

## چکیده:

پژوهش حاضر با هدف رابطه تنظیم شناختی هیجان و تاب آوری تحصیلی با اضطراب امتحان پرداخته شد. روش پژوهش از نوع توصیفی همبستگی می باشد. جامعه آماری پژوهش، کلیه دانش آموزان ابتدایی شهر فومن می باشد که در نیمسال دوم تحصیلی ۱۳۹۶-۹۵ مشغول به تحصیل هستند. نمونه پژوهش شامل ۱۳۳ نفر از دانش آموزان بودند که به روش نمونه گیری خوشه ای انتخاب شدند. ابزار اندازه گیری در این پژوهش پرسشنامه بود از سه پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان کرانفسکی، اضطراب امتحان ابوالقاسمی و تاب آوری تحصیلی EPT استفاده شد. داده های حاصل از پرسشنامه با استفاده از روش رگرسیون و همبستگی پیرسون تجزیه و تحلیل شد. نتایج حاصل از این تحقیق نشان داد که بین تنظیم شناختی هیجان و تاب آوری تحصیلی با اضطراب امتحان رابطه وجود دارد. با توجه به نتایج تنظیم شناختی هیجان و تاب آوری تحصیلی به طور معکوس توانسته اند اضطراب امتحان دانش آموزان را پیش بینی کنند ( $P < 0/01$ ). لذا می توان نتیجه گرفت که از طریق آموزش و اعمال روش های مدیریت تنظیم شناختی هیجان و تاب آوری تحصیلی، موجبات عملکرد تحصیلی بهتر و سلامت روانی دانش آموزان را فراهم آورد.

**کلید واژه ها:** تنظیم شناختی هیجان - تاب آوری تحصیلی - اضطراب امتحان.