

Evaluation of the Effectiveness of Cognitive Education on Test Anxiety and Perceived Self-Efficacy of Female Students

Khosraviani M¹, *Seirafi MR², Bagheri F³

Author Address

1. PhD Student in Educational Psychology, Psychology Department, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran;

2. Assistant Professor, Psychology Department, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran;

3. Associate Professor, Psychology Department, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

Corresponding author Email: msf_3@yahoo.com

Received: 2020 October 17; Accepted: 2022 March 14

Abstract

Background & Objectives: Test anxiety is a disturbing response that occurs in threatening situations related to student performance appraisal, so test anxiety is associated with poor academic performance. The focus of test anxiety is doubt about self-performance and self-efficacy and concern about the consequences, significantly reducing the student's ability to cope with the problem-solving situation and his/her inability. The greater the anxiety in this case, the lower the academic self-efficacy. The experiences that students face during their school years, such as test anxiety and their performance at the time of assessment, not only affect their sense of self-efficacy but also shape their sense of self-efficacy and competence. In turn, it may affect academic achievement. Learning self-regulation stems from the interaction of learning strategies and motivational beliefs (self-efficacy). Cognitive strategies of cognitive learning strategies are strategies that improve the learner's ability to process information more deeply, transfer and use information in new situations, and lead to enhanced learning and learning continuity. This study aimed to determine the effectiveness of cognitive strategies education on test anxiety and perceived self-efficacy of female high school students.

Methods: The research method was quasi-experimental with a pretest-posttest and 3 months follow-up design with a control group. The statistical population included female high school students in Tehran in 2019, and 28 people (for each group) were selected using the available sampling method from eligible individuals based on the cut-off score of 50 on the Test Anxiety Questionnaire (Abolghasemi et al., 1996). After the homogenization of the study field, they were randomly divided into experimental and control groups. The inclusion criteria were as follows: not receiving interventions such as self-efficacy by the school counselor, providing informed consent, and being willing to cooperate with teenagers and their families in this research. The exclusion criteria were as follows: the non-cooperation of the family and students during the treatment and the number of absent sessions of more than two sessions. The study tools included the Self-Efficacy Scale (Sherer et al., 1982) and Test Anxiety Questionnaire (Abolghasemi et al. 1996). Five sessions of cognitive strategies education for the experimental group were run and no intervention was presented for the control group. To describe the data, the statistical methods of frequency and percentage, mean and standard deviation were used in the present study. Also, the repeated measures of analysis of variance and Bonferroni's post hoc test were used to analyze the data in SPSS version 22 software. The significance level of the tests was considered 0.05.

Results: In the present study, cognitive strategies education to the experimental group reduced test anxiety ($p=0.002$) compared to the control group. Also, the mean test anxiety during the study time showed a significant difference between the experimental and control groups ($p<0.001$). Cognitive strategies education for the experimental group increased the perceived self-efficacy ($p<0.001$) compared to the control group. Also, the mean perceived self-efficacy during the study time showed a significant difference between the experimental and control groups ($p<0.001$). The comparison of the averages of the pretest with the posttest ($p<0.001$) and pretest with follow-up ($p<0.001$) was significant for the test anxiety variable. Also, the positive effect of cognitive strategies training in the experimental group and the persistence of this effect in the follow-up phase was significant ($p<0.001$). The averages of the pretest with posttest ($p<0.001$) and the pretest with follow-up ($p<0.001$) were significant for the self-efficacy variable. Also, the positive effect of cognitive strategies training in the experimental group continued in the follow-up phase ($p=1.000$).

Conclusion: Teaching appropriate cognitive strategies tries to increase students' learning and understanding and concentration. Therefore, it improves the performance of students; thus, students' exam anxiety decreases and increases self-efficacy.

Keywords: Test anxiety, Self-efficacy, Cognition strategies.

