختی سطح پایین، راهبردهای شناختی سطح بالا و خودنظم‌دهی فراشناختی را استخراج کرد. او برای تعیین پایایی عوامل فوق به ترتیب ضرایب آلفای ۰.۹۸، ۰.۷۹، ۰.۸۴ درصد را گزارش نمود.

## مقیاس اضطراب امتحان

این مقیاس یک آزمون ۲۵ سوالی است که نمره اضطراب امتحانات آزمودنی را در مقیاس چهار درجه‌ای لیکرت (هرگز=۰ تا اغلب اوقات=۳) محاسبه می‌کند. حداقل نمره در این آزمون صفر و حداکثر نمره ۷۵ است. نمره بالاتر نشان دهنده اضطراب بیشتر است. ضریب آلفای کرونباخ پرسش‌های مقیاس اضطراب امتحان در مورد یک نمونه دانشجویی برای کل نمونه ۰.۹۴ درصد، برای آزمودنی‌های دختر ۰.۹۵ درصد و برای آزمودنی‌های پسر ۰.۹۲ درصد محاسبه شد که نشان دهنده همسانی درونی بالای مقیاس است. ضرایب همبستگی بین نمره‌های آزمودنی در دو نوبت با فاصله چهار تا شش هفته برای کل نمونه ۰.۷۷ درصد=۲ برای آزمودنی‌های دختر ۰.۸۸ درصد=۲ و برای آزمودنی‌های پسر ۰.۶۷ درصد بود که نشانه‌ی پایایی بازآزمایی رضایت بخش مقیاس است (Sarason, 1989: 12).

### مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی

این مقیاس نوعی آزمون ۴۰ سوالی است که ۲۰ ماده آن کمال‌گرایی مثبت و ۲۰ ماده دیگر کمال‌گرایی منفی را می‌سنجد. پرسش‌ها در مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت، کمال‌گرایی آزمودنی‌ها را از نمره یک تا نمره پنج در دو زمینه مثبت و منفی می‌سنجد. حداقل نمره آزمودنی‌ها در هر یک از زیر مقیاس‌های آزمون صفر و حد اکثر آن ۱۰۰ خواهد بود. در فرم فارسی این پرسشنامه (بشارت، پیشین: ۳۶۸) آلفای کرونباخ پرسش‌نامه‌های هر یک از زیر

<sup>1</sup> Ted Price, Development in bank supervision, a Canadian perspective, May, 2010



جدول ۲) تعداد شرکت‌کنندگان به تفکیک وضعیت تأهل

مجرد	متأهل	جدا شده
۵۲	۳۸	۱۰

جدول ۳) تعداد شرکت‌کنندگان به تفکیک شغل

شاغل	بدون شغل
۳۹	۶۱

جدول ۴) تعداد شرکت‌کنندگان به تفکیک وضعیت اقتصادی

ضعیف	متوسط	خوب
۲۱	۵۵	۲۴

مقیاس‌ها در یک نمونه ۲۱۲ نفری از دانشجویان، به ترتیب ۹۰ و ۸۷ درصد برای کل آزمودنی‌ها، ۹۱ و ۸۸ درصد برای دانشجویان دختر، ۸۹ و ۸۶ درصد برای دانشجویان پسر بود که نشانه همسانی درونی بالای مقیاس است. ضرایب همبستگی بین نمره‌های ۹۰ نفر از آزمودنی‌ها در دو نوبت با فاصله چهار هفته برای کل آزمودنی‌ها ۸۶ درصد برای آزمودنی‌های دختر ۸۴ درصد و برای آزمودنی‌های پسر ۸۷ درصد محاسبه شد که نشانه پایایی بازآزمایی رضایت‌بخش مقیاس است.

### یافته‌های پژوهش

شرکت‌کنندگان این پژوهش، شامل ۱۰۰ نفر از دانشجویان دانشگاه علمی کاربردی شهرستان بندر انزلی بودند. با استفاده از آمار توصیفی نتایج زیر به دست آمد:

جدول ۱) تعداد شرکت‌کنندگان به تفکیک جنسیت

جنسیت	زن	مرد
تعداد	۵۰	۵۰

نتایج آمار استنباطی به شرح زیر به دست آمده است:

جدول ۵) نتایج آزمون همبستگی متغیرهای راهبردهای خودانگیختگی یادگیری با کمال‌گرایی و اضطراب امتحان

