

بررسی ادراک دانشجویان از نقش انگیزش در کاهش اضطراب امتحان

تاریخ ارسال: ۴ بهمن ۱۴۰۲

تاریخ بازنگری: ۱۳ اسفند ۱۴۰۲

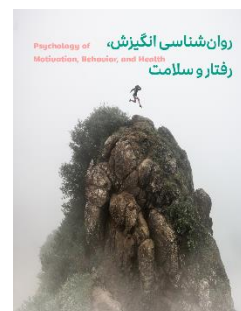
تاریخ پذیرش: ۲ فروردین ۱۴۰۳

تاریخ چاپ: ۱۵ فروردین ۱۴۰۳

۱. زهرا سادات هاشمی: گروه روان‌شناسی بالینی، دانشگاه علوم پزشکی تبریز، تبریز، ایران

۲. علی فتحی*: گروه روان‌شناسی سلامت، دانشگاه علوم پزشکی تبریز، تبریز، ایران

* ایمیل نویسنده مسئول: ali.fthi12@gmail.com



چکیده

هدف این پژوهش، بررسی ادراک دانشجویان از نقش انگیزش در کاهش اضطراب امتحان با رویکرد کیفی و تحلیل تجربه زیسته آن‌ها بود. این مطالعه با روش کیفی و با استفاده از تحلیل مضمون انجام شد. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با ۱۵ دانشجوی دانشگاهی در شهر تهران گردآوری شد. نمونه‌گیری به صورت هدفمند انجام شد و تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. مصاحبه‌ها ضبط، پیاده‌سازی و با کمک نرم‌افزار NVivo تحلیل شدند. تحلیل داده‌ها منجر به استخراج سه مقوله اصلی شامل «انگیزش درونی به عنوان منبع کنترل اضطراب»، «انگیزش بیرونی و تأثیر آن بر اضطراب امتحان» و «راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر انگیزش» شد. هر مقوله شامل چند زیرمقوله از جمله علاقه‌مندی به رشته، حمایت خانواده، رقابت اجتماعی، بازسازی شناختی و تنظیم هیجانی بود. شرکت‌کنندگان بیان داشتند که انگیزش، چه درونی و چه بیرونی، نقش تعیین‌کننده‌ای در مدیریت اضطراب امتحان دارد و دانشجویان به‌طور آگاهانه از انگیزش برای مقابله با تنش امتحانات استفاده می‌کنند. نتایج این پژوهش نشان داد که انگیزش عاملی کلیدی در کاهش اضطراب امتحان است و باید به آن در سیاست‌گذاری‌های آموزشی، برنامه‌ریزی مشاوره‌ای و تقویت مهارت‌های فردی دانشجویان توجه ویژه شود.

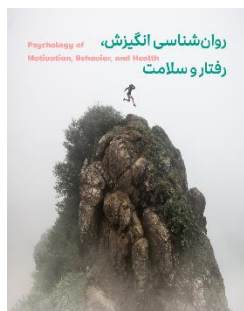
کلیدواژه‌گان: انگیزش، اضطراب امتحان، دانشجویان، انگیزش درونی، انگیزش بیرونی، راهبردهای مقابله‌ای، پژوهش کیفی

شیوه استناددهی: هاشمی، زهرا سادات، و فتحی، علی. (۱۴۰۳). بررسی ادراک دانشجویان از نقش انگیزش در کاهش اضطراب امتحان. *روانشناسی انگیزش، رفتار و سلامت*، ۲(۱)، ۸-۱.