بررسی اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی بر اضطراب امتحان و خودکارآمدی ادراک شده دانش آموزان دختر

مریم خسرویانی^۱، *محمدرضا صیرفی^۲، فریبرز باقری^۳

توضیحات نویسندگان

۱. دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، گروه روان‌شناسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران؛

۲. استادیار گروه روان‌شناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران؛

۳. دانشیار گروه روان‌شناسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

* رایانامه نویسنده مسئول: msf_3@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۲۶ مهر ۱۳۹۹؛ تاریخ پذیرش: ۲۳ اسفند ۱۴۰۰

چکیده

زمینه و هدف: اضطراب امتحان، سلامت روانی و کیفیت زندگی دانش آموزان را تهدید می‌کند. هدف پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی بر اضطراب امتحان و خودکارآمدی ادراک شده دانش آموزان دختر مقطع متوسطه بود.

روش بررسی: روش پژوهش، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری سه‌ماهه با گروه گواه بود. جامعه آماری را دانش آموزان دختر مدارس متوسطه شهر تهران در سال ۱۳۹۸ تشکیل دادند که ۲۸ نفر (برای هر گروه) با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس از افراد واجد شرایط براساس نمره خط برش (نمره ۵۰) پرسش‌نامه اضطراب امتحان (ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۷۵) انتخاب شدند. سپس با همگن‌سازی رشته تحصیلی به صورت تصادفی در گروه آزمایش و گروه گواه قرار گرفتند. ابزارها جمع‌آوری داده‌ها، مقیاس خودکارآمدی (شرر و همکاران، ۱۹۸۲) و پرسش‌نامه اضطراب امتحان (ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۷۵) بود. پنج جلسه آموزش راهبردهای شناختی صرفاً برای گروه آزمایش اجرا شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ در سطح معناداری ۰/۰۵ صورت گرفت.

یافته‌ها: آموزش راهبردهای شناختی برای گروه آزمایش موجب کاهش اضطراب امتحان در مقایسه با گروه گواه شد ($p=0/002$). آموزش راهبردهای شناختی برای گروه آزمایش سبب افزایش خودکارآمدی ادراک شده در مقایسه با گروه گواه شد ($p<0/001$). مقایسه میانگین‌های مراحل پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیش‌آزمون با پیگیری برای متغیر اضطراب امتحان معنادار بود ($p<0/001$)؛ همچنین برای این متغیر تأثیر مثبت آموزش راهبردهای شناختی در گروه آزمایش و ماندگاری این تأثیر در مرحله پیگیری معنادار بود ($p<0/001$)؛ میانگین‌های مراحل پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیش‌آزمون با پیگیری برای متغیر خودکارآمدی معنادار بود ($p<0/001$)؛ همچنین تأثیر مثبت آموزش راهبردهای شناختی در گروه آزمایش در مرحله پیگیری تداوم داشت ($p=1/000$).

نتیجه‌گیری: آموزش راهبردهای شناختی مناسب، سعی در افزایش یادگیری و درک و تمرکز دانش آموزان دارد؛ از این رو عملکرد دانش آموزان را بهبود می‌بخشد؛ در نتیجه، اضطراب امتحان دانش آموزان کاهش می‌یابد و موجب افزایش خودکارآمدی می‌شود.

کلیدواژه‌ها: اضطراب امتحان، خودکارآمدی، راهبردهای شناختی.

آموزش عالی برای فرد و جامعه‌ای که در آن مشارکت دارد، دارای مزایایی است؛ با این حال، سفر آموزشی بدون چالش نیست (۱). اضطراب امتحان^۱ از اختلالاتی است که بسیار شایع در میان دانش‌آموزان و دانشجویان بوده که مشکلات زیادی را برای نظام آموزشی به وجود آورده است (۲). چنین تخمین زده شده است که ۲۵ درصد از دانش‌آموزان اضطراب امتحان را تجربه می‌کنند (۳). اضطراب امتحان در دانش‌آموزان دختر بیشتر از دانش‌آموزان پسر گزارش شده است؛ همچنین، دانش‌آموزان دختر دارای اضطراب امتحان، ادراک از خود ضعیف‌تری در مقایسه با دانش‌آموزان پسر دارند که این امر باعث می‌شود خودکارآمدی ادراک شده آن‌ها نیز کاهش پیدا کند (۴). این اضطراب، سطح بروز عملکرد را تقلیل یافته‌تر از سطح واقعی فرد قرار می‌دهد. هرچه اضطراب در این زمینه بیشتر باشد، خودکارآمدی ادراک شده^۲ تحصیلی^۲ نیز کاهش می‌یابد (۵)؛ در عین حال، اضطراب تجربه‌ای ناخوشایند است که باورها، نگرش‌ها و انگیزه‌های فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد (۵). خودکارآمدی ادراک شده^۲ تحصیلی، ادراک فرد از توانایی‌های خود برای سازمان‌دهی و انجام تکالیف تحصیلی به منظور دست‌یافتن به نتایج مطلوب تعریف شده است (۶).