اضطراب امتحان	انگیزش درونی	باورهای انگیزشی	برنامه ریزی	مدیریت منابع	راهبردهای فراشناختی	راهبردهای شناختی	کمال‌گرایی منفی	کمال‌گرایی مثبت	
								۱	کمال‌گرایی مثبت
							۱	-۰/۴۱	کمال‌گرایی منفی
						۱	-۰/۷۱**	۰/۷۱**	راهبردهای شناختی
					۱	۰/۴۵	-۰/۶۸**	۰/۷۵**	راهبردهای فراشناختی
				۱	۰/۵۲	۰/۷۳	-۰/۶۶**	۰/۶۷**	مدیریت منابع
			۱	۰/۶۷	۰/۴۴	۰/۸۸	-۰/۷۳**	۰/۸۹**	برنامه ریزی
		۱	۰/۵۹	۰/۴۹	۰/۷۱	۰/۴۹	-۰/۷۲**	۰/۷۷**	باورهای انگیزشی
	۱	۰/۶۱	۰/۶۴	۰/۵۸	۰/۳۹	۰/۷۲	-۰/۶۵**	۰/۸۳**	انگیزش درونی
۱	-۰/۶۱**	-۰/۶۵**	-۰/۷۸**	-۰/۶۶**	-۰/۵۹**	-۰/۶۱**	۰/۶۳**	-۰/۷۷**	اضطراب امتحان



رابطه مثبت، با کمال‌گرایی منفی رابطه منفی و با اضطراب  $**=0/01$

امتحان، رابطه منفی وجود دارد ( $p < 0/01$ ).

جدول یک نشان می‌دهد، بین مقیاس‌های راهبردهای خودانگیزختگی یادگیری با مقیاس‌های کمال‌گرایی مثبت

جدول ۶) نتایج تحلیل رگرسیون متغیرهای راهبردهای خودانگیزختگی یادگیری با کمال‌گرایی و اضطراب امتحان

متغیرها	B	SEB	Beta	t	سطح معنی داری
راهبردهای شناختی	-۰/۱۱	۰/۰۳	-۰/۴۲۴	-۲/۳۱	۰/۰۰۱
راهبردهای فراشناختی	-۰/۲۸	۰/۰۵	-۰/۴۶۱	-۴/۷۶	۰/۰۰۰
مدیریت منابع	-۰/۰۹	-۰/۰۸	-۰/۱۳۴	-۱/۱۳	۰/۰۲
برنامه ریزی	-۰/۲۹	-۰/۱۲	-۰/۲۲۶	-۲/۳۲	۰/۰۲
باورهای انگیزشی	-۰/۱۱	-۰/۰۴	-۰/۲۷۸	-۲/۸۵	۰/۰۰۶
انگیزش درونی	-۰/۱۷	-۰/۰۸	-۰/۲۲۸	-۲/۲۹	۰/۰۰۳
کمال‌گرایی مثبت	-۰/۱۹	-۰/۰۷	-۰/۲۹۹	-۲/۳۴۱	۰/۰۰۲
کمال‌گرایی منفی	۲۳٪	۰/۲۰	۰/۱۹۹	۲/۵۱۲	۰/۰۱
اضطراب امتحان	۲۸٪	۱۴٪	۴۳٪	۲/۸۰۱	۰/۰۰۲

(Chiu, 2014)، (Anderman, 1994)، (Linn & Hyde, 1989)، یعقوب‌خانی (۲۰۱۰) و (ریو، ۲۰۰۵) همسو است.

اضطراب امتحان باعث اختلال در بازیابی و پردازش اطلاعات گردیده، در نتیجه منجر به افت عملکرد دانشجویان می‌شود، بنابراین با استفاده از راهبردهای فراشناختی می‌توانند به بهترین شیوه ممکن به فرایند پردازش اطلاعات پرداخته و از تداخل شناختی و خود مشغولی‌های ذهنی منفی ناشی از نقص در حافظه کوتاه مدت و نیز عوامل حواس پرتی جلوگیری به عمل آورد که نتیجه آن کاهش اضطراب امتحان و به دنبال آن موفقیت و پیشرفت عملکرد تحصیلی است. این نتایج همسو با یافته‌های خاکسار و سیف (۲۰۰۸) است که این محققان پس از آموزش راهبردهای شناختی و فراشناختی (راهبرد-

جدول ۲ نتایج تحلیل رگرسیون را نشان داد، با توجه به میزان مجذور آر تنظیم شده ( $R^2 = 0/45$  و  $P < 0/001$ ) و ( $f = 13/31$ ) این مدل ۴۵ درصد از واریانس را توجیه می‌کند. بین کلیه مقیاس‌های راهبردهای خودانگیزخته یادگیری با کمال‌گرایی و اضطراب امتحان رابطه وجود دارد.

### نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه راهبردهای خود-انگیزخته یادگیری با کمال‌گرایی و اضطراب امتحان دانشجویان شهرستان بندرانزلی بود. نتایج این پژوهش نشان داد که راهبردهای خود انگیزخته یادگیری با کمال‌گرایی و اضطراب امتحان رابطه دارد. این نتایج با تحقیقات (Pintrich, 1992)، (Terry-short, 2009)،

طرف دیگر دانشجویان به واسطه ویژگی کمال‌گرایی، بیشتر بر اثبات توانایی خود تمرکز دارند و بهبود بخشیدن توانایی خود را نادیده می‌گیرند. این نادیده گرفتن توانایی در دراز مدت بر عملکرد آنها تأثیر می‌گذارد. مروری بر تحقیقات پیشین حاکی از آن است که کمال‌گرایی خویش‌تن مدار، دیگر مدار و جامعه مدار به طور مستمر با رفتارهایی که آهنگ خصومت، تسلط را دارند مرتبط می‌باشند. کمال‌گرایی دیگر مدار و جامعه مدار نه تنها تمایل بیشتری به دیکتاتوری، تسلط، حکومت، استثمار و سرزنش دیگران را دارند، بلکه با بی‌صبری، عجله داشتن و توقعات غیرمنطقی از دیگران، اضطراب، اضطراب اجتماعی و اضطراب امتحان را در دانش‌آموزان افزایش می‌دهد (قدمی، ۱۳۹۳: ۱۴۹). اضطراب به عنوان قسمتی از زندگی انسان، در همه افراد وجود دارد. اگرچه وجود مقداری از اضطراب مفید است اما حالت اضطراب می‌تواند جنبه مزمن و مداوم بیابد؛ در این صورت اضطراب نمی‌تواند به عنوان یک پاسخ سازش یافته تلقی شود؛ بلکه می‌تواند به منزله منبع شکست و سازش نیافته باشد که باعث می‌گردد، فرد در زندگی روزمره دچار مشکل شود. در نتیجه، آگاهی یافتن دانشجویان از راهبردهای یادگیری خودتنظیمی و تسلط بر چگونگی استفاده از آن راهبردها، باعث کاهش اضطراب می‌شود (طباطبایی و همکاران، ۱۳۹۱: ۲۹۲).

اگر به هنگام روبه‌رو شدن دانشجو با عوامل پر شمار تنش‌زا مانند ترس، نگرانی، کم‌رویی، خشم، حسادت، حقارت و اضطراب به شیوه مناسب و به هنگام بهداشت روانی آنها

های خودانگیخته یادگیری) به این نتیجه رسیدند که فراگیران پس از استفاده از این راهبردها با اضطراب امتحان مقابله کرده و به بهترین نحو به فرایند پردازش اطلاعات پرداخته که نتایج آن کاهش اضطراب امتحان و پیشرفت عملکرد تحصیلی بود. راهبردهای فراشناختی با نظم دادن به ذهن و نوع مطالعه افراد، آنان را قادر می‌سازد تا بر فرایند یادگیری و مطالعه خود مسلط شوند و برای آن برنامه‌ریزی کنند که به نظر می‌رسد تمرین این مهارت‌ها در دراز مدت موجب افزایش عملکرد تحصیلی شود. در نقاط مختلف جهان موثر بودن به کارگیری روش‌ها و مهارت‌های متنوع مطالعه در یادگیری بهتر دانشجویان مورد تأیید قرار گرفته است. دانشجویان کمال‌گرا، تعلل تحصیلی بیشتری را تجربه می‌کنند. این نتایج از چند جنبه قابل بحث است. کمال‌گرایان به سبب، مطلق‌گرایی، بسیار مستعد اضطراب هستند (افشار و همکاران، پیشین: ۱۴۳). اضطراب از جمله هیجان‌های منفی به شمار می‌آید و به طور قطع موجب درماندگی می‌شود. از طرف دیگر اضطراب برانگیزاننده است و بر اساس بعضی از نظریه‌های انگیزشی و برانگیختگی، در صورت وجود میزان مطلوبی از برانگیختگی، احساس و عملکرد افراد، در بهترین حد خود خواهد بود. اما برانگیختگی بسیار کم یا بسیار زیاد، موجب اختلال در عملکرد می‌شود. این احتمال وجود دارد که دانشجویان به واسطه کمال‌گرا بودن موقع امتحان، اضطراب زیادی را تجربه کرده و این اضطراب موجب اختلال در عملکرد آنها در موقع امتحان و مانعی برای موفقیت آنان شده باشد. از