۱۴۰۳ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

Exploring Students' Perceptions of the Role of Motivation in Reducing Test Anxiety



1. Zahra Sadat Hashemi: Department of Clinical Psychology, Tabriz University of Medical Sciences, Tabriz, Iran
2. Ali Fathi*: Department of Health Psychology, Tabriz University of Medical Sciences, Tabriz, Iran

*Corresponding Author's Email: ali.fthi12@gmail.com

Submit Date: 24 January 2024

Revise Date: 3 March 2024

Accept Date: 22 March 2024

Publish Date: 3 April 2024

Abstract

This study aimed to explore students' perceptions of the role of motivation in reducing test anxiety using a qualitative approach. A qualitative design with thematic analysis was employed. Data were collected through semi-structured interviews with 15 university students in Tehran, selected via purposive sampling. The interviews continued until theoretical saturation was reached. Data were transcribed and analyzed using NVivo software. Three main themes emerged from the analysis: "Intrinsic Motivation as a Source of Anxiety Control," "Extrinsic Motivation and Its Impact on Test Anxiety," and "Motivation-Based Coping Strategies." Subthemes included interest in one's field, family support, social competition, cognitive restructuring, and emotional regulation. Participants reported that both intrinsic and extrinsic motivation significantly influenced their ability to manage test anxiety, and many actively used motivational strategies to reduce their emotional stress during exams. The findings highlight motivation as a central factor in reducing test anxiety and suggest that educational policy, counseling programs, and student skill-building initiatives should incorporate motivational enhancement components.

Keywords: *Motivation, Test Anxiety, University Students, Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, Coping Strategies, Qualitative Research*

How to cite: Hashemi, Z. S., & Fathi, A. (2024). Exploring Students' Perceptions of the Role of Motivation in Reducing Test Anxiety. *Psychology of Motivation, Behavior, and Health*, 2(1), 1-8.



© 2024 the authors. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

اضطراب امتحان به عنوان یکی از شایع ترین اشکال اضطراب موقعیتی، در بین دانشجویان و دانش آموزان سراسر جهان شناخته می شود و تأثیر مستقیمی بر عملکرد تحصیلی، سلامت روانی و حتی اعتماد به نفس آن ها دارد (Zeidner, 1998). این نوع اضطراب معمولاً زمانی رخ می دهد که فرد در مواجهه با موقعیت های ارزیابی رسمی مانند امتحان، احساس ناتوانی در مدیریت شرایط، ترس از شکست یا نگرانی از ارزیابی دیگران را تجربه می کند. شیوع اضطراب امتحان در بین دانشجویان دانشگاهی، به ویژه در کشورهایی با سیستم آموزشی نمره محور و رقابت زاء، به سطحی نگران کننده رسیده است و موجب کاهش عملکرد تحصیلی، افت عزت نفس و افزایش احتمال ترک تحصیل می گردد (Cassady & Johnson, 2002).

اضطراب امتحان را می توان پدیده ای چندعاملی دانست که عوامل شناختی، هیجانی، رفتاری و انگیزشی در شکل گیری آن نقش دارند. از جمله مهم ترین ابعاد قابل بررسی در تبیین و کاهش این نوع اضطراب، عامل انگیزش است. انگیزش تحصیلی به عنوان نیرویی درونی یا بیرونی برای آغاز، استمرار و جهت دهی به رفتارهای یادگیری تعریف می شود (Ryan & Deci, 2000). انگیزش می تواند تعیین کننده سطح آمادگی، میزان درگیری شناختی، تلاش ذهنی و هیجانی دانشجو در فرآیند یادگیری باشد و در نهایت نقش مؤثری در مدیریت اضطراب امتحان ایفا کند (Pekrun, 2006). بر اساس نظریه خود تعیین گری (Self-Determination Theory)، انگیزش تحصیلی در دو دسته اصلی انگیزش درونی و انگیزش بیرونی طبقه بندی می شود (Deci & Ryan, 1985). انگیزش درونی زمانی رخ می دهد که فرد به خاطر لذت، علاقه یا حس رشد شخصی به انجام فعالیت می پردازد، در حالی که انگیزش بیرونی با عواملی نظیر پاداش، تأیید دیگران یا اجبار مرتبط است. پژوهش ها نشان داده اند که انگیزش درونی نقش مهمی در کاهش اضطراب امتحان ایفا می کند، چرا که دانشجو درگیر فرآیند یادگیری می شود، نه صرفاً نتیجه (Putwain & Symes, 2011). از سوی دیگر، انگیزش بیرونی می تواند در برخی موارد اضطراب زاء باشد، به ویژه زمانی که انتظارات بیرونی، ترس از شکست یا نگرانی از قضاوت دیگران غالب شود (Schunk et al., 2014).