به هنگام آموزش به یادگیرندگان و ارائه مطالب و محتوای درسی و آموزشی باید میزان خودکارآمدی دانش‌آموزان را نیز در نظر گرفت و مطالب را به شیوه‌ای ارائه داد که سبب احساس شایستگی و ارتقای خودکارآمدی در دانش‌آموزان شود. بدین ترتیب دانش‌آموزان می‌توانند ارزیابی‌های مثبت از خود درباره یادگیری دروس داشته باشند که موجب برانگیختگی انگیزشی و یادگیری در آن‌ها خواهد شد (۷). نورمن، اصطلاح یادگیری شناختی را به این معنا به کار می‌برد: عمل مطالعه عمدی مجموعه خاصی از مطالب به گونه‌ای که آن مطالب به طور ارادی بازیابی و با مهارت به کار بسته شود (۸). در نظریه پردازش اطلاعات انسان^۳، درباره شیوه‌های یادگیری و راهبردهای استفاده شده در یادگیری شناختی بحث شده است (۹). طبق نظریه خودتنظیمی، خودتنظیمی یادگیری، راهبردهای یادگیری را ابعاد شناختی و انگیزشی نظیر خودکارآمدی و هیجانی/عاطفی یادگیری در بر می‌گیرد (۷). خودتنظیمی یادگیری از تعامل راهبردهای یادگیری شناختی و باورهای انگیزشی (خودکارآمدی) نشأت می‌گیرد (۱۰). راهبردهای شناختی یادگیری راهبردهایی است که توانایی یادگیرنده را برای پردازش عمیق‌تر اطلاعات، انتقال و استفاده از اطلاعات در موقعیت‌های جدید بهبود می‌بخشد و منجر به یادگیری پیشرفته و تداوم یادگیری می‌شود. این راهبردها، فرایند تفکر را تقویت می‌کند و برای دستیابی به اهداف شناختی مانند حفظ کردن اطلاعات کمک‌کننده است (۱۱). به واسطه راهبردهای شناختی که برای پردازش اطلاعات به کار می‌رود، تکالیف در دو دسته ساده و پیچیده تکرار و مرور می‌شود، بسط می‌یابد و بدین ترتیب سازمان‌دهی صورت می‌گیرد (۱۲).

یادگیرندگان خودتنظیم‌گر غالباً راهبردهایی را به کار می‌برند که در مقایسه با راهبردهای استفاده شده توسط دیگر افراد، بسیار متنوع

است (۱۳)؛ از این رو، این موضوع موجب می‌شود آن‌ها با اشتیاق بیشتری زمان خود را صرف مطالعه رتوس درسی کنند و از راهبردهای شناختی برای یادگیری و حل مسائل بهره گیرند. همچنانکه احساس رضایت درونی یادگیرنده از یادگیری افزایش می‌یابد، با جدیت و تلاش بیشتری به مطالعه دروس می‌پردازد؛ این امر موجب خودباوری درباره توانمندی‌های خویش در آن‌ها می‌شود. ادراک شایستگی که در قبال خود در این فرایند به دست می‌آید، کاهش وابستگی دانش‌آموزان به معلم را به دنبال دارد؛ به طوری که چنین دانش‌آموزانی مستقلانه محیط یادگیری را برای خود می‌سازند (۱۴). اسچانک معتقد است، فراگیری که فرایند یادگیری را خود تنظیم می‌کند و اهدافشان را به صورت سلسله‌مراتبی سازمان‌دهی می‌کند، این امر باعث خودکارآمدی و انگیزش بیشتر آنان می‌شود (۱۵). فرایند خودتنظیمی به یادگیرندگان کمک می‌کند تا در یادگیری خودآگاه، مطلع و قاطع باشند. در چهارچوب فرایندهای انگیزشی، این یادگیرندگان خودکارآمدی قوی و انگیزش و علاقه درونی به تکالیف را گزارش می‌کنند (۱۵).

