

The role of self-regulation skills in academic stress caused by online teaching of Arabic lessons of secondary school students

Article Type: Research

Farooqh Nemat^{*1}, Askar Babazadeh Aghdam², Fereydoun Ramezani³, Ibrahim Namdari⁴

¹. Associate Professor of Arabic Language and Literature, Payame Noor
University, Tehran, Iran

². Associate Professor of Arabic Language, University of Holy Quran Sciences
and Education, Iran

³. Instructor of Psychology Department, Payame Noor University, Tehran, Iran

⁴. Associate Professor of Quranic and Hadith Sciences, Ayatollah Boroujerdi
University, Boroujerd, Iran

Abstract

Online training is provided in a suitable context for the emergence and expression of talents, capabilities, creativity and innovations. Self-regulation skills are effective in academic stress. Self-regulation strategies and skills are popular topics that have become an important focus of research and one of the basic axes of education. Arabic lesson is mandatory in the education system of the country; however, students do not have problems, progress and success in this lesson due to various reasons. In the present study, the role of self-regulation skills in the academic stress of the lesson caused by the online education of secondary school Arabic students has been investigated. The method of the present study was descriptive (correlation). The statistical population of the research included high school students in Gorgan in the academic year of 1400. The number of 429 students who have completed the online questionnaire accurately has been investigated as a research sample. The data collection tools were Sun et al.'s academic stress questionnaires and Bouffard's academic self-regulation questionnaires. The data obtained from the implementation of the questionnaires were entered into the statistical analysis package (SPSS) and analyzed with statistical methods. The results showed that there is a significant relationship between students' self-regulation skills and stress in online Arabic language education, and there was a significant difference between male and female students in terms of academic stress and self-regulation skills. Considering the significant relationship between self-regulation skills and academic stress and the role of self-regulation skills in academic students, the design and implementation of a program to teach self-regulation strategies and counseling psychological students in the field of academic stress can improve academic progress. Strengthening the academic and educational performance of students will help them succeed in foreign language courses, including Arabic.

Keywords: academic stress, self-regulation, students, secondary school, Arabic lesson, online education.

* Cooresponding Author

farooqh.nemat@pnu.ac.ir

نقش مهارت‌های خودتنظیمی در تنیدگی تحصیلی ناشی از آموزش مجازی درس عربی دانش‌آموزان دوره متوسطه نوع مقاله: پژوهشی

فاروق نعمتی^{۱*}، عسگر بابازاده اقدم^۲، فریدون رمضانی^۳، ابراهیم نامداری^۴

۱. دانشیار گروه زبان و ادبیات عربی دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

۲. دانشیار گروه زبان و ادبیات عربی دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم، ایران

۳. مربی گروه روانشناسی دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

۴. دانشیار گروه علوم قرآن و حدیث دانشگاه آیت‌الله بروجردی، بروجرد، ایران

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۱۲/۱۵

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۶/۱۶

چکیده

رویکرد آموزش برخط، زمینه مناسبی برای ظهور و بروز استعدادها، قابلیت‌ها، خلاقیت و نوآوری‌ها فراهم نموده است. مهارت‌های خودتنظیمی در تنیدگی تحصیلی منجر اثرگذار است. راهبردها و مهارت‌های خودتنظیمی یادگیری، از موضوعات پرطرفداری است که به کانون مهم پژوهشی و یکی از محورهای اساسی تعلیم و تربیت تبدیل شده است. در پژوهش حاضر، نقش مهارت‌های خودتنظیمی در تنیدگی تحصیلی ناشی از آموزش برخط درس عربی دانش‌آموزان دوره متوسطه بررسی شده است. روش پژوهش مطالعه حاضر، پیمایشی و جامعه آماری پژوهش، شامل دانش‌آموزان دوره متوسطه شهر گرگان در سال تحصیلی ۱۴۰۰ بودند. تعداد ۴۲۹ دانش‌آموز که پرسشنامه برخط را به صورت دقیق تکمیل کرده بودند به عنوان نمونه پژوهش موردبررسی قرار گرفتند. ابزار جمع‌آوری داده‌ها، پرسشنامه‌های تنیدگی تحصیلی سان و همکاران و خودتنظیمی تحصیلی بوفارد است. داده‌های حاصل از اجرای پرسشنامه‌ها، در بسته تحلیل آماری (spss) وارد و با روش‌های آماری تحلیل شد. یافته‌های پژوهش نشان داد بین مهارت‌های خودتنظیمی و تنیدگی تحصیلی دانش‌آموزان در آموزش برخط زبان عربی، رابطه معناداری وجود دارد، همچنین از نظر تنیدگی تحصیلی و مهارت‌های خودتنظیمی بین دانش‌آموزان نیز تفاوت معنادار است. بر همین اساس، با توجه به رابطه معنادار مهارت‌های خودتنظیمی با تنیدگی تحصیلی و نقش مهارت‌های خودتنظیمی در تنیدگی تحصیلی دانش‌آموزان، طراحی و اجرای برنامه آموزش راهبردهای یادگیری خودتنظیمی و مشاوره روانشناختی دانش‌آموزان در زمینه تنیدگی‌های تحصیلی می‌تواند با ارتقای انگیزه پیشرفت، به تقویت عملکرد تحصیلی و آموزشی دانش‌آموزان به موفقیت آن‌ها در دروس زبان خارجی از جمله زبان عربی کمک نماید.

کلیدواژه‌ها: تنیدگی تحصیلی، خودتنظیمی، دانش‌آموزان دوره متوسطه، درس عربی، آموزش برخط.

۱- مقدمه

مسئله آموزش زبان‌های خارجی به دلیل اهمیت و نیازمندی به آن، روز به روز مورد توجه بیشتری قرار می‌گیرد و بخش قابل توجهی از امکانات آموزشی، اعم از انسانی و غیر انسانی را در همه سطوح مختلف آموزشی، از آن خود می‌کند. از همین رو در سالیان اخیر، برنامه‌ریزان و متولیان در امر آموزش زبان‌های خارجی، در راستای نیل به شیوه‌های نوین در آموزش زبان، کوشیده‌اند تا از یافته‌های جدید آموزشی و مبتنی بر یافته‌های دانش‌های مختلف به ویژه زبان-شناسی، روان‌شناسی و تعلیم و تربیت بهره گیرند.

از طرفی به دلیل پیچیدگی خاص زبان، آموزش آن به ویژه به غیر اهل زبان، با دشواری‌هایی همراه است؛ به همین دلیل، بهره‌گیری از نظریه‌ها و روش‌های اصولی و نظام‌مند در زمینه پیشبرد آموزش زبان، کارساز و سودمند خواهد بود. در این میان در نظام آموزشی کشور ایران، دو زبان عربی و انگلیسی به عنوان زبان‌های غیر از زبان مادری، آموزش داده می‌شوند که زبان عربی به دلیل توصیه علمای دین ما به فراگیری آن و تأکید بر آموزش آن در قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران، از اهمیت خاصی برخوردار است.

یکی از شیوه‌های آموزش زبان که در سالیان اخیر و با توسعه زیرساخت‌های لازم به وجود آمده، رویکرد آموزش برخط (مجازی) است که زمینه مناسبی را برای ظهور و بروز استعدادها، قابلیت‌ها، خلاقیت و نوآوری‌ها فراهم نموده است. با گسترش بی‌وقفه سیستم‌های آموزش الکترونیکی و کاهش هزینه‌ها و نیاز به امکانات آموزشی و تسهیلات رفاهی و نفوذ فناوری اطلاعات در سطوح و شئون مختلف زندگی، مفهوم سنتی آموزش و کلاس تغییر کرده و به افزایش کارایی فرآیندهای آموزشی و مولفه‌های روانشناختی یادگیری و آموزش منجر شده است. «طی سال‌های اخیر در زمینه نقش موثر استفاده از برنامه‌های نرم‌افزاری تحت رایانه و شبکه‌های اینترنتی در آموزش زبان و ابزاری برای آموزش برنامه ریزی شده در کسب مهارت-های مختلف زبانی، تحقیقات زیادی به عمل آمده است» (لیو^۱ و همکاران، ۲۰۰۲، ۲۳ به نقل از فروزان ده باشی و همکاران، ۱۳۹۱: ۴۶).

در این میان به عوامل موثر بر یادگیری درس عربی در سال‌های اخیر در کشور، کمتر مورد توجه روانشناسان تربیتی قرار گرفته است و تحقیقات نشان می‌دهد که درک و یادگیری زبان عربی نه تنها به ساختارهای شناختی، بلکه به عوامل انگیزشی و عاطفی نظیر باورها، نگرش‌ها و اضطراب‌ها وابسته است (اختری، ۱۳۸۵، ۱۴؛ مهربانی زاده و شهنی ییلاق، ۱۳۸۶: ۱۶). سستی بودن شیوه‌های آموزش و قواعدمحور بودن آنها، از مهمترین مشکلات آموزش و یادگیری زبان عربی در ایران دانسته شده و راهکارهایی چون توجه به محوریت متن، لزوم تقسیم‌بندی قواعد بر مبنای بسامد کاربرد و لزوم تأسیس گرایش‌های جدید در سطوح عالی آموزش ارائه شده است (سلیمی و احمدی، ۱۳۹۱: ۵۶).