از سوی دیگر، نظریه کنترل-ارزش (Control-Value Theory) نیز بر نقش ارزشی که دانشجو برای امتحان قائل است و میزان کنترل ادراک شده بر عملکرد خود تأکید دارد (Pekrun, 2006). بر این اساس، زمانی که دانشجو باور دارد که امتحان برای آینده اش مهم است (ارزش بالا) و در عین حال احساس می کند توانایی موفق شدن را ندارد (کنترل پایین)، احتمال بروز اضطراب افزایش می یابد. در این شرایط، نقش انگیزش به عنوان متغیری میانجی یا تعدیل کننده اهمیت می یابد. دانشجویان با انگیزش درونی بالا، حتی در صورت تجربه چالش های درسی، احساس کنترل بیشتری بر شرایط دارند و در نتیجه اضطراب کمتری را تجربه می کنند (Mega et al., 2014).

مطالعات پیشین نیز به اهمیت راهبردهای انگیزشی در کاهش اضطراب امتحان پرداخته اند. برای مثال، پژوهش های انجام شده نشان داده اند که استفاده از راهبردهای خودتنظیمی، برنامه ریزی هدفمند، خود گفتاری مثبت، و توجه به پیشرفت فردی می تواند نقش محافظتی در برابر اضطراب امتحان ایفا کند (Zimmerman & Schunk, 2011). همچنین، دانشجویانی که به انگیزش درونی تجهیز شده اند، معمولاً عملکرد تحصیلی بالاتر، انعطاف پذیری هیجانی بهتر و اعتماد به نفس بیشتری در شرایط امتحان دارند (Elliot & Church, 1997).

در عین حال، انگیزش بیرونی نیز ممکن است در برخی موقعیت ها باعث کاهش اضطراب شود، به ویژه در دانشجویانی که از سوی خانواده یا اساتید مورد حمایت قرار می گیرند و پاداش هایی برای موفقیت خود دریافت می کنند (Wentzel, 1998). البته این نوع انگیزش زمانی مؤثر است که با فشار بیش از حد و انتظارات غیرواقع بینانه همراه نباشد، چرا که در غیر این صورت به تشدید اضطراب منجر خواهد شد.

از آنجا که اضطراب امتحان پدیده‌ای با ابعاد روان‌شناختی، اجتماعی و فرهنگی گسترده است، فهم دقیق و عمیق ادراک دانشجویان نسبت به نقش انگیزش در مواجهه با این اضطراب می‌تواند به طراحی راهکارهای آموزشی و روان‌شناختی مؤثر کمک کند. در سال‌های اخیر، پژوهش‌های کیفی در حوزه آموزش عالی توانسته‌اند با بهره‌گیری از مصاحبه‌های عمیق و تحلیل‌های محتوایی، دیدگاه‌های نوینی در زمینه تجربه زیسته دانشجویان در زمینه‌های مختلف از جمله اضطراب و انگیزش ارائه دهند (Creswell, 2013). این نوع پژوهش‌ها به دلیل ماهیت اکتشافی خود، قادرند به لایه‌های پنهان‌تر تجربه انسانی دست یابند و درک عمیق‌تری از پدیده‌های روان‌شناختی فراهم کنند.

در این راستا، هدف مطالعه حاضر بررسی ادراک دانشجویان از نقش انگیزش در کاهش اضطراب امتحان با استفاده از روش کیفی و رویکرد تحلیل مضمون است. در این مطالعه، تلاش شده است با شنیدن صدای مستقیم دانشجویان، شناسایی ابعاد مختلف انگیزش درونی و بیرونی و راهبردهای مقابله‌ای مؤثر در کنترل اضطراب امتحان امکان‌پذیر شود. اهمیت این مطالعه در آن است که یافته‌های آن می‌تواند مبنایی برای مداخلات روان‌شناختی، بهبود برنامه‌ریزی درسی و سیاست‌گذاری‌های آموزشی در دانشگاه‌ها قرار گیرد.