در این راستا، یافته‌های پژوهش بوناسیو و ریو نشان داد، شک و تردید درباره مواد آزمون، توانایی‌های فردی و خودکارآمدی موجب نگرانی دانش‌آموزان در توانمندی خود در پاسخ‌گویی به سؤالات، ازدست دادن زمان پاسخ‌گویی به سؤالات و ناتمام بودن سؤالات می‌شود. این فرد که مواد درسی را به اندازه کافی می‌داند، به علت ادراکات معیوب خود و اضطرابی که تجربه می‌کند، نمی‌تواند از معلوماتش در موقعیت امتحان استفاده کند (۱۶). یافته‌های پژوهش بابائی منقاری و همکاران به رابطه بین راهبردهای شناختی و موفقیت در امتحان اعم از مدیریت زمان و نیز به رابطه بین راهبردهای شناختی مرور و تکرار، بسط‌دهی معنایی و محتوایی و سازمان‌دهی با اضطراب امتحان دانش‌آموزان اشاره داشت (۱۷). در پژوهش رسولی و همکاران، آموزش راهبردهای یادگیری شناختی بر کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان اثربخش بود (۱۸). سو و طاهربای، نقش واسطه‌ای هدف تسلط گرایشی بین باورهای شایستگی و علاقه به تکلیف را با راهبردهای شناختی و فراشناختی نشان دادند. براساس یافته‌های این پژوهش آن‌ها دریافتند، دانش‌آموزانی که دارای خودکارآمدی قوی هستند و علاقه بیشتری به دروس و تکالیف خاص دارند، با احتمال بیشتری هدف تسلط گرایشی را اتخاذ می‌کنند و راهبردهای خودتنظیمی یادگیری از جمله راهبردهای شناختی را به کار می‌برند (۱۹).

براساس آنچه مرور شد، اضطراب امتحان آشفتگی روان‌شناختی شایعی است که دانش‌آموزان زیادی به ویژه دختران را تحت تأثیر قرار می‌دهد. علاوه بر این دانش‌آموزان دختر که از اضطراب امتحان در رنج هستند، ادراک از خود ضعیف‌تری در مقایسه با دانش‌آموزان پسر دارند که این امر باعث می‌شود خودکارآمدی آن‌ها نیز کاهش پیدا کند (۴). پیامدهای ناشی از اضطراب امتحان که نه تنها ابعاد تحصیلی بلکه همه ابعاد زندگی دانش‌آموزان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، بر لزوم و اهمیت شناسایی و انجام هرچه بیشتر مداخلات روان‌شناختی مؤثر بر اضطراب امتحان می‌افزاید. آموزش راهبردهای شناختی با هدف آزمون اثربخشی

3. Human information processing

1. Test Anxiety

2. Perceived Educational Self-Efficacy

برای شرکت‌کننده‌ها نبود؛ این پژوهش با موازین دینی و فرهنگی آزمودنی و جامعه هیچ‌گونه مغایرتی نداشت. برای جمع‌آوری داده‌ها ابزارها و جلسات آموزشی زیر در پژوهش به‌کار رفت.

– مقیاس خودکارآمدی^۲: مقیاس خودکارآمدی توسط شرر و همکاران در سال ۱۹۸۲ ارائه شده است (۲۲). این مقیاس شامل هفده گویه است که خودکارآمدی ادراک‌شده را در طیف لیکرت از کاملاً مخالفم=۱، مخالفم=۲، نه مخالفم نه موافقم=۳، موافقم=۴ تا کاملاً موافقم=۵ نمره‌گذاری می‌کند. کسب نمره بیشتر در این ابزار حاکی از خودکارآمدی بیشتر است (۲۲). شرر و همکاران ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۶ را برای مقیاس خودکارآمدی عمومی به‌دست آوردند (۲۲). در ایران اصغرنژاد و همکاران برای بررسی روایی از روش تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی استفاده کردند و نتایج تحلیل عاملی اکتشافی وجود سه عامل را در این مقیاس نشان داد؛ همچنین نتایج تحلیل عاملی تأییدی برای آزمون فرضیه مبین وجود الگوی تک‌عاملی مقیاس خودکارآمدی بود. برای بررسی اعتبار مقیاس خودکارآمدی عمومی شرر از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد که برابر با ۰/۸۳ به‌دست آمد (۲۳). در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای این ابزار ۰/۷۸ بود.