تنیدگی تحصیلی متداول‌ترین حالت عاطفی یا ذهنی است که دانش‌آموزان در طول تحصیل خود آن را تجربه می‌کنند (حاج راملی و دیگران، ۲۰۱۸: ۶۶). تنیدگی اصطلاحی است که اغلب برای توصیف پریشانی، خستگی و احساس عدم توانایی مقابله به کار می‌رود. همچنین اصطلاح تنیدگی هم به شرایطی که خواسته‌های جسمانی و روانشناختی بر فرد فشار می‌آورند و هم به واکنش‌های هیجانی تجربه شده در این شرایط اشاره دارد (دانالاکشمی و مورتی، ۲۰۱۸: ۶۸). تنیدگی یکی از جنبه‌های طبیعی و اجتناب‌ناپذیر زندگی انسان معاصر است که آن را به عنوان پاسخ فیزیولوژیک انسان به محرک‌های تهدید کننده تعریف کرده‌اند (لئو، ۲۰۱۵: ۱۳۵). تنیدگی در سطح قابل قبول آن، نقش حیاتی و اساسی در حرکت، همچنین پیشرفت فرد دارد و جزء ضروری زندگی انسان محسوب می‌شود، در حالی که تنیدگی بیش از حد قابل قبول، مانع پیشرفت و عامل بازدارنده محسوب شده و ریشه بسیاری از مشکلات و بیماری‌های جسمی-روحي می‌باشد. افسردگی، اضطراب، مشکلات رفتاری و تحریک‌پذیری، از معدود مشکلاتی است که در دانش‌آموزان دارای تنیدگی تحصیلی بالا گزارش شده است (دب، استرودل و سان، ۲۰۱۵: ۴۳۲). تنیدگی با پیشرفت تحصیلی رابطه منفی دارد (آرامفر و زینالی، ۱۳۹۴: ۶۶؛ شکری، و دانشورپور، ۱۳۸۶: ۲۹). تنیدگی تحصیلی بر سلامت روانی - جسمانی دانش‌آموزان و توانایی آنها برای انجام موثر تکالیف درسی اثر می‌گذارد. سطوح بالای استرس منجر به نتایج روانشناختی، هیجانی و جسمانی منفی مثل خواب آلودگی، ضعف نظام ایمنی و بیماری و نهایتاً منجر به افت تحصیلی می‌شود (سولبرگ و توریس به نقل از شکری و دانشورپور، ۱۳۸۶: ۲۳۴).

۱-۱ سوال پژوهش

- آیا مهارت‌های خودتنظیمی در تنیدگی تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه در آموزش مجازی درس عربی نقش دارد؟
- آیا مهارت‌های خودتنظیمی در تنیدگی تحصیلی دانش‌آموزان بر حسب جنسیت تفاوت وجود دارد؟

۱-۲ فرضیه‌های پژوهش

- مهارت‌های خودتنظیمی در تنیدگی تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه در آموزش مجازی درس عربی، تأثیر و نقش به‌سزایی دارد.
- با در نظر گرفتن نقش و تأثیر حتمی مهارت‌های خودتنظیمی در تنیدگی تحصیلی، می‌توان به تفاوت این مهارت‌ها بر حسب جنسیت نیز اشاره کرد.

۱-۳ پیشینه پژوهش

در زمینه مطالعات انجام شده در رابطه با مقوله خودتنظیمی در امر آموزش و نیز پژوهش‌های انجام شده در زمینه آموزشی زبان عربی، مقالات متعددی در مجلات داخلی و کشورهای عربی انجام شده است که ذکر همه آنها موجب اطاله کلام می‌گردد؛ در ادامه به برخی از آنها اشاره می‌شود:

- مقاله «رابطه خودتنظیمی و مدیریت زمان با اهمال‌کاری تحصیلی در بین دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم» از بهرامی و دیگران (روانشناسی مدرسه و آموزشگاه، ۱۳۹۹ش)، با هدف بررسی رابطه خودتنظیمی و مدیریت زمان با اهمال‌کاری تحصیلی دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهر بناب، انجام گرفته است؛ یافته‌های پژوهش حاکی از آن است که در بین مؤلفه‌های مدیریت زمان تنها مؤلفه برنامه‌ریزی بلندمدت به عنوان یک پیش بین معنادار می‌تواند اهمال‌کاری را پیش‌بینی کند و ضریب رگرسیون مؤلفه برنامه‌ریزی کوتاه‌مدت معنادار نبود. بنابراین، در زمینه اهمال‌کاری دانش‌آموزان، این دو متغیر بایستی مورد توجه قرار گیرد.

- مقاله «تأثیر آموزش مهارت خودتنظیمی بر شادکامی، راهبردهای یادگیری و باورهای انگیزشی دانش‌آموزان» از مهرانگیز پیوسته‌گر و سیده افروز موسوی (مطالعات راهبردی ورزش و جوانان، ۱۳۹۳ش) که با روش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با

گروه کنترل، به بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های خودتنظیمی بر شادکامی دانش‌آموزان دختر مقطع اول دبیرستان می‌پردازد.

- مقاله «تأثیر آموزش مهارت‌های خودتنظیمی بر مهارت‌های اجتماعی و کارکردهای اجرایی کودکان پیش‌دبستانی مبتلا به کم‌توانی ذهنی خفیف» از فاطمه ابراهیمی و محبوبه طاهر (روانشناسی افراد استثنایی، ۱۳۹۷ش) که با طرح پژوهش آزمایشی از نوع تک‌آزمودنی با پیگیری دوهفته‌ای، به تأثیر آموزش مهارت‌های خودتنظیمی بر مهارت‌های اجتماعی و کارکردهای اجرایی کودکان پیش‌دبستانی مبتلا به کم‌توانی ذهنی خفیف پرداخته است.

- مقاله «تأثیر آموزش مهارت‌های خودتنظیمی بر انگیزش پیشرفت و عملکرد تحصیلی دانشجویان پرستاری در درس زبان انگلیسی» از ایوب گرشاسبی و همکاران (پژوهش در آموزش علوم پزشکی، ۱۳۹۷ش) که این پژوهش با روش نیمه تجربی از طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه و با جامعه آماری دانشجویان رشته پرستاری اهواز، با هدف تعیین تأثیر آموزش مهارت خودتنظیمی بر انگیزش پیشرفت و عملکرد تحصیلی دانشجویان پرستاری دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور در درس زبان انگلیسی انجام گردید.

- مقاله «فاعلية استخدام استراتيجية الصف المقلوب خلال التعليم عن بُعد في تحسين تعلم اللغة العربية لدى طلبة المدارس الإيرانية» از سیدفضل الله میرقادی و امین نظری تریزی (دراسات في تعليم اللغة العربية وتعلمها، آماده نشر) که نویسندگان در آن به بررسی آموزش از راه دور و به‌کارگیری شیوه‌های نوین در این زمینه از جمله روش کلاس مجازی در راستای بالا بردن کیفیت آموزش زبان عربی در میان دانش‌آموزان کشور پرداخته‌اند. محدوده پژوهش در این تحقیق، دانش‌آموزان دختر کلاس دهم در رشته علوم انسانی مدرسه «الزهراء» در سعادت شهر است.

- مقاله «دور مهارات التنظيم الذاتي وشغف التعلم في تعليم مادة اللغة العربية عبر الإنترنت لتلاميذ مرحلة الثانوية» از فاروق نعمتی و همکاران ((دراسات في تعليم اللغة العربية وتعلمها، آماده نشر) که به نقش مهارت‌های خودتنظیمی و اشتیاق دانش‌آموزان مقطع متوسطه در فراگیری زبان عربی از طریق اینترنت پرداخته و عوامل مؤثر در این زمینه را مورد مطالعه قرار داده است.

بر همین اساس، با توجه به کمبود پژوهشی در زمینه مساله مورد بررسی و نگاه بین رشته-ای در حوزه آموزش و یادگیری برخط و آموزش مجازی و استفاده از دست‌آورد های علم روانشناسی در آموزش و یادگیری برخط زبان های خارجی، پژوهش حاضر با هدف بررسی

نقش مهارت‌های خودتنظیمی و درگیری تحصیلی دانش آموزان دوره متوسطه در آموزش بر خط درس زبان عربی انجام شد.

روش‌شناسی

روش پژوهش حاضر، پیمایشی و جامعه آماری دانش آموزان دوره متوسطه شهر گرگان در بهار ۱۴۰۰ بودند. نمونه پژوهش شامل ۴۲۹ دانش آموز بودند که به پرسشنامه برخط به صورت کامل پاسخ داده بودند. بمنتظر جمع آوری داده ها از پرسشنامه خودتنظیمی تحصیلی بوفارد (۱۹۹۵) و مقیاس تنیدگی تحصیلی سان و همکاران (۲۰۱۱) استفاده شد. داده های حاصل از اجرای پرسشنامه های پژوهش با ورود به بسته نرم افزاری تحلیل داده های آماری (spss) با روش های آماری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

۲- مبانی نظری

۲-۱ تعریف «خودتنظیمی»

خودتنظیمی به عنوان یک سازه روانشناختی، توسط روان‌شناسان شناختی و اجتماعی (از جمله بندورا، ۱۹۶۰: ۱۰). مطرح شده و در نظریه های مختلف رفتاری، شناختی، شناخت اجتماعی و ساخت‌گرایی با همپوشانی نسبتاً زیاد و الگوهای متفاوتی در یادگیری مورد توجه قرار گرفته است. خودتنظیمی در یادگیری به منزله مشارکت فعال یادگیرنده از نظر رفتاری، انگیزشی،

^۱ . پرسش‌نامه مورد استفاده در این تحقیق با گزینه‌های (خیلی زیاد، زیاد، متوسط، کم، خیلی کم)، به برخی پرسش‌ها پرداخته شده؛ از جمله:

وقتی در کلاس آنلاین حاضر هستم بادقت گوش می‌دهم/ به آنچه در کلاس آنلاین میگذرد توجه میکنم/ در کلاس آنلاین تلاش می‌کنم تا وظایفم را به خوبی انجام دهم/ در کلاس آنلاین تا جایی که در توانم باشد تلاش می‌کنم مشارکت داشته باشم/ در کلاس آنلاین به استاد می‌گویم که چه می‌خواهم و چه نیازی دارم/ در کلاس آنلاین به استاد می‌گویم به چه موضوعی علاقه‌مندم/ در کلاس آنلاین نظرات خودم را بیان میکنم/ در کلاس آنلاین برای یادگیری بهتر سوال می‌پرسم/ در کلاس آنلاین وقتی به چیزی احتیاج دارم، به استاد می‌گویم و اجازه می‌گیرم/ در هنگام مطالعه سعی میکنم آنچه را دارم یاد بگیرم به تجربه های خودم مرتبط کنم/ در هنگام مطالعه سعی میکنم نظرات مختلف را کنار هم قرار دهم و یک معنی بدست آورم/ در هنگام انجام تکالیف درسی سعی میکنم آنچه را دارم یاد می‌گیرم به آموخته های قبلی خودم مرتبط کنم/ برای درک مفاهیم مهم دروسم سعی میکنم مثال هایی مخصوص خودم بسازم/....