روش‌شناسی

این پژوهش با رویکرد کیفی و با استفاده از روش تحلیل محتوای قراردادی انجام شد. هدف از این مطالعه، بررسی ادراک دانشجویان از نقش انگیزش در کاهش اضطراب امتحان بود. شرکت‌کنندگان شامل ۱۵ دانشجوی دانشگاهی از شهر تهران بودند که به شیوه نمونه‌گیری هدفمند و با توجه به معیارهایی مانند تجربه اضطراب امتحان و تمایل به مشارکت در مصاحبه انتخاب شدند. انتخاب مشارکت‌کنندگان تا زمان رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت؛ به‌طوری‌که پس از مصاحبه با ۱۵ نفر، اطلاعات جدید و قابل توجهی به داده‌ها افزوده نشد.

داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته و عمیق با دانشجویان جمع‌آوری شد. برای هر مصاحبه، پرسش‌هایی کلی و باز طراحی شد تا فضای گفت‌وگو برای شرکت‌کننده فراهم شود. نمونه‌ای از سوالات مصاحبه شامل موارد زیر بود:

چه عواملی شما را برای مقابله با اضطراب امتحان انگیزه می‌دهد؟

چه نوع انگیزشی (درونی یا بیرونی) در کاهش اضطراب شما مؤثرتر است؟

تجربه‌ای که در آن احساس کردید انگیزه باعث کاهش اضطرابتان شد را توصیف کنید.

مصاحبه‌ها با رضایت آگاهانه شرکت‌کنندگان ضبط صوتی شد و میانگین مدت‌زمان هر مصاحبه بین ۳۰ تا ۵۰ دقیقه بود. تمامی مصاحبه‌ها با حفظ محرمانگی پیاده‌سازی و کدگذاری شدند.

برای تحلیل داده‌ها از روش تحلیل مضمون استفاده شد. پس از پیاده‌سازی مصاحبه‌ها، تحلیل داده‌ها با کمک نرم‌افزار NVivo انجام شد. در این مرحله، کدگذاری اولیه، شناسایی مضامین فرعی و اصلی، و در نهایت طبقه‌بندی مفهومی صورت گرفت. به‌منظور افزایش دقت تحلیل، دو پژوهشگر به‌صورت مستقل داده‌ها را بررسی کرده و در موارد اختلاف، از روش توافق نهایی بهره گرفته شد.

یافته‌ها

مقوله اول: انگیزش درونی به‌عنوان منبع کنترل اضطراب

علاقه‌مندی به رشته تحصیلی:

بسیاری از دانشجویان اظهار داشتند که علاقه‌مندی به رشته تحصیلی باعث می‌شود با رغبت بیشتری درس بخوانند و اضطراب کمتری را تجربه کنند. این علاقه به محتوا، نوعی پیوند روانی با مطالب درسی ایجاد می‌کند که احساس اجبار را کاهش می‌دهد. یکی از شرکت‌کنندگان گفت: «من وقتی مطالب درس روانشناسی رو می‌خونم، حس می‌کنم دارم چیزی یاد می‌گیرم که به دردم می‌خوره، واسه همین استرس ندارم.» هدف‌گذاری فردی:

دانشجویان با اشاره به تعیین اهداف فردی، بیان کردند که داشتن چشم‌اندازهای تحصیلی و شغلی موجب افزایش انگیزش و در نتیجه کاهش اضطراب امتحان می‌شود. اهداف بلندمدت به آن‌ها کمک می‌کند اضطراب‌های مقطعی را بهتر مدیریت کنند. به گفته یکی از افراد: «وقتی بدونم این امتحان یه قدم به رسیدن به هدفمه، اضطرابم کمتر می‌شه.» خودپاداش‌دهی:

برخی دانشجویان از روش‌هایی چون جشن گرفتن‌های کوچک پس از مطالعه موفق یا انجام دادن کارهای مورد علاقه بعد از پایان امتحان به‌عنوان راهبرد خودپاداش‌دهی نام بردند. این رویکرد، انگیزه درونی را تقویت کرده و اضطراب را کاهش می‌دهد. به گفته یک دانشجو: «به خودم قول می‌دم اگه این امتحان رو خوب بدم، بعدش با خودم مهربون باشم، مثلاً برم سینما.» یادگیری مبتنی بر درک:

تأکید بر فهمیدن مطالب به جای حفظ کردن، رویکردی بود که به کاهش استرس منجر می‌شد. دانشجویان معتقد بودند درک واقعی مطالب باعث احساس تسلط و آرامش ذهنی می‌شود. یکی از شرکت‌کنندگان گفت: «وقتی درس رو بفهمم، دیگه اضطراب ندارم، چون می‌دونم می‌تونم هر سوالی رو جواب بدم.» احساس کنترل درونی:

باور به توانایی‌های شخصی و اعتماد به نفس در کنترل شرایط امتحان، از جمله مؤلفه‌های کلیدی در کاهش اضطراب توسط انگیزش درونی بود. فردی بیان کرد: «هر وقت باور داشته باشم که می‌تونم از پشش بریام، اضطرابم نصف می‌شه.» ارزش‌گذاری بر تجربه یادگیری:

تعدادی از شرکت‌کنندگان اظهار داشتند که صرف‌نظر از نمره، خود فرآیند یادگیری برایشان ارزشمند است و این دیدگاه، اضطراب را کم می‌کند. به‌قول یکی از مصاحبه‌شوندگان: «من یاد گرفتن رو دوست دارم، نه صرفاً نمره گرفتن. این باعث می‌شه راحت‌تر امتحان بدم.»

مقوله دوم: انگیزش بیرونی و تأثیر آن بر اضطراب امتحان

حمایت خانواده:

دانشجویان بیان کردند که حمایت عاطفی و انگیزشی خانواده نقش مهمی در کاهش اضطراب دارد، اما گاهی انتظارات بالا نیز اضطراب‌زا می‌شود. یکی از افراد گفت: «وقتی مامانم می‌گه بهت افتخار می‌کنم که انقدر تلاش می‌کنی، آرام می‌شم.» رقابت اجتماعی:

برخی شرکت‌کنندگان به رقابت با هم‌کلاسی‌ها اشاره کردند و آن را عاملی برای انگیزش دانستند که گاهی باعث اضطراب و گاهی انگیزه مثبت می‌شود. یک دانشجو بیان داشت: «دوست دارم از بقیه بهتر باشم، همین باعث می‌شه جدی‌تر بخونم، ولی بعضی وقتا هم مضطربم می‌کنه.» پاداش‌های بیرونی:

برخی انگیزش‌ها وابسته به دریافت پاداش‌هایی نظیر نمره بالا یا بورسیه تحصیلی بودند. این انگیزش‌ها در برخی موارد اضطراب‌زا و در برخی مواقع تقویت‌کننده تلاش بودند. یکی از شرکت‌کنندگان گفت: «اگر این درس رو خوب بگذرونم، معدلم بالا می‌ره و می‌تونم بورس بگیرم، این خودش یه انگیزه‌ست ولی یه کم استرس هم میاره.»

فشار سیستم آموزشی:

تمرکز بیش از حد بر نمره و آزمون، از دید دانشجویان یکی از منابع مهم اضطراب بود. در عین حال، همین ساختار گاهی موجب ایجاد انگیزش برای برنامه‌ریزی بهتر می‌شد. فردی اظهار کرد: «سیستم آموزشی طوریه که اگر نمره نگیرم، انگار هیچی بلد نیستم، همین باعث استرس می‌شه.» تأیید معلمان و اساتید:

تمایل به دریافت بازخورد مثبت از اساتید، محرکی برای مطالعه بهتر بود، اما گاهی نیز اضطراب ناشی از انتظارات استاد ایجاد می‌کرد. یک شرکت‌کننده عنوان کرد: «اگر استاد ازم راضی باشه، احساس موفقیت دارم، ولی از قضاوتش هم می‌ترسم.» نگرانی از قضاوت دیگران:

ترس از نظر دیگران درباره عملکرد امتحانی، یکی از عوامل تشدید اضطراب بود. به‌قول یکی از دانشجویان: «می‌ترسم نمره کم بشه و همه فکر کنن من ضعیفم.»

مقوله سوم: راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر انگیزش

تنظیم هیجانی مبتنی بر هدف:

دانشجویان برای کاهش اضطراب سعی می‌کردند تمرکزشان را بر اهداف بلندمدت حفظ کنند و با تکنیک‌هایی مثل تنفس عمیق و تجسم موفقیت، خود را آرام کنند. فردی گفت: «همیشه یادم می‌ندازم که این فقط یه مرحله‌ست، بعدش به هدفم می‌رسم.» خودگفتاری مثبت:

استفاده از عبارات انگیزشی و تقویت‌کننده درونی، راهی برای غلبه بر اضطراب در بسیاری از مصاحبه‌شوندگان بود. یکی از آن‌ها گفت: «قبل امتحان به خودم می‌گم: تو آمادگی لازم رو داری، فقط کافیه تمرکز کنی.»

برنامه‌ریزی درسی انگیزش‌محور:

ایجاد ساختار مطالعاتی با توجه به توان فردی و حفظ انگیزه، به‌عنوان یک راهبرد مؤثر در مدیریت اضطراب معرفی شد. شرکت‌کننده‌ای عنوان کرد: «برنامه‌ریزی می‌کنم و بعد از هر بخش مطالعه، به خودم استراحت یا جایزه می‌دم.»

بازسازی شناختی:

تغییر نگرش نسبت به امتحان و معنا دادن به شکست‌ها از راهکارهای مهمی بود که به کاهش اضطراب کمک می‌کرد. دانشجویی گفت: «اگر خراب کنم، دنیا تموم نمی‌شه؛ تجربه می‌شه برای دفعات بعد.»

جلب حمایت اجتماعی:

گفت‌وگو با دوستان یا مشاوران، نوعی تخلیه هیجانی و افزایش انگیزش برای مقابله با اضطراب ایجاد می‌کرد. یکی از مصاحبه‌شوندگان گفت: «وقتی با دوستم حرف می‌زنم، حس می‌کنم تنها نیستم و آروم می‌شم.»

استفاده از تکنیک‌های خودانگیزشی:

فعالیت‌هایی مثل گوش دادن به موسیقی یا نوشتن جملات انگیزشی برای تقویت انگیزش پیش از امتحان استفاده می‌شد. یکی از دانشجویان گفت: «یه دفتر دارم که توش جمله‌های انرژی‌بخش می‌نویسم، قبل امتحان اونا رو می‌خونم.»

حفظ تعادل بین مطالعه و استراحت:

توجه به سلامت روان و استراحت بین مطالعه، راهبردی بود که اضطراب را کنترل می‌کرد. یکی از شرکت‌کنندگان بیان کرد: «من یاد گرفتم با استراحت مناسب، بهتر می‌تونم اضطراب رو مدیریت کنم.»

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش کیفی نشان داد که انگیزش، چه درونی و چه بیرونی، نقشی اساسی در کاهش اضطراب امتحان ایفا می‌کند. دانشجویان مشارکت‌کننده در این مطالعه، به شکل معناداری بر این نکته تأکید داشتند که عوامل انگیزشی می‌توانند سطح نگرانی و تنش ذهنی در زمان آمادگی برای امتحانات را کاهش دهند. در سه مقوله اصلی تحلیل‌شده، یعنی انگیزش درونی به‌عنوان منبع کنترل اضطراب، انگیزش بیرونی و تأثیر آن بر اضطراب امتحان و راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر انگیزش، مفاهیم کلیدی متعددی شناسایی شد که نشان می‌دهند ادراک دانشجویان از نقش انگیزش، طیف گسترده‌ای از عوامل شناختی، هیجانی و رفتاری را در بر می‌گیرد.

یکی از نتایج برجسته پژوهش، نقش انگیزش درونی در کاهش اضطراب امتحان بود. علاقه‌مندی به رشته تحصیلی، هدف‌گذاری فردی، خودپاداش‌دهی و یادگیری مبتنی بر درک، همگی به عنوان زیرمقوله‌هایی شناخته شدند که با درونی‌سازی انگیزه در دانشجویان، احساس کنترل و معنا را افزایش داده و در نتیجه سطح اضطراب را کاهش می‌دهند. این یافته با پژوهش‌های پیشین هم‌راستا است. برای مثال، پژوهش Deci و Ryan (۲۰۰۰) تأکید دارد که انگیزش درونی موجب افزایش رضایت درونی، خلاقیت و تسلط بر موضوع می‌شود که در نهایت به کاهش اضطراب کمک می‌کند. همچنین مطالعات Pekrun (۲۰۰۶) نشان داده‌اند که دانشجویانی که در فرآیند یادگیری هدفمند و درونی مشارکت دارند، کمتر دچار اضطراب امتحان می‌شوند، چرا که تمرکز آن‌ها بر رشد شخصی است نه صرفاً نتیجه‌نهایی.

یافته دیگر این مطالعه، نقش دوگانه انگیزش بیرونی در تجربه اضطراب بود. در حالی که حمایت خانواده، تأیید اجتماعی، رقابت و پاداش می‌توانند نقش مثبتی در افزایش انگیزه و کاهش اضطراب ایفا کنند، فشار سیستم آموزشی و نگرانی از قضاوت دیگران، در برخی موارد به تشدید اضطراب منجر می‌شود. این نتیجه با آنچه Schunk و همکاران (۲۰۱۴) در مورد تأثیرات انگیزش بیرونی بیان کرده‌اند مطابقت دارد. آن‌ها اشاره می‌کنند که اگرچه انگیزش بیرونی می‌تواند باعث افزایش عملکرد شود، اما زمانی که با فشار و تهدید همراه باشد، آثار منفی روانی از جمله اضطراب و فرسودگی تحصیلی را به دنبال دارد. همچنین پژوهش Putwain و Symes (۲۰۱۱) تأکید کرده است که استفاده از ترس و تهدید برای انگیزش دانش‌آموزان در نهایت می‌تواند تأثیرات منفی بر سلامت روانی آن‌ها برجای بگذارد.

در بخش سوم یافته‌ها، راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر انگیزش، از جمله تنظیم هیجانی مبتنی بر هدف، خودگفتاری مثبت، برنامه‌ریزی درسی انگیزش‌محور، بازسازی شناختی و حفظ تعادل بین مطالعه و استراحت، از سوی شرکت‌کنندگان به عنوان ابزاری مؤثر در کنترل اضطراب معرفی شد. این راهبردها نشان می‌دهند که دانشجویان نه تنها از منابع انگیزشی برای تحرک و پیشرفت استفاده می‌کنند، بلکه آن‌ها را به‌عنوان ابزاری برای تنظیم هیجانات منفی نیز به کار می‌گیرند. این نتیجه با یافته‌های پژوهش Zimmerman و Schunk (۲۰۱۱) درباره نقش یادگیری خودتنظیم‌گرایانه هم‌راستا است. آن‌ها معتقدند که راهبردهای خودتنظیمی در یادگیری، از جمله هدف‌گذاری، برنامه‌ریزی و خودنظارتی، توانایی مقابله با فشارهای

تحصیلی را افزایش می‌دهد و اضطراب را کاهش می‌دهد. همچنین، Mega و همکاران (۲۰۱۴) بیان کرده‌اند که ادراک مثبت از توانایی‌ها، همراه با انگیزش درونی و استفاده از راهبردهای شناختی سازگار، موجب افزایش موفقیت تحصیلی و کاهش اضطراب می‌شود. نکته مهم دیگر این پژوهش، آن است که تعامل بین عوامل انگیزشی و اضطراب امتحان به شدت وابسته به ادراک ذهنی دانشجویان است. به عبارت دیگر، آنچه برای یک دانشجو منبع انگیزه است، ممکن است برای دیگری منبع فشار و اضطراب باشد. برای مثال، تأیید والدین برای برخی مشارکت کنندگان نیروبخش بود، در حالی که دیگران آن را منبع اضطراب و نگرانی از شکست می‌دانستند. این یافته بر اهمیت بررسی‌های زمینه‌ای و فردمحور در تحلیل تجربیات روان‌شناختی تأکید دارد؛ موضوعی که در ادبیات جدید روان‌شناسی انگیزش و یادگیری نیز مورد تأکید قرار گرفته است (Elliot & Church, 1997).

از سوی دیگر، یافته‌ها نشان می‌دهند که دانشجویان به‌طور آگاهانه و فعالانه از انگیزش به‌عنوان یک ابزار برای مقابله با اضطراب استفاده می‌کنند. آن‌ها نه تنها انگیزش را تجربه‌ای منفعلانه نمی‌دانند، بلکه آن را مدیریت‌پذیر می‌دانند و تلاش می‌کنند از طریق بازسازی شناختی، خودگفتاری مثبت، و تقویت انگیزش درونی، سطح اضطراب خود را کاهش دهند. این دیدگاه فعال نسبت به انگیزش، با نظریه خودکارآمدی بندورا (Bandura, 1997) نیز همخوانی دارد که بر نقش باور به توانایی در کنترل موقعیت‌های دشوار تأکید می‌کند. در مجموع، یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که رابطه بین انگیزش و اضطراب امتحان پیچیده، چندوجهی و عمیق است و نمی‌توان آن را صرفاً در چارچوب مدل‌های کمی یا خطی تحلیل کرد. نگاه کیفی به تجربه زیسته دانشجویان، تصویری چندلایه و انسانی‌تر از این پدیده فراهم کرده است که می‌تواند مبنای طراحی مداخلات آموزشی و روان‌شناختی مؤثرتر قرار گیرد.

موازن اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازن و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ گونه تضاد منافی وجود ندارد.

References

- Amato, P. R. (2010). Research on divorce: Continuing trends and new developments. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 650–666. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00723.x>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Kitson, G. C., & Morgan, L. A. (1990). The multiple consequences of divorce: A decade review. *Journal of Marriage and the Family*, 52(4), 913–924.
- Krumrei, E. J., Mahoney, A., & Pargament, K. I. (2007). Divorce and the divine: The role of spirituality in adjustment to divorce. *Journal of Marriage and Family*, 69(2), 373–383.
- Lee, E. H., & Park, J. S. (2018). Self-care and life satisfaction among divorced middle-aged women. *Journal of Women and Aging*, 30(3), 235–252.

- Neff, L. A., & Broady, E. F. (2011). From hurt to hope: Examining the pathways from relational uncertainty to forgiveness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28(1), 123–145.
- Sbarra, D. A., & Emery, R. E. (2005). The emotional sequelae of nonmarital relationship dissolution: Analysis of change and intraindividual variability over time. *Personal Relationships*, 12(2), 213–232.
- Shirpak, K. R., Maticka-Tyndale, E., & Chinichian, M. (2008). Post-divorce challenges for Iranian women: An exploratory study. *Culture, Health & Sexuality*, 10(5), 495–508.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18.
- Wang, H., & Amato, P. R. (2004). Predictors of divorce adjustment: Stressors, resources, and definitions. *Journal of Marriage and Family*, 66(3), 698–708.
- Williams, K. (2011). Separation and divorce. In R. J. R. Levesque (Ed.), *Encyclopedia of Adolescence* (pp. 2760–2765). Springer.