– پرسش‌نامه اضطراب امتحان: پرسش‌نامه اضطراب امتحان توسط ابوالقاسمی و همکاران در سال ۱۳۷۵ تهیه شد (۲۱). این پرسش‌نامه شامل ۲۵ گویه است که در طیف لیکرت هرگز=صفر، به‌ندرت=۱، گاهی اوقات=۲ و اغلب اوقات=۳ نمره‌گذاری می‌شود. کسب نمره بیشتر در این ابزار حاکی از اضطراب امتحان بیشتر است. نمره ۵۰ خط برش این پرسش‌نامه در نظر گرفته شده است (۲۱). در پژوهش ابوالقاسمی و همکاران، ضریب همبستگی بین دو متغیر اضطراب امتحان و عزت‌نفس، برای کل آزمودنی‌ها، آزمودنی‌های دختر و آزمودنی‌های پسر به‌ترتیب ۰/۵۷، ۰/۶۸ و ۰/۴۳ و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۴ به‌عنوان شاخصی از همسانی درونی به‌دست آمد (۲۱). در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای این ابزار ۰/۷۲ بود.

– آموزش راهبردهای شناختی: در پژوهش حاضر آموزش راهبردهای شناختی براساس آموزش راهبردهای شناختی استخراج‌شده از کتاب روان‌شناسی پرورشی نوین سیف (۱۳) طی پنج جلسه، هفته‌ای ۱۲۰ دقیقه توسط پژوهشگر اجرا شد. برای تکلیف منزل از دانش‌آموزان خواسته شد راهبردهای یادگیری‌شده را به‌هنگام مطالعه دروس مدرسه به‌کار برند و نتیجه را به پژوهشگر در جلسه بعدی بازخورد دهند. برای بررسی روایی محتوایی جلسات از شاخص نسبت روایی محتوا (CVR)^۳ و نظر پنج استاد با تحصیلات دکتری روان‌شناسی، عضو هیئت‌علمی دانشگاه استفاده شد که مقدار آن ۹ به‌دست آمد و حاکی از روایی محتوایی مطلوب جلسات بود.

در پژوهش حاضر به‌منظور توصیف داده‌ها، روش‌های آماری فراوانی و درصد، میانگین و انحراف معیار به‌کار رفت؛ همچنین برای تحلیل داده‌ها از روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر (و پیش‌فرض‌های

آن بر اضطراب امتحان و نیز خودکارآمدی نوآوری پژوهش حاضر به‌شمار می‌آید و در زمینه آزمون اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی برای دانش‌آموزان مقطع متوسطه درجهت کاهش اضطراب امتحان آن‌ها و افزایش خودکارآمدی‌شان خلأ پژوهشی وجود دارد؛ به‌طوری‌که پژوهشی مشاهده نشد که به‌طور هم‌زمان به اضطراب امتحان و خودکارآمدی بپردازد. علاوه‌براین، نبود دوره پیگیری در پژوهش‌های پیشین جزو خلأ پژوهشی در این زمینه محسوب می‌شود؛ بنابراین هدف پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی بر اضطراب امتحان و خودکارآمدی ادراک‌شده دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه بود.

۲ روش‌بررسی

روش این پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری سه‌ماهه با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش را دانش‌آموزان دختر پایه تحصیلی سوم مدرسه فنی و حرفه‌ای دخترانه کوثر واقع در منطقه پانزده شهر تهران به تعداد ششصد نفر در سال ۱۳۹۸ تشکیل دادند. با توجه به تعداد گروه‌ها $2=U$ ، سطح اطمینان ۹۵ درصد، توان آزمون ۰/۸ و اندازه اثر ۰/۴، تعداد نمونه معادل با دوازده نفر برای هر گروه به‌دست آمد که با در نظر گرفتن ۲۰ درصد احتمال ریزش، پانزده نفر برای هر گروه تعیین شد (۲۰)؛ بنابراین ۲۸ نفر (برای هر گروه) با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس براساس نمره خط برش (نمره ۵۰) پرسش‌نامه اضطراب امتحان^۱ (۲۱) انتخاب شدند که با همگن‌سازی رشته تحصیلی به‌صورت تصادفی در گروه آزمایش و گروه گواه قرار گرفتند. معیارهای ورود دانش‌آموزان به پژوهش شامل دریافت نکردن هم‌زمان مداخلات نظیر خودکارآمدی توسط مشاور مدرسه و...، رضایت آگاهانه و تمایل به همکاری نوجوانان و خانواده آن‌ها در این پژوهش بود. معیارهای خروج از پژوهش، همکاری نکردن خانواده و دانش‌آموزان در جریان درمان و تعداد جلسه‌های غیبت بیشتر از دو جلسه، در نظر گرفته شد.

پس از شرح اهداف پژوهش و چگونگی اجرای آن در جلسه توجیهی برای دانش‌آموزان و والدین آن‌ها و اعلام آمادگی دانش‌آموزان و اخذ رضایت‌نامه کتبی از اولیای آن‌ها، شرکت‌کنندگان دو گروه انتخاب شدند. مداخله در پنج جلسه در مکان مناسبی در مرکز خدمات روان‌شناسی و مشاوره هدی و به‌صورت گروهی توسط محقق و افراد متخصص روی گروه آزمایشی اجرا شد. گروه گواه در طول پژوهش مداخله‌ای دریافت نکرد؛ اما پس از اتمام پژوهش در همین مرکز از مداخله‌ای هم‌سنگ بهره‌مند شد. ملاحظات اخلاقی در این پژوهش به‌شرح ذیل بود: پیش از شروع کار از والدین رضایت‌نامه کتبی دریافت شد؛ پیش از شروع کار، هر شرکت‌کننده از موضوع و روش اجرای پژوهش اطلاع پیدا کرد؛ از اطلاعات خصوصی و شخصی داوطلبان محافظت صورت گرفت؛ نتایج در صورت تمایل برای آن‌ها تفسیر شد؛ با مشاهده هرگونه اختلال، راهنمایی‌های لازم برای پیگیری به شرکت‌کننده‌ها ارائه شد؛ مشارکت در تحقیق موجب هیچ‌گونه بار مالی

3. Content validity ratio

1. Test Anxiety Questionnaire

2. Self-Efficacy Scale

آن یعنی آزمون‌های آماری شاپیروویلک، لون، ام‌باکس، نسخه ۲۲ استفاده شد. سطح معناداری آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته گرین‌هوس‌گیسر) و آزمون تعقیبی بونفرونی به کمک نرم‌افزار SPSS شد.

جدول ۱. آموزش راهبردهای شناختی

جلسه	هدف	محتوا		تکالیف
		ویژه مطالب ساده	ویژه مطالب دشوار	
اول	مقدمات	ارائه مقدماتی در رابطه با روش‌های صحیح مطالعه، مزایا و اهمیت آن، تعریف راهبردهای شناختی، توضیح برنامه آموزشی، ساختار حافظه		بررسی علل فراموشی حافظه
دوم	تکرار و مرور	گفتن مطالب برای خود با صدای بلند یا آهسته	خط‌کشیدن در زیر مطالب مهم، تشخیص مطالب مهم و کلیدی از غیرمهم	تمرین گفتن مطالب، خط‌کشیدن، خلاصه‌نویسی، مکررخوانی، استفاده از تدابیر یادیار
		تکرار اصطلاحات مهم کلیدی با صدای بلند یا آهسته	خلاصه‌کردن مطالب مهم کتاب	
		بخش به بخش حفظ‌کردن	حاشیه‌سازی یا برجسته‌سازی قسمت‌هایی از کتاب	
		تمرین با فاصله، مطالعه با فاصله	رونویسی یا کپی‌کردن مطالب	
		رعایت توالی مطالب، پرآموزی، مکررخوانی، مکررنویسی		
		استفاده از تدابیر یادیار با کمک حافظه مانند آهنگ، قافیه، تصویر		
سوم	آموزش راهبردهای بسط و گسترش معنایی	افزودن جزئیات بیشتر به مطالب	ایجاد تداعی بین مطالب و اندیشه‌های دیگر	آموزش دادن مطالب آموخته‌شده به دیگران، به‌کار بستن مطالب آموخته‌شده در حل کردن مسائل