- ۲- افشار، ح و همکاران (۱۳۹۰)، **کمال‌گرایی و سلامت روان**، اصفهان: انتشارات کنکاش.
- ۳- بشارت، م و همکاران (۱۳۸۶)، «رابطه سبک‌های دلبستگی و کمال‌گرایی»، **مجله دانشور و رفتار**، دوره ۱۴، شماره ۲۵.
- ۴- بهنر، ج - وانک، م (۱۳۹۰)، **نگرش‌ها و تغییر آنها**، مترجم: علی مهداد، تهران: چاپ جنگل.
- ۵- حسینی نسب، د و همکاران (۱۳۸۲)، «بررسی شیوه‌های اسنادی علی و راهبردهای یادگیری در دانشجویان و رابطه آنها با هوش، خلاقیت، جنسیت و رشته تحصیلی»، **فصلنامه پژوهش و برنامه ریزی در آموزش عالی**، دوره ۲۷، شماره ۲۸.
- ۶- خادمی، م و نوشادی، ن (۱۳۸۵)، «بررسی رابطه بین جهتگیری هدف با خودتنظیمی یادگیری و پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان دوره پیش دانشگاهی شهر شیراز»، **مجله علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز**، دوره ۲۵، شماره ۴.
- ۷- ریو، ج (۱۳۹۵)، **انگیزش و هیجان**، مترجم: یحیی سیدمحمدی، تهران: نشر ویرایش.
- ۸- طباطبایی، جعفر؛ سادات، سمانه و همکاران (۱۳۹۱)، «تأثیر آموزش راهبردهای یادگیری خودتنظیمی بر پیشرفت تحصیلی و اضطراب دانشجویان روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی بیرجند، مراقبت‌های نوین»، **فصلنامه علمی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند**، دوره ۹، شماره ۴.
- ۹- عابدینی، ی (۱۳۹۳)، «رابطه موفقیت تحصیلی، راههای مقابله با تنیدگی و جایگاه اجتماعی- اقتصادی در نوجوانان دختر»، **مجله روانشناسی**، دوره ۷، شماره ۱.
- ۱۰- عیاباف، ز (۱۳۸۷)، «مقایسه راهبردهای شناختی و فراشناختی دانش‌آموزان دوره متوسطه به تفکیک سطح توانایی، رشته تحصیلی و جنسیت و ارائه پیشنهادهایی در حوزه برنامه درسی»، **نوآوری های آموزشی**، دوره ۷، شماره ۲۵.
- ۱۱- عبد خدایی، م و غفاری، ا (۱۳۸۹)، «بررسی میزان استفاده دانشجویان از مهارت‌های مطالعه و یادگیری و رابطه آن با وضعیت و فراهم نشود، دیر یا زود دچار ناهنجاری‌های شدید جسمانی، روانی و اجتماعی خواهند شد؛ بنابراین برای بالا بردن بهداشت روانی دانشجویان، باید شرایطی پدید آید که آنها بتوانند از آموزش راهبردهای یادگیری خودتنظیمی برخوردار گردند (همان).
- در نظریه پنتریچ، دانشجویانی که از راهبردهای خود-تنظیمی بیشتری استفاده می‌کنند، همزمان با تدریس معلم یا هنگام مطالعه، سعی می‌کنند با معنی دار کردن اطلاعات، ایجاد ارتباط منطقی با اطلاعات قبل، مهار چگونگی این فرایند و ایجاد محیط یادگیری مناسب، مطالب را یاد بگیرند و و با غلبه بر کمال‌گرایی منفی و اضطراب، عملکرد تحصیلی خود را بالا ببرند. به اعتقاد زیمرمن، راهبردهای یادگیری خودتنظیمی، روش‌های مشخصی هستند که هدف آنها دستیابی به دانش و مهارت می‌باشد. این راهبرد-ها، دیدگاه نسبتاً جدیدی برای یادگیری و پیشرفت تحصیلی هستند؛ زیرا به این نکته توجه نموده‌اند که چگونه دانشجو شخصاً فرآیند یادگیری خود را فعال کرده؛ تغییر می‌دهند و تنظیم می‌نمایند (Zimmerman, 2013: 59).
- پیشنهاد می‌شود در آینده پژوهش‌هایی بر روی دیگر مقاطع تحصیلی اجرا شود، همچنین پژوهشی در رابطه با اثربخشی آموزش راهبردهای یادگیری بر افزایش کمال-گرایی مثبت و کاهش اضطراب امتحان، مد نظر قرار گیرد.