شناختی و فراشناختی، بر این اساس استوار است که فراگیران چگونه از نظر شناختی - فراشناختی و انگیزش و رفتاری یادگیری خود را سامان می‌بخشند (زیمرمن و مارتینزپونز، ۱۹۹۰: ۸۶). خودتنظیمی به معنای افکار، احساسات و اعمال خودانگیخته‌ای است که برای دست یابی به اهداف شخصی طراحی می‌گردد، و دارای سه مؤلفه راهبردهای شناختی، راهبردهای فراشناختی و راهبردهای مدیریتی است (پیترچ و دی گروت، ۲۰۱۰: ۱۵۵). راهبردهای شناختی به راهبردهایی اشاره دارد که دانش‌آموزان برای یادگیری، یادآوری و درک مطلب از آن‌ها استفاده نموده و به کمک آنها اطلاعات تازه را برای پیوند دادن و ترکیب کردن با اطلاعات قبلا آموخته شده و ذخیره‌سازی آنها در حافظه دراز مدت آماده می‌کنند. راهبردهای فراشناختی تدبیرهایی برای نظارت بر راهبردهای شناختی و کنترل و هدایت آن‌ها هستند که یادگیرندگان جهت برنامه ریزی، بازبینی، اصلاح فعالیت‌های شناختی مورد استفاده قرار می‌دهند (سیف، ۱۳۸۹: ۴۳).

۲-۲ اهداف خودتنظیمی

راهبردها و مهارت‌های خودتنظیمی یادگیری از موضوعات پرتعدادی است که به کانون مهم پژوهشی و یکی از محورهای اساسی تعلیم و تربیت تبدیل شده است و با توجه به ویژگی‌های آن به نظر می‌رسد ضمن تعمیق بخشیدن به فرآیند خودجوش یادگیری دانش‌آموزان، در بهداشت روانی آنان نیز می‌تواند نقش داشته باشد (کارشکی و محسنی، ۱۳۹۱: ۱۵۵). "راهبردهای یادگیری خودتنظیم" نیز به عنوان یکی از متغیرهای اثرگذار در آموزش و یادگیری (بندورا، ۱۹۹۷، به نقل از سیف، ۱۳۹۰: ۷۹)، همواره مورد توجه پژوهشگران این حوزه از علم روانشناسی بوده و نوعی یادگیری است که در آن یادگیرندگان به جای تاکید بر معلمان، والدین و یا دیگر متولیان آموزشی برای کسب دانش و مهارت، شخصا شروع به تلاش کرده و آن را هدایت می‌کنند. در راهبردهای یادگیری خودتنظیمی، به نقش فرد در فرایند یادگیری تاکید می‌شود که به موجب آن یادگیرندگان به طور فعال و مستمر شناخت‌ها، رفتارها و تلاش‌هایشان را جهت دستیابی به اهداف مورد نظر هدایت می‌کنند؛ لذا خودتنظیمی اثر بخش، نیازمند آن است که یادگیرندگان، هدف و انگیزشی در جهت دستیابی به این اهداف داشته باشند. از طرفی، انسان از طریق

^۱Zimmerman, B., & Martinez – Pons, M

^۲Pintrich, P., R & De Groot, E.V

فعالیت های شناختی خود و مهار محیط زندگی اش می تواند با تقویت و تنبیه شخصی در خود ایجاد انگیزش کند و از این راه به مهار رفتار خود بپردازد (ماتوگا^۱؛ ۲۰۰۹: ۱۷۸).

بین خود تنظیمی، راهبردهای یادگیری و انگیزش رابطه معناداری وجود دارد. به این معنا که کاربرد موفقیت آمیز راهبردهای خودتنظیمی مثل "تکرار" و "سازمان دهی" منجر به بالا رفتن باورهای خودکارآمدی و در نتیجه افزایش درگیری دانش آموزان در یادگیری دروس می شود (برگر و کارابینیک^۲، ۲۰۱۰). کاربرد راهبردهای خودتنظیمی به عواملی مانند "خودکارآمدی"، "اسناد تلاش" و "کنترل شخصی" در موفقیت و شکست، ارزش تکلیف و تلاش دانش آموزان و کلاس بستگی دارد و باعث افزایش تلاش و درگیری شناختی دانش آموزان می شود (لنین برینک و پیتریک^۳، ۲۰۰۳: ۱۰۰ به نقل از یوسف وند، قدم پور، صادقی، و غلامرضایی، ۱۳۹۸: ۵۶). دانش آموزان خود تنظیم موفقیت خود را به تلاش و کوشش نسبت می دهند نه به شانس و آسانی تکلیف. شکست برای آنان یک مشکل موقتی و نه یک اتهام علیه توانایی است. یادگیرندگان خودتنظیم در جهت استفاده از فرصت های آموزشی و زدودن ناملایمات تحصیلی اقدام و در عین حال بر اقدامات خود نیز نظارت می نمایند و از کارکرد موثر در زمینه های کنترل تکانه، مدیریت زمان و مقابله با فشار روانی ناشی از بافت آموزشی، برخوردار می گردند.

راهبردهای یادگیری خودتنظیم با تاثیر مثبت بر پیشرفت تحصیلی یادگیرندگان (زیمرمن و مارتینزپونز، ۱۹۹۰: ۴۳) با انگیزش پیشرفت و عملکرد تحصیلی آنها رابطه دارد (میرزائیان و همکاران، ۱۳۹۱: ۹۰). دانش آموزان دارای خودتنظیمی بالاتر، از خودکارآمدی بالاتری برخوردارند، خود را به شکل مثبت تری ارزیابی می کنند و در نتیجه از انگیزه آموختن بالاتری برخوردارند.

از سویی خودتنظیمی به درگیری و اشتیاق تحصیلی منجر می شود (کادیما و همکاران، ۲۰۱۵: ۷۶۵ به نقل از آزادی ده بیدی و فولادچنگ، ۱۳۹۸: ۱۱۱)، با امید به تحصیل نیز ارتباط متقابل دارد و امید به تحصیل هم به صورت مستقیم و هم به طور غیرمستقیم و از طریق خودتنظیمی تحصیلی، رویکرد به یادگیری را پیش بینی می کند و در افزایش خودتنظیمی تحصیلی و افزایش رویکردهای انطباقی نقش مؤثری دارد (راه پیم، بارانی و خرمائی، ۱۳۹۹: ۸۸)، موجب درگیری

^۱Matuga, M. J.

^۲Berger, J. & Karabenick, S.

^۳Linnenbrink, E.A., & Pintrich, P.R.

شناختی، انگیزشی و حل مسأله (آزیدو، ۲۰۰۹: ۴۶۵)، بهزیستی مدرسه‌ای (کاوسی، کدیور و فرزاد، ۱۳۹۱: ۲۹۹)، رضایتمندی از تحصیل (علی نژاد و سعید، ۱۳۹۴: ۵)، پیشرفت تحصیلی (افشاری، شیرزادیفرد و قربانی جهرمی، ۱۳۹۶: ۷۷)، انگیزش تحصیلی (نریمانی، محمدامینی، زاهد و ابوالقاسمی، ۱۳۹۴: ۶۶)، عملکرد تحصیلی مطلوب‌تر (پورمحمد و اسماعیلی پور، ۱۳۹۴: ۱۶۵؛ استادزاده، داوودی و زارع، ۱۳۹۵: ۱۸۹)، ناسازگاری کلاسی (حاج شمسایی، کارشکی و امین یزدی، ۱۳۹۳: ۹۳) و رفتارهای ناسازگار و غیر انطباقی (رید، ترات و شوارتز، ۲۰۰۵: ۱۶۵ نقل از راه پیم، بارانی و خرمائی، ۱۳۹۹: ۱۷۷) می‌شود.

در استفاده از راهبردهای خودتنظیمی یادگیری نیز تفاوت های فردی و گروهی وجود دارد. بین راهبردهای یادگیری خودتنظیم دانش آموزان دختر و پسر تفاوت وجود دارد (میرزائیان، حسن زاده و شیردل، ۱۳۹۱: ۱۰۰). دخترها به طور معنی داری نسبت به پسرها بیشتر به یادداشت کردن، نظارت بر خود، سازمان دادن محیط توجه دارند و به طور کلی استفاده بیشتری از راهبردهای یادگیری خود تنظیمی گزارش دادند (زیمرن و مارتینزپونز، ۱۹۹۰: ۱۸۶). اما طبق نتایج برخی از پژوهش‌ها بین دختران و پسران در میزان استفاده از راهبردهای یادگیری خود تنظیم تفاوتی گزارش نشده است (میرزائیان، حسن زاده و شیردل، ۱۳۹۱: ۱۶۵).

۳-۲ نقش خودتنظیمی در تنیدگی تحصیلی درس عربی متوسطه ناشی از آموزش مجازی

دانش‌آموزان محور مهمی از آموزش و پرورش را تشکیل می‌دهند و ویژگی‌های آنان در تسهیل یا دشواری یادگیری تمام دروس مؤثرند. این ویژگی‌ها در یادگیری دروسی که برای آنان تازگی دارند از اهمیت بیشتری برخوردار خواهند بود. ویژگی‌های دانش‌آموزان در دو حیطه شناختی و عاطفی با یادگیری دروس زبان خارجی مرتبط می‌شوند. بدین صورت که دانش‌آموزان در کلاس پایه هفتم تقریباً بدون گذراندن هیچ درس پیش نیاز، یادگیری این دروس را آغاز می‌کنند و طبیعی است که عملکرد آنان در مقایسه با سایر دروس متفاوت و احتمالاً پایین‌تر باشد. نتایج تحقیقات مختلف از جمله تحقیق بلوم نشان داده است که رفتارهای ورودی نقش مهمی در یادگیری آموزشگاهی دارند و یکی از موانع یادگیری درس عربی دانش‌آموزان است که در حوزه‌های شناختی (مانند مهارت‌های خودتنظیمی) و انگیزشی و عاطفی (مانند اشتیاق و درگیری تحصیلی و یا تنیدگی تحصیلی) می‌توان مطرح نمود که در این مقاله مورد نظر قرار گرفته است.

در دنیای بسیار رقابتی امروز دانش آموزان با مشکلات مختلف تحصیلی از جمله استرس امتحان، اضطراب آزمون، مشکلات مربوط به تکالیف خانگی، انتظارات در مورد موفقیت تحصیلی یا عدم توانایی در درک موضوعات روبه رو هستند (استانکوفسکا و همکاران، ۲۰۱۸: ۱۶۲ به نقل از هاشمی، عینی و تقوی، ۱۳۹۹: ۱۷۸). تنیدگی تحصیلی^۱ یکی از مؤلفه‌های روانشناختی موثر در آموزش و یادگیری است و به احساس نیاز فزاینده به دانش و ادراک فرد مبنی بر نداشتن زمان کافی برای دستیابی به آن اشاره دارد و به طور گسترده بهزیستی روان شناختی،^۲ سلامت جسمانی و توانش‌های شناختی یادگیرندگان را به چالش می کشد و یادگیرندگان در مواجهه با عوامل تنیدگی‌زا، واکنش-های رفتاری، شناختی، هیجانی و فیزیولوژیکی متفاوتی نشان می‌دهند و تنیدگی با پیشرفت تحصیلی پایین رابطه دارد (کلارک^۳ و ریکر^۴، ۱۹۸۶: ۵ نقل از آگگن و سیاروشی، ۲۰۰۳: ۱۶۵).

آموزش زبان عربی به منظور درک مفاهیم دینی و قرآنی لازم و از این رو درس عربی در نظام آموزشی کشور، از جمله آموزش‌های الزامی است. موفقیت در "زبان عربی" و عوامل مؤثر بر آن از جمله موضوع های پژوهشی مهم در حوزه روانشناسی آموزش و یادگیری است. راهبردهای یادگیری، انگیزش پیشرفت، تنیدگی تحصیلی، عملکرد تحصیلی، اشتیاق تحصیلی و نظایر آن از جمله سازه‌های مهم مرتبط با حوزه آموزش و یادگیری است که در این پژوهش نقش مهارت‌های خودتنظیمی در تنیدگی تحصیلی دانش آموزان در درس زبان عربی بررسی شد و لازم است بمنظور تقویت یادگیری این زبان مهم آموزش داده شود. بسیاری از دانش آموزان در درس عربی با مشکلاتی روبرو هستند که برخی به عوامل غیر قابل کنترل نظیر هوش کلامی و استعداد و بخش دیگر به عوامل کنترل پذیر و آموزش پذیر نظیر فراشناخت و راهبردهای یادگیری مربوط می‌شوند.

افراد خودتنظیم معمولاً شروع‌کننده یادگیری هستند و با تعیین اهداف قابل وصول و دست یافتنی، عملکرد خود را بازبینی و با استفاده از ارزش‌هایی در تشخیص نقایص و اصلاح و جبران آن‌ها تلاش می‌کنند. یادگیرندگان خودتنظیم، تکالیف خود را طراحی و بررسی و با

^۱ academic stress

^۲ psychological well-being

^۳ Clark, E. L.

^۴ Rieker, P. P.

^۵ Akgun, S., & Ciarrochi, J.

آگاهی از فرایندهای تفکر خود، برای کسب اهدافشان از راهبردهای شناختی استفاده می‌کنند (کدیور، ۱۳۹۷: صص ۲۳-۲۷).

کرنو (۱۹۹۴) خودتنظیمی را پیشرفته ترین شکل یادگیری شناختی دانسته است. او مفهوم یادگیری خودتنظیم را مجموعه‌ای از راهبردهای یادگیری تعریف می‌کند که یادگیرنده می‌تواند برای مواجهه با نیازهای یک تکلیف بصورت موثر و انعطاف پذیر به کار برد. دانش آموزان خودتنظیم، دائما برای تعادل یابی در تلاش می‌باشند که این تلاش به یادگیری منجر می‌شود (پیازه، ۱۹۵۲: ۷ به نقل از میرزائیان، حسن زاده و شیردل، ۱۳۹۱: ۷۷) آن‌ها می‌توانند فرایند خودتنظیمی را به سمت سخت کوشی، استقامت، انتخاب راهبرد دیگر و نیز کمک گرفتن از معلمان و دوستان تغییر دهند (شانک، ۲۰۰۲). معمولا بیشتر دانش آموزان از راهبردهای یادگیری خودتنظیم استفاده می‌کنند و آنچه موجب تمایز دانش آموزان خود تنظیم از دیگران می‌شود، آگاهی آن‌ها از چگونگی این راهبردها و نیز داشتن انگیزه برای کاربرد آن‌هاست. راهبردهای یادگیری خود تنظیمی نوعی یادگیری تعریف کرده است که در آن یادگیرندگان به جای آن که برای کسب دانش و مهارت و معلمان، والدین و یا دیگر متولیان آموزشی تکیه کنند، شخصا کوشش‌های خود را شروع و هدایت می‌کنند.

نظریه کنترل - ارزش هیجانات پیشرفته به مثابه یکی از مطمئن‌ترین و پراستنادترین دیدگاه‌های نظری درباره هیجانات در موقعیت‌های آموزشی بر بنیادهای نظری مرتبط بر الگوی اثرگذاری هیجانات بر موقعیت‌های آموزشی متمرکز است. در این نظریه یکی از شاخص‌های رفتاری خودتنظیمی، کمک طلبی تحصیلی است (پکران^۲ و همکاران، ۲۰۰۶: ۶۵)، به این معنا که وقتی دانش آموز علیرغم تلاشش از عهده انجام تکلیف برنمی‌آید، به منابع حمایتی برای دریافت کمک مراجعه می‌کند. بنابراین در دسترس بودن منابع حمایتی به دانش آموز کمک می‌کند که به رفتارهای خودتنظیم روی آورد. خودتنظیمی به عنوان یکی از مفاهیم مطرح در تعلیم و تربیت معاصر، پیامدهای ارزشمندی در فرایند یادگیری، آموزش و حتی موفقیت در زندگی دارد. سازگاری و موفقیت در مدرسه مستلزم آن است که دانش آموزان با توسعه

^۱Shunk D. H.

^۲Pekrun, R.

خودتنظیمی یا فرایندهای مشابه، شناخت، عواطف یا رفتارهای خود را گسترش دهند و تقویت کنند تا بدین وسیله بتوانند به اهدافشان دست یابند.

۴-۲ پرسشنامه خودتنظیمی تحصیلی (بوفارد، ۱۹۹۵)

این پرسشنامه بر اساس نظریه شناختی- اجتماعی بندورا است. این پرسشنامه ۱۴ عبارت دارد و با دو خرده مقیاس خودتنظیمی شناختی (عبارات ۳، ۵، ۸، ۹، ۱۰، ۱۲، ۱۳) و فراشناختی (عبارات ۱، ۲، ۴، ۶، ۷، ۱۱، ۱۴) طراحی و عبارات در مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از کاملاً موافقم (۵) تا کاملاً مخالفم (۱) تنظیم شده است. نمره گذاری عبارات ۵-۱۳-۱۴ به صورت معکوس (۱ تا ۵) و نمره کل بین ۱۴ تا ۶۰ و نمره بالاتر در هر مؤلفه نشان گراییش فرد به کاربرد آن مؤلفه می‌باشد. ضریب پایایی این پرسشنامه بر اساس آلفای کرونباخ ۰/۷۶ (طالب زاده و همکاران، ۱۳۹۱) گزارش شده است. روایی سازه این پرسشنامه با بهره‌گیری از ضرایب همبستگی و تحلیل عوامل ضرایب همبستگی تفکیکی میان سوالات پرسشنامه در حد مطلوب و ضریب آلفای کرونباخ برای سنجش همسانی درونی ۰/۰۸ بوده است که می‌توان گفت این پرسشنامه قادر به پیش‌بینی نمره‌های واقعی آزمودنی‌ها می‌باشد (راه پیم، بارانی و خرمائی، ۱۳۹۹). ضریب پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر ۰/۸۱ به دست آمد.

۲-۵ پرسشنامه تنیدگی تحصیلی (سان و همکاران، ۲۰۱۱: صص ۲۸-۳۴)

شامل ۱۶ عبارت و ۵ عامل جداگانه شامل استرس ناشی از مطالعه (۴ عبارت)، اضطراب برای نمره (۳ عبارت)، ناامیدی (۳ عبارت)، انتظار از خود (۳ عبارت)، فشار کاری (۳ عبارت) می‌باشد. نمره گذاری در مقیاس لیکرت از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵)، دامنه نمره بین ۱۶ تا ۸۰ و نمره بالاتر بیانگر تنیدگی تحصیلی بیشتر می‌باشد. نمره کمتر از ۵۰ (تنیدگی پایین)، بین ۵۱-۵۷ (تنیدگی متوسط) و بالاتر از ۵۸ بیانگر (تنیدگی زیاد) است. روایی این مقیاس هنجار شده مطلوب و تایید و ضریب پایایی آن ۰/۷۳ است. این ضریب در پژوهش بابازاده، رمضانی، نادری و روشن (۱۴۰۰) برابر ۰/۸۶، در پژوهش شکری و همکاران (۱۳۸۶) برابر ۰/۷۳ و در پژوهش حاضر ۰/۸۰ بدست آمد.

۳- یافته‌ها

در این قسمت نتایج پاسخ به پرسش پژوهش که:

آیا مهارت‌های خودتنظیمی در تنیدگی تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه در آموزش برخط درس عربی نقش دارد؟ و نیز آزمون فرضیه‌های پژوهش آمده است:

فرضیه‌های پژوهش

۱- بین تنیدگی تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه در آموزش مجازی درس عربی بر حسب جنسیت تفاوت وجود دارد.

۲- بین مهارت‌های خودتنظیمی دانش‌آموزان دوره متوسطه در آموزش مجازی درس عربی بر حسب جنسیت تفاوت وجود دارد.

و بیان یافته‌های پژوهش مربوط به هر فرضیه آمده است:

جدول شماره ۱- رابطه مهارت‌های خودتنظیمی و تنیدگی تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه در آموزش برخط درس زبان عربی

تنیدگی تحصیلی	
R: 0.15 Sig:0.001	مهارت‌های خودتنظیمی

آزمون همبستگی در بررسی پاسخ به این سوال که آیا رابطه معناداری بین مهارت‌های خودتنظیمی و تنیدگی تحصیلی در آموزش برخط درس زبان عربی دانش‌آموزان دوره متوسطه (جدول ۱) وجود دارد؟ نشان داد رابطه بین مهارت‌های خودتنظیمی و تنیدگی تحصیلی منفی و معنادار است. به عبارتی با افزایش مهارت‌های خودتنظیمی دانش‌آموزان، میزان تنیدگی تحصیلی آن‌ها نیز افزایش می‌یابد.

فرضیه ۱: بین تنیدگی تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه در آموزش برخط درس زبان عربی بر حسب جنسیت تفاوت وجود دارد.

جدول شماره ۲- مقایسه تنیدگی تحصیلی دانش‌آموزان دختر و پسر دوره متوسطه در آموزش برخط درس زبان عربی

جنسیت	تعداد	میانگین	انحراف معیار	مقدار t	درجه آزادی	معناداری
پسر	۲۰۰	۴۸,۷۶	۱۰,۲۱	۲,۸۴	۴۲۲	۰,۰۰۵
دختر	۲۲۴	۴۶,۰۴	۹,۴۷			

نتایج آزمون تی مستقل در بررسی تفاوت تنیدگی تحصیلی دانش آموزان (جدول ۲) نشان داد بین دانش آموزان دختر و پسر از نظر تنیدگی تحصیلی تفاوت معناداری وجود دارد. بر این اساس دانش آموزان پسر تنیدگی تحصیلی بالاتری داشتند.

فرضیه ۲: بین مهارت‌های خودتنظیمی دانش آموزان دوره متوسطه در آموزش برخط درس زبان عربی بر حسب جنسیت تفاوت وجود دارد.

جدول شماره ۳- مقایسه مهارت‌های خودتنظیمی دانش آموزان دختر و پسر دوره متوسطه در آموزش برخط

درس زبان عربی

متغیر	جنسیت	تعداد	میانگین	انحراف معیار	مقدار t	درجه آزادی	معناداری
مهارت‌های خودتنظیمی	پسر	۲۰۰	۵۲,۵۹	۸,۲۲	۲,۹۱	۴۲۳	۰,۰۰۴
	دختر	۲۲۵	۵۰,۲۸	۸,۱۵			

نتایج آزمون تی مستقل در بررسی تفاوت مهارت‌های خودتنظیمی تحصیلی دانش آموزان (جدول ۳) نشان داد بین دانش آموزان دختر و پسر از نظر مهارت‌های خودتنظیمی تحصیلی تفاوت معناداری وجود دارد. بر این اساس دانش آموزان پسر از مهارت‌های خودتنظیمی بالاتری برخوردارند.

۴- نتیجه گیری و بحث

در این پژوهش نقش مهارت‌های خودتنظیمی در تنیدگی تحصیلی دانش آموزان دوره متوسطه در آموزش برخط زبان عربی بررسی شد. یافته‌ها نشان داد مهارت‌های خودتنظیمی تحصیلی با تنیدگی تحصیلی دانش آموزان در آموزش برخط درس زبان عربی رابطه مثبت معناداری وجود دارد. به عبارتی دانش آموزانی که مهارت‌های خودتنظیمی بالاتری داشتند، از سطح تنیدگی تحصیلی کمتری برخوردار بودند. از سویی می‌توان گفت مهارت‌های خودتنظیمی در تنیدگی تحصیلی در آموزش برخط درس زبان عربی دانش آموزان دوره متوسطه نقش مؤثری دارد. در تبیین این یافته همسو با اعتقاد صاحب نظران می‌توان اذعان نمود خودتنظیمی فرایند فعال و سازمان یافته‌ای است که طی آن فراگیران، اهدافی را برای یادگیری انتخاب کرده و سعی می‌کنند تا شناخت، انگیزش و رفتار خود را تنظیم و کنترل نمایند و مهارت‌های خودتنظیمی در تنیدگی تحصیلی دانش آموزان نقش دارد. بنابر این انتظار است با افزایش سطح مهارت‌های خودتنظیمی از تنیدگی تحصیلی فراگیران کاسته شود. این در حالی است که مغایر با این انتظار

نتایج پژوهش نشان داد دانش آموزان با مهارت‌های خودتنظیمی بالا، سطح تنیدگی تحصیلی بالاتری نیز داشتند. این یافته با عدم توانمندی دانش آموز و فراگیر در کنترل شرایط یادگیری برخط و عدم توانایی وی در استفاده از مهارت‌های خودتنظیمی در آموزش برخط قابل توجیه است و ضرورت آموزش مهارت‌های یادگیری خودتنظیمی در آموزش برخط و مدیریت استفاده از این مهارت‌ها را بیش از پیش نشان می‌دهد.

دانش آموزان دختر و پسر از نظر تنیدگی تحصیلی و مهارت‌های خودتنظیمی تحصیلی تفاوت معناداری داشتند؛ بر این اساس دانش آموزان پسر تنیدگی تحصیلی بالاتری داشتند. با توجه به نیافتن یافته همسو و ناهمسو می‌توان چون گفت تنیدگی تحصیلی نقش مهمی در میزان یادگیری و پیشرفت تحصیلی فراگیران، لذا بررسی متغیرهای تأثیرگذار در آن می‌تواند به برنامه ریزی و اقدامات مناسب آموزشی کمک کند و معرفی و بسط الگوهای جدید در حیطه تنیدگی تحصیلی موجبات گسترش مرزهای دانش در این زمینه موجب کاربرد عملی آن در افزایش یادگیری دانش آموزان می‌شود.

از طرفی دانش آموزان پسر از مهارت‌های خودتنظیمی بالاتری برخوردارند. این یافته با برخی پژوهش‌ها (مانند آندرمین و یانگ، ۱۹۹۴: صص ۲۴-۲۹) که بین دختران و پسران در میزان استفاده از راهبردهای یادگیری خود تنظیم تفاوتی گزارش نشده ناهمسو و با یافته‌های پژوهشی مبنی بر وجود تفاوت‌های فردی و گروهی دانش آموزان در استفاده از راهبردهای خودتنظیمی یادگیری (مانند میرزائیان و همکاران، ۱۳۹۱: صص ۵۶-۵۹) مبنی بر تفاوت معنادار راهبردهای یادگیری خودتنظیم دانش آموزان دختر و پسر و پژوهش زیمرمن و مارتینزپونز (۱۹۹۰) که دخترها به طور معنی داری نسبت به پسرها استفاده بیشتری از راهبردهای یادگیری خود تنظیمی دارند همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت آموزش برخط به طور گسترده و معنادار با کاهش اشتیاق و درگیری تحصیلی دانش آموزان از تنیدگی تحصیلی و توانمندی دانش آموزان و فراگیران در استفاده از مهارت‌های خودتنظیمی یادگیری آن‌ها کاسته است. از این رو با توجه به اهمیت تنیدگی تحصیلی و نقش آن در میزان یادگیری و پیشرفت تحصیلی فراگیران، بررسی متغیرهای تأثیرگذار در آن می‌تواند به برنامه ریزی و اقدامات مناسب آموزشی کمک کند و معرفی و بسط الگوهای جدید در حیطه تنیدگی تحصیلی موجبات گسترش مرزهای دانش در این زمینه موجب کاربرد عملی آن در افزایش یادگیری دانش آموزان می‌شود.

در تبیین کلی یافته‌های پژوهش می‌توان اذعان کرد رشد و بالندگی هر جامعه‌ای مرهون نظام آموزشی آن جامعه است و نظام آموزشی زمانی می‌تواند کارآمد و موفق باشد که عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان را در دوره‌های مختلف مورد توجه قرار دهد. در این میان توجه به راهبردهای خودتنظیمی و تنیدگی تحصیلی از جمله مؤلفه‌های موثر و مهم در زمینه پیش‌بینی عملکرد و موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان می‌باشد که در این پژوهش بدان پرداخته شد. از سویی با توجه به اینکه انگیزش پیشرفت و عملکرد تحصیلی از دیگر متغیرهای مرتبط با راهبردهای یادگیری خود تنظیم است و اینکه در راهبردهای یادگیری خودتنظیم به این نکته توجه می‌شود که چگونه دانش‌آموزان شخصا با کنترل فرایند یادگیری خود آن را تنظیم می‌کنند، لذا آموزش مهارت‌های خودتنظیمی تحصیلی به دانش‌آموزان پیشنهاد می‌شود، که بر این اساس می‌توان پیش‌بینی کرد چون مداخلات خودتنظیمی به واسطه کنترل شرایط، بطورکلی یادگیری را در دانش‌آموزان افزایش و "فرسایش" (کناره‌گیری) را کاهش می‌دهد و باعث درگیری با تکالیف می‌شود (آکسان، ۲۰۰۹: ۱۹۸).

با بهبود مهارت‌های خودتنظیمی و آموزش مهارت‌های یادگیری خودتنظیمی در آموزش برخط و مدیریت استفاده از این مهارت‌ها انتظار می‌رود درگیری انگیزشی دانش‌آموزان در آموزش برخط افزایش یافته و بتواند تنیدگی تحصیلی آن‌ها را کاهش دهد و به یادگیرندگان کمک می‌کند که انتخاب مناسبی داشته باشند و اضطراب کمتری را تحمل کنند، بنابراین در شرایط آموزش برخط (مجازی) ضرورت دارد و یادگیرندگان نیاز دارند که بدانند چه طور یاد بگیرند و یادگیری چطور تحقق می‌یابد؟ در نتیجه بر این اساس با برخورداری دانش‌آموزان از مهارت خودتنظیمی یادگیری (با تاکید بر یادگیری و آموزش برخط)، احساس کارآمدی و شایستگی نموده، با انگیزش درونی به انجام فعالیت‌های تحصیلی می‌پردازند و از عملکرد تحصیلی بهتری برخوردار می‌شوند (مروسانوا، فومینا، کوواس و بوگدانووا، ۲۰۱۶: ۸۹ بلاسیمن، دانلوسکی و راسون، ۲۰۱۷: ۴۴ و مک کیبی، ۲۰۱۸: ۷۰) و راهبردهای خودتنظیمی باعث

*Aksan, N.

†Morosanova, V. I., Fomina, T. G., Kovas, Y., & Bogdanova, O. Y

‡Blasiman, R. N., Dunlosky, J., & Rawson, K. A.

§MacCabe, J.

افزایش تلاش و اشتیاق شناختی دانش آموزان می شود (پیتریچ، ۲۰۰۰، آزویدو، ۲۰۰۹: ۱۹۹ نقل از غلامعلی لواسانی، اژه ای و داوودی، ۱۳۹۲: ۳۲).

با توجه به نتایج پژوهش، آموزش راهبردهای خودتنظیمی در شرایط آموزش مجازی و یادگیری برخط، از جمله مهمترین پیشنهادهای این پژوهش است چرا که طبق نتایج تحقیقات مختلف آموزش راهبردهای یادگیری خودتنظیمی برانگیزه پیشرفت تحصیلی و خودتنظیمی دانش آموزان تاثیر مثبتی دارد (مهقانی جمال الدین و جناآبادی، ۱۳۹۸: ۸۶) و با تاثیر مثبت در افزایش مهارت های خودتنظیمی دانش آموزان، آگاهی و اطلاع از این راهبردها موجب افزایش تلاش و درگیری تحصیلی و کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان می شود (غلامعلی لواسانی، اژه ای و داوودی، ۱۳۹۲: ۶۵). افزایش استفاده از راهبردهای خود تنظیمی می تواند افزایش درگیری شناختی و انگیزشی و حل مسأله را در پی داشته باشد و به موفقیت و پیشرفت در اهداف یادگیری منجر می شود (آزیدو، ۲۰۰۹: ۵۵).

به نظر می رسد آموزش مجازی نیازمند مهارت های خودتنظیمی مخصوص به شرایط این نوع از آموزش را دارد تا دانش آموزان بتوانند با تسلط بر این مهارت ها بر تنیدگی تحصیلی غلبه یافته درگیری تحصیلی بیشتری داشته باشند. نهایتا این که با کسب اطلاعات کافی در زمینه خودتنظیمی و تنیدگی تحصیلی و طراحی برنامه های آموزشی و مشاوره ای مناسب برای دانش آموزان، می توان زمینه را برای افزایش عملکرد تحصیلی آنها در کل و به طور خاص در درس زبان عربی فراهم نمود.

در آموزش و پرورش قرن ۲۱ سعی در پرداختن به رویکردی است که باید نگاهی عمیق تر به نقش راهبردهای یادگیری خودتنظیم به عنوان یکی از محورهای اساسی یادگیری داشته باشد. همگام با تغییرات سریع در سطوح مختلف، تمدن بشری امکاناتی را فراهم آورده که رویکرد آموزش را به یادگیری تبدیل ساخته است. در این راستا، نقش راهبردهای خودتنظیمی در یادگیری بیش از پیش اهمیت می یابد. علاقمند ساختن و برانگیزاندن فراگیران به فعالیت های تحصیلی در نظام آموزشی از طریق راهبردهای خودتنظیم در یادگیری موضوعی است که باید مورد توجه دست اندرکاران نظام آموزشی قرار گیرد. توسعه و تقویت نقش راهبردهای یادگیری خودتنظیم در انگیزش پیشرفت فراگیران نیازمند برنامه ریزی دقیق و گسترده است. بنابراین، برای استقرار نظام آموزشی مبتنی بر راهبردهای یادگیری خودتنظیمی پژوهش حاضر

با هدف بررسی نقش مهارت‌های خودتنظیمی و درگیری تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه در آموزش بر خط درس زبان عربی انجام شد.

پیشنهادهات

- هوشمندسازی مدارس با به‌کارگیری فن‌آوری‌های نوین ارتباطی مانند تخته هوشمند و بکارگیری آن در آموزش برخط، به معلمان کمک می‌کند محتوای آموزشی را به صورت تصویری و با کیفیت بالاتر در درس زبان عربی به دانش‌آموزان منتقل نمایند و شرایطی را برای معلمان و دانش‌آموزان مهیا می‌سازد تا بتوانند با تسلط و خودتنظیمی بیشتر و نگرانی کمتر، در انتقال و فراگیری مفاهیم درسی زبان عربی موفقیت کسب نمایند. از سویی این مهم به خودتنظیمی و کاهش تنیدگی تحصیلی کمک شایانی می‌کند.

- تجزیه و تحلیل ادراک و تجربه زیسته معلمان در ارتباط با مهارت‌های خودتنظیمی دانش‌آموزان؛ به نحوی که معلمان با استفاده از تجربیات خود در رابطه با میزان آشنایی با مهارت‌های خودتنظیمی و استفاده از این توانمندی در ارائه و آموزش زبان عربی، می‌توانند در راستای ارائه و تفهیم بهتر مطالب درس زبان عربی و موفقیت تحصیلی بیشتر دانش‌آموزان و کاهش تنیدگی تحصیلی آنها اثرگذاری بیشتری داشته باشند.

- استفاده بهینه از راهبردهای خودتنظیمی به عنوان یکی از برنامه‌های آموزشی تأثیرگذار برای افزایش یادگیری و خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان در محیط‌های آموزشی مجازی و الکترونیک؛ کاربرد مهارت‌ها و راهبردهای خودتنظیمی به معلمان در انتقال هوشمندانه و مسلط‌تر مطالب و به دانش‌آموزان در درک و فهم دقیق‌تر و سودمندتر محتوای آموزشی (از جمله در درس عربی) کمک می‌کند.

- برنامه‌ریزی در جهت اجرای کارگاه آموزشی روش‌های موثر در مقابله با تنیدگی و کاهش تنیدگی تحصیلی برای معلمان و دانش‌آموزان؛ معلمان با بهره‌برداری از این آموزش، از تحمیل برنامه‌ها و تکالیف درسی نامتناسب و تنیدگی‌زا در آموزش اجتناب نمایند. دانش‌آموزان نیز با برخورداری از توانمندی مقابله موثرتر با تنیدگی‌های تحصیلی، در فراگیری محتواهای آموزشی از جمله در درس زبان عربی، تلاش‌مداری و سخت‌کوشی بیشتری خواهند داشت.

منابع

أ: عربی

- بابازاده أقدم، عسکر؛ رمضان، فریدون؛ نادری، اسماعیل و روشن، محمدمهدی (١٤٠٠). دراسة وجهة نظر طلاب اللغة العربية وآدابها حول تأثير الموقف تجاه التكنولوجيا على الإجهاد الدراسي وتعليم اللغة العربية، دراسات في التعليم اللغة العربية و تعلمها، شماره ١٠، صص ١٧٣-١٩٠
- سلیمی، علی؛ آحمدي، محمدني (١٣٩١). «تعليم اللغة العربية في ايران»، إضاءات نقدية في الادبين العربي و الفارسي، شماره ٥، ٤٤-٢٧.

ب: فارسی

- اختري، طاهره، (١٣٨٥)، «بررسی نگرش دانش آموزان دبیرستان های شهر تهران به درس عربی و عوامل مرتبط به آن» دو ماهنامه علمی - پژوهشی دانشگاه شاهد، ١٨، صص ٤٥-٥٦.
- آرامفر، رسول؛ زینالی، علی، (١٣٩٤)، «رابطه تنیدگی تحصیلی و کمک طلبی آموزشی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان»، نشریه آموزش و ارزشیابی، ٧ (٣١)، صص ٤٧-٣٧.
- آزادی ده بیدی، فاطمه؛ و فولادچنگ، محبوبه، (١٣٩٨)، «مدل علی درگیری تحصیلی: نقش حمایت تحصیلی و خودتنظیمی تحصیلی»، آموزش و ارزشیابی، ١٢ (٤٧)، صص ١٨٣-١٥٩.
- استاذزاده، زیبا؛ داوودی، حسین؛ و زارع، اعظم، (١٣٩٥)، «بررسی رابطه یادگیری خودتنظیمی و انگیزه پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان دختر دبیرستانی استان قم»، پیشرفت های نوین در علوم رفتاری، ١ (٢)، ٦١-٥٧.
- افشاری، محسن؛ شیرزاديفرد، میثم؛ و قربانی جهرمی، رضا، (١٣٩٦)، «چشم انداز زمان آینده و پیشرفت تحصیلی: نقش واسطه ای خودنظم جویی بلند مدت و ادراک سودمندی تکالیف تحصیلی»، روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی، ٤ (٥٤)، صص ١٣٤-١٢١.
- پورمحمد، ژیلا؛ اسماعیل پور، خلیل، (١٣٩٤)، «اثربخشی آموزش خودتنظیمی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر هنرستانی تبریز»، آموزش و ارزشیابی، ٨ (٣١)، صص ٩٣-١٠٢.
- حاج شمسایی، مهدی؛ کارشکی، حسین؛ امین یزدی، سیدامیر، (١٣٩٣)، «آزمون مدل نقش میانجی گرانه خودتنظیمی در رابطه بین جو روانی اجتماعی کلاس و ناسازگاری کلاسی دانش آموزان دوره راهنمایی»، روانشناسی مدرسه، ٣ (٣)، صص ٣٧-٢١.
- راه پیم، سمیرا، بارانی، حمید و خرمائی، فرهاد، (١٣٩٩)، «رابطه امید به تحصیل و رویکرد به یادگیری: بررسی نقش واسطه ای خودتنظیمی تحصیلی»، مجله روانشناسی، ٩٣، ٢٤ (١)، صص ١٢٢-١٠٦.

- سیف، دیبا، (۱۳۹۰)، «تهیه و اعتباریابی مقیاس راهبردهای خودتنظیمی ریاضی و رابطه مولفه های آن با هوش، هدف گرایی و پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان دبیرستانی»، *مجله روانشناسی*، ۱۵ (۲)، صص ۱۹۸-۲۱۷.

- سیف، علی اکبر، (۱۳۸۹)، *روش‌های یادگیری و مطالعه*، تهران: دوران.

- شکری، امید؛ کدیور، پروین و دانشورپور، زهره، (۱۳۸۶)، «نقش سبک های مقابله در تنیدگی تحصیلی و پیشرفت تحصیلی»، *نشریه روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی*، ۳ (۱)، صص ۲۵۷-۲۴۹.

- علی نژاد، مهرانگیز؛ سعید، نسیم، (۱۳۹۴)، «رابطه تعامل، یادگیری خودتنظیمی با رضایت مندی از تحصیل در مدارس هوشمند»، *فناوری آموزش (فناوری و آموزش)*، ۹ (۴)، صص ۳۲۰-۳۱۱.

- غلامعلی لوسانی، مسعود، اژه‌ای، جواد و داوودی، مریم، (۱۳۹۲)، «تاثیر آموزش راهبردهای یادگیری خودتنظیمی بر مهارت های خود تنظیمی، درگیری تحصیلی و اضطراب امتحان»، *مجله روانشناسی*، ۶۶، ۱۷ (۲)، صص ۱۸۱-۱۶۹.

- فروزان ده باشی، شریف، زندی، بهمن، ابراهیم زاده، عیسی، ضیا حسینی، سید محمد و علیپور، احمد، (۱۳۹۱)، «نگرش مدرسان زبان های خارجی در بکارگیری فناوری اطلاعات در آموزش زبان»، *نشریه فناوری آموزشی*، سال ششم، جلد ۶، شماره ۳، صص ۱۹۵-۲۱۰.

- کارشکی، حسین و محسنی، نیکچهره، (۱۳۹۱)، *انگیزش در یادگیری و آموزش (نظریه ها و کاربردها)*، تهران: آوای نور.

- کاوسیان، جواد؛ کدیور، پروین، فرزاد، ولی الله، (۱۳۹۱)، «رابطه متغیرهای محیطی، تحصیلی با بهزیستی مدرسه: نقش نیازهای روانشناختی، خودتنظیمی انگیزشی و هیجان های تحصیلی»، *پژوهش در سلامت روانشناختی*، ۶ (۱)، صص ۲۵-۱۰.

- کدیور، پروین، (۱۳۹۷)، *روانشناسی یادگیری*، تهران: سمت

- مهرابی زاده هنرمند، مهناز؛ علامه، عاطفه و شهنی بیلاق، منیژه، (۱۳۸۶)، «رابطه حرمت خود، اضطراب اجتماعی، کمال گرایی و تعلل با عملکرد تحصیلی و اضطراب امتحان»، *مجله روانشناسی*، ۱۱ (۳)، صص ۲۴۲-۲۵۵.

- مهقانی جمال الدین، سعید؛ جناآبادی، حسین، (۱۳۹۸)، «اثربخشی آموزش راهبردهای یادگیری خودتنظیمی بر انگیزه پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دارای اختلال یادگیری»، *دو فصلنامه راهبردهای شناختی در یادگیری*، ۷ (۱۲)، صص ۱۵-۱.

- میرزائی، بهرام، حسن زاده، رمضان و شیردل، خیرالنسا، (۱۳۹۱)، «رابطه راهبردهای یادگیری خودتنظیم و انگیزش پیشرفت با عملکرد تحصیلی دانش آموزان دوره متوسطه ناحیه یک شهر ساری»، فصلنامه اندیشه‌های تازه در علوم تربیتی، سال ۷، شماره ۴ (مسلسل ۲۸)، صص ۷۷-۸۸.
- نریمانی، محمد؛ محمدامینی، زرار؛ زاهد، عادل و ابوالقاسمی، عباس، (۱۳۹۴)، «مقایسه اثربخشی آموزش راهبردهای یادگیری خودتنظیمی و حل مساله بر انگیزش تحصیلی دانش آموزان اهل کار»، روانشناسی مدرسه، ۱ (۴)، صص ۱۵۵-۱۳۹.
- هاشمی، زهره؛ عینی، ساناز و تقوی، رامین، (۱۳۹۹)، «بررسی نقش تعدیل کننده هوش معنوی در رابطه بین ابعاد شخصیتی هگزاگو و تنیدگی تحصیلی دانش آموزان»، مجله علوم روانشناختی، ۱۹ (۸۸)، صص ۴۶۱-۴۵۱.
- یوسف وند، مهدی؛ قدم پور، عزت اله؛ صادقی، مسعود و غلامرضایی، سیمین، (۱۳۹۸)، ارائه مدل علی تاب آوری تحصیلی براساس منبع کنترل (با واسطه گری درگیری تحصیلی): کاربرد تحلیل مسیر، آموزش و ارزشیابی، ۱۲ (۴۷)، صص ۳۷-۱۳.

ج: انگلیسی

- Akgun, S., & Ciarrochi, J. (2003). Learned resourcefulness moderates the relationship between academic stress and academic performance. *Educational Psychology*, 23 (3), 287-294.
- Aksan, N. (2009). A descriptive study Epistemological beliefs and self regulated learning. *Procedia- Social and behavioral Sciences*, 1. 896-901.
- Azevedo, R (2009). Theoretical conceptual, methodological, and instructional issues in research on meta cognition and self-regulated learning. *A discussion Meta Cognition Learning*, 4.85-95.
- Berger, J. & Karabenick, S. (2010). Motivation and student's use of learning strategies. Evidence of unidirectional effects in mathematics classrooms. *Learning and Instruction*, 41(5), 1-13.
- Blasiman, R. N., Dunlosky, J., & Rawson, K. A. (2017). The what, how much, and when of study strategies: Comparing intended versus actual study behavior *Memory*, 25, 784-792.
- Conner, M. (2015). Self-efficacy, stress, and social support in retention of student registered nurse anesthetists. *Journal of the American Association of Nurse Anesthetists*, 83(2), 133-138.
- Corno, L. (1994). The best - laid plans modern conception of volition and educational research *educational research* 22, 14-22.
- Deb, S., Strodl, E., & Sun, J. (2015). Academic stress, parental pressure, anxiety and mental health among Indian high school students. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 5(1), 26-34.
- Dhanalakshmi, K., & Murty, K. V. S. N. (2018). Relationship between study habits and academic stress of B.ED trainees. *Journal for Humanity Science & English Language*, 6(28), 7852-7856.
- Hj Ramli, N. H., Alavi, M., Mehrihezah, S. A., & Ahmadi, A. (2018). Academic stress and self-regulation among university students in Malaysia: Mediator role of mindfulness. *Journal of Behavioral Sciences*, 8(1), 12.
- Liu, Y. (2015). The longitudinal relationship between Chinese high school students academic stress and academic motivation. *Learning and Individual Differences*, 38(2), 123-126.

- Matuga, M. J. (2009). Self-regulation goal orientation, and academic achievement of secondary students in online university courses. *Educational Technology & Society*, (12)3, 4-11.
- MacCabe, J. (2018). What learning strategies do academic support centers recommend to undergraduates? *Journal of Applied Research in Memory and Cognition*, 2, 143-153.
- Morosanova, V. I., Fomina, T. G., Kovas, Y., & Bogdanova, O. Y. (2016). Cognitive and regulatory characteristics and mathematical performance in high school students. *Personality and individual Differences*, 90, 177-186.
- Pekrun, R. (2006). The control-value theory of achievement emotions: Assumptions, corollaries, and implications for educational research and practice. *Educational Psychology Review*, 18:315-341.
- Pintrich, P., R & De Groot, E.V.(2010). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*: 82(1), 33-40.
- Reeve, J., & Tseng, C. (2011). Agency as a forth aspect of student engagement daring activities. *Contemporary Educational Psychology*, 36, 257-267.
- Shunk D. H. (2002). *learning theories*. Englewood cliffs, Newjersey Maemillian.
- Zimmerman, B., & Martinez –Pons, M. (1990). Student differences in self-regulated learning. *Journal of Educational Psychology*. 82, 51-59
- Wang, M. T., & Eccles, J. S., (2012). Social support matters: Longitudinal effects of social support on three dimensions of school engagement from middle to high school. *Child Development*, 83(3), 877-895. DOI: 10.1111/j.14678624.2012.01745.x.

References

A: Arabic

- Babazadeh Achhar, Askar; Ramezani, Fereydoun; Naderi, Ismail and Roshan, Mohammad Mahdi (1400). Studying the point of view of students of the Arabic language and manners on the effect of the attitude towards technology on the academic effort and teaching the Arabic language.
- Salimi, Ali; Ahmadi, Mohammadnabi (2011). "Education of Arabic grammar in Iran", *critical illuminations in Arabic and Persian literature*, number 5, 27-44.

B: Farsi

- Akhtari, Tahereh, (2016), "Investigation of Tehran high school students' attitude towards Arabic course and factors related to it", Shahid University scientific-research bi-monthly, 18, pp. 45-56.
- Aramfar, Messenger; Zinali, Ali, (2014), "The relationship between academic stress and educational help-seeking with students' academic progress", Education and Evaluation Journal, 7 (31), pp. 37-47.
- Azadi Deh Bedi, Fatima; and Fouladcheng, Mahbobeh, (2018), "A causal model of academic conflict: the role of academic support and academic self-regulation", Education and Evaluation, 12 (47), pp. 159-183.
- Ostadzadeh, beautiful; Davoudi, Hossein; and Zare, Azam, (2015), "Investigating the relationship between self-regulated learning and academic achievement motivation in female high school students in Qom province", New Developments in Behavioral Sciences, 1 (2), 57-61.
- Afshari, Mohsen; Shirzadifard, Maitham; and Ghorbani Jahormi, Reza, (2016), "Future time perspective and academic progress: the mediating role of long-term self-discipline and the perception of the usefulness of academic assignments", Evolutionary Psychology: Iranian Psychologists, 4 (54), pp. 121-134.
- Pourmohamed, Zilla; Ismailpour, Khalil, (2014), "The effectiveness of self-regulation training on the academic progress of Tabriz conservatory girl students", Education and Evaluation, 8 (31), pp. 93-102.
- Haj Shamsai, Mehdi; Karsheki, Hossein; Amin Yazdi, Sidamir, (2013), "testing the mediating role of self-regulation in the relationship between classroom psychosocial climate and middle school students' class maladjustment", School Psychology, 3 (3), pp. 21-37.
- Rah Pima, Samira, Barani, Hamid and Khormai, Farhad, (2019), "The relationship between hope for education and approach to learning: Investigating the mediating role of academic self-regulation", Journal of Psychology, 93, 24 (1), pp. 106-122.
- Saif, Diba, (2017), "Preparation and validation of the scale of mathematical self-regulation strategies and the relationship of its components with intelligence, goal orientation and academic progress in high school students", Journal of Psychology, 15 (2), pp. 198-217.
- Seif, Ali Akbar, (2009), Learning and Study Methods, Tehran: Doran.
- Sugar, hope; Kadivar, Parvin and Daneshvarpour, Zohra, (2016), "The role of coping styles in academic stress and academic progress", Journal of Evolutionary Psychology: Iranian Psychologists. 3 (1), pp. 257-249.

-
- Alinejad, Mehrangiz; Saeed, Nasim, (2014), "The relationship between interaction, self-regulated learning and satisfaction with education in smart schools", Education Technology (Technology and Education), 9 (4), pp. 320-311.
 - Gholamali Lavasani, Massoud, Aje-ai, Javad and Davoudi, Maryam, (2013), "The effect of teaching self-regulation learning strategies on self-regulation skills, academic engagement and test anxiety", Journal of Psychology, 66, 17 (2), pp. 181 - 169.
 - Forozan Deh Bashi, Sharif, Zandi, Bahman, Ebrahimzadeh, Isa, Zia Hosseini, Seyed Mohammad and Alipour, Ahmed, (2013), "The Attitude of Foreign Language Teachers in Using Information Technology in Language Teaching", Educational Technology Journal, Year 6 , volume 6, number 3, pp. 195-210.
 - Karsheki, Hossein and Mohseni, Nikchahra, (2012), Motivation in learning and teaching (theories and applications), Tehran: Avai Noor.
 - Kausian, Javad; Kadivar, Parveen, Farzad, Valiullah, (2017), "The relationship between environmental variables, education and school well-being: the role of psychological needs, motivational self-regulation and academic emotions", Research in Psychological Health, 6 (1), 10-25.
 - Kadivar, Parvin, (2017), Psychology of Learning, Tehran: Samt
 - Mehrabizadeh the artist, Mahnaz; Allameh, Atefeh and Shahni Yilaq, -Manijeh, (2016), "The relationship between self-esteem, social anxiety, perfectionism and procrastination with academic performance and test anxiety", Journal of Psychology, 11 (3), pp. 242-255.
 - Mehghani Jamaluddin, Saeed; Janabadi, Hossein, (2018), "Effectiveness of teaching self-regulated learning strategies on the academic achievement motivation of students with learning disabilities", bi-quarterly journal of cognitive strategies in learning, 7 (12), pp. 1-15.
 - Mirzaian, Bahram, Hassanzadeh, Ramadan and Shirdel, Khairal-Nasa, (2013), "The relationship between self-regulation learning strategies and motivation to progress with the academic performance of secondary school students in one district of Sari city", New Thoughts in Educational Sciences Quarterly, year 7, number 4 (Series 28), pp. 77-88.
 - Narimani, Mohammad; Mohammad Amini, Zarar; Zahid, Adel and Abul Qasemi, Abbas, (2014), "Comparison of the effectiveness of teaching self-regulation learning strategies and problem solving on the academic motivation of procrastinating students", School Psychology, 1 (4), pp. 139-155.
 - Hashemi, Zohra; Aini, Sanaz and Tagvi, Ramin, (2018), "Investigation of the moderating role of spiritual intelligence in the relationship between Hexaco's

personality dimensions and students' academic stress", *Journal of Psychological Sciences*, 19 (88), pp. 451-461.

- Youssef Vand, Mehdi; Kadampour, Ezzatullah; Sadeghi, Massoud and Gholamrezaei, Simin, (2018), presenting a causal model of academic resilience based on locus of control (mediated by academic conflict): application of path analysis", *Education and Evaluation*, 12 (47), pp. 13-37.

C: English

- Akgun, S., & Ciarrochi, J. (2003). Learned resourcefulness moderates the relationship between academic stress and academic performance. *Educational Psychology*, 23 (3), 287-294.

- Aksan, N. (2009). A descriptive study Epistemological beliefs and self regulated learning. *Procedia- Social and behavioral Sciences*, 1. 896-901.

- Azevedo, R (2009). Theoretical conceptual, methodological, and instructional issues in research on meta cognition and self-regulated learning. *A discussion Meta Cognition Learning*. 4.85-95.

- Berger, J. & Karabenick, S. (2010). Motivation and student's use of learning strategies. Evidence of unidirectional effects in mathematics classrooms. *Learning and Instruction*, 41(5), 1-13.

- Blasiman, R. N., Dunlosky, J., & Rawson, K. A. (2017). The what, how much, and when of study strategies: Comparing intended versus actual study behavior *Memory*, 25, 784-792.

- Conner, M. (2015). Self-efficacy, stress, and social support in retention of student registered nurse anesthetists. *Journal of the American Association of Nurse Anesthetists*, 83(2) ,133-138.

- Corno, L. (1994). The best - laid plans modern conception of volition and educational research *educational research* 22, 14-22.

- Deb, S., Strodl, E., & Sun, J. (2015). Academic stress, parental pressure, anxiety and mental health among Indian high school students. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 5(1), 26-34.

- Dhanalakshmi, K., & Murty, K. V. S. N. (2018). Relationship between study habits and academic stress of B.ED trainees. *Journal for Humanity Science & English Language*, 6(28), 7852-7856.

- Hj Ramli, N. H., Alavi, M., Mehrinezhad, S. A., & Ahmadi, A. (2018). Academic stress and self-regulation among university students in Malaysia: Mediator role of mindfulness. *Journal of Behavioral Sciences*, 8(1), 12.

- Liu, Y. (2015). The longitudinal relationship between Chinese high school students academic stress and academic motivation. *Learning and Individual Differences*, 38(2), 123-126.
- Matuga, M. J. (2009). Self-regulation goal orientation, and academic achievement of secondary students in online university courses. *Educational Technology & Society*, (12)3, 4-11.
- MacCabe, J. (2018). What learning strategies do academic support centers recommend to undergraduates? *Journal of Applied Research in Memory and Cognition*, 2, 143-153.
- Morosanova, V. I., Fomina, T. G., Kovas, Y., & Bogdanova, O. Y. (2016). Cognitive and regulatory characteristics and mathematical performance in high school students. *Personality and individual Differences*, 90, 177-186.
- Pekrun, R. (2006). The control-value theory of achievement emotions: Assumptions, corollaries, and implications for educational research and practice. *Educational Psychology Review*, 18:315-341.
- Pintrich, P., R & De Groot, E.V.(2010). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*: 82(1), 33-40.
- Reeve, J., & Tseng, C. (2011). Agency as a forth aspect of student engagement during activities. *Contemporary Educational Psychology*, 36, 257-267.
- Shunk D. H. (2002). *learning theories*. Englewood cliffs, Newjersy Maemillian.
- Zimmerman, B., & Martinez –Pons, M. (1990). Student differences in self-regulated learning. *Journal of Educational Psychology*. 82, 51-59
- Wang, M. T., & Eccles, J. S., (2012). Social support matters: Longitudinal effects of social support on three dimensions of school engagement from middle to high school. *Child Development*, 83(3), 877-895. DOI: 10.1111/j.14678624.2012.01745.x.

دورُ مهارت‌التنظيم الذاتي في الإجهاد الدراسي الناجم عن تدريس مادة اللغة العربية عبر الإنترنت لطلاب المرحلة الثانوية

نوع المقالة: أصيلة

فاروق نعمتي^{*}، عسگر بابازاده اقم^٢، فريدون رمضاني^٣، ابراهيم ناملي^٤

١. أستاذ مشارك في قسم اللغة العربية وآدابها بجامعة پیام نور، تهران، إيران

٢. أستاذ مشارك في قسم اللغة العربية وآدابها بجامعة العلوم والمعارف القرآنية، إيران

٣. معيد في قسم علم النفس بجامعة پیام نور، تهران، إيران

٤. أستاذ مشارك في قسم العلوم القرآنية والحديث بجامعة آيت الله بروجردي، بروجرد، إيران

الملخص

لقد أتاح منهج التعليم عبر الإنترنت (عن بعد) الفرصة المناسبة لظهور المواهب، والقدرات، والإبداعات وقد أصبحت مهارات التنظيم الذاتي ذات أثر بالغ في بروز الإجهاد الدراسي لدى الطلاب ولذلك تعتبر استراتيجيات التعليم الذاتي ومهارات التعلم من الموضوعات الأكثر شيوعاً لدى الباحثين، بحيث تحولت إلى أسطوانة شبه مشروحة في المجال العلمي وهذا ما جعلها تتحول كي تكون محوراً هاماً لمجاور التربية والتعليم. تناولت هذه الدراسة دور مهارات التنظيم الذاتي في الإجهاد الدراسي الناجم عن تدريس مادة اللغة العربية عبر الإنترنت لطلاب المرحلة الثانوية. ولقد استخدمنا في هذه الدراسة منهج التنقل والذي اشتمل على مجتمع إحصائي من طلاب المرحلة الثانوية في مدينة جرجان خلال العام الدراسي ١٣٩٩-٢٠٠٠ وتمت خلال هذه الدراسة مليء الإستمارات بواسطة ٢٢٩ طالباً للتعليم عبر الإنترنت وكانت أدوات جمع البيانات خلال هذه الدراسة هي استبيان الإجهاد الدراسي الذي أعده سان وآخرون بالإضافة إلى التنظيم الذاتي الأكاديمي لبوفورت. ولقد تم تسجيل البيانات الواردة في الإستبيانات في حزمة التحليل الإحصائي (SPSS) وقمنا بتحليلها عبر الأساليب والمناهج الإحصائية. أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين مهارات التنظيم الذاتي لدى الطلاب والإجهاد الدراسي في تدريس مادة اللغة العربية عبر الإنترنت ولكن لم تشاهد الدراسة الفرق الكبير بين الطلاب والطالبات من حيث الإجهاد الدراسي ومهارات التنظيم الذاتي في تعليم مادة اللغة العربية عبر الإنترنت. قد توصلت الدراسة إلى أن مهارات التنظيم الذاتي في الإجهاد الدراسي الناجم عن تدريس مادة اللغة العربية عبر الإنترنت، وتصميم وتنفيذ برنامج تعليم استراتيجيات التعلم الذاتي والإرشاد النفسي للطلاب في مجال الإجهاد الأكاديمي يعزز الرغبة والدافع للتطور وتحسين الأداء العلمي والدراسي لدى الطلاب.

الكلمات الرئيسية: الإجهاد الدراسي، التنظيم الذاتي، المقرر العربي، التعليم الإلكتروني.