## فهرست منابع

### فارسی:

- ۱- اعرابیان، ا و همکاران (۱۳۹۳)، «بررسی رابطه باورهای خودکارآمدی بر سلامت روانی و موفقیت تحصیلی دانشجویان»، **مجله روانشناسی**، دوره ۸، شماره ۴.



- 7- Greene, J.A., Costa, L., Robertson, J., Pan, Y., Deekens, V.M. (2010). Exploring relations among college students, prior knowledge, implicit theories of intelligence, and self-regulated learning in a hypermedia environment. *Computers & Education*, 55.
- 8- Hanchon, T.A. (2010). The relations between perfectionism and achievement goals. *Personality and Individual Differences*, 49.
- 9- Herbert, M. (2008). Solving patient problem: psychiatry. *Philadelphia: Harcourt College Publishers*
- 10- Khaksar and Seif (2008). Effectiveness of cognitive and metacognitive strategies to reduce test anxiety, *Journal of Educational Psychology*, 2008.
- 11- Lester, D., & Yang, B. (2009). Two sources of human irrationality: Cognitive dissonance and brain dysfunction, *The Journal of Socio-Economics*, 38.
- 12- Linn, M., & Hyde, J. (1989). Gender, mathematics, and science, *Educational Researcher*, 18(8).
- 13- Pintrich, P. R & DEGROOTH, E (1992). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance, *Journal of self-regulated learning educational psychology*, 82(1).
- 14- Sarason, I.G (1980). Introduction to the study of test anxiety. In I.G, *Sarason(ED)Test anxiety: theory, research, and applications*, Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- 15- Stoeber, J., & Rambow, A. (2013). Perfectionism in adolescent school students: Relations with motivation, achievement, and well-being. *Personality and Individual Differences*, 42.
- 16- Terry-short, L.A, owner, R.G, Slade, P.D & Dewey, M.E (2009). Positive and negative perfectionism, *Personality and Individual differences*, 18.
- 17- Zimmerman, B.J., & Martinez-Pons, M. (2013). Student differences in self-regulated learning: Relating grade, sex, and giftedness to self-efficacy and strategy use, *Journal of Educational Psychology*, 80.
- سوابق تحصیلی آنها»، *مطالعات تربیتی و روانشناختی*، دوره ۱۱، شماره ۲.
- ۱۲- قدمی، مجید (۱۳۹۳)، «بررسی رابطه کمال‌گرایی با اضطراب امتحان»، *فصلنامه نوآوری‌های آموزشی*، دوره ۴۹، شماره ۱۳.
- ۱۳- محسن پور، م و همکاران (۱۳۸۶)، «نقش خودکارآمدی، اهداف پیشرفت، راهبردهای یادگیری و پایداری در پیشرفت تحصیلی در درس ریاضی دانش‌آموزان سال سوم متوسطه شهر تهران»، *مجله نوآوری‌های آموزشی*، دوره ۱۶، شماره ۹.
- ۱۴- موسوی نژاد، عبدالمحمد (۱۳۷۶)، «بررسی رابطه باورهای انگیزشی و راهبردهای یادگیری خودنظم داده شده با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان سال سوم راهنمایی»، *پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد*، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران.
- لاتین:
- 1- Alexander, P. A., Murphy, P. K., & Guan, J (2007) *The learning and study strategies of highly able female students in Singapore*. Educational psychology; 18.
- 2- Anderman, E.M., & Young, A.J. (1994). Motivation and strategy use in science: Individual differences and classroom effects. *Journal of Research in Science Teaching*, 31.
- 3- Castro, J.R., & Rice, K.G. (2015). Perfectionism and ethnicity: Implications for depressive symptoms and self-reported academic achievement. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 9.
- 4- Chiu, M.M., Wing-Yin Chow, B., McBride - Chang, C. (2014). Universals and specifics in learning strategies: Explaining adolescent mathematics, science, and reading achievement across 34 countries. *Learning and Individual Differences*, 17.
- 5- Cook, L.C., & Kearney, Ch. A. (2009). Parent and youth perfectionism and internalizing psychopathology. *Personality and Individual Differences*, 46.
- 6- Gaudreau, P., & Thompson, A. (2013). Testing a 2x2 model of dispositional perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 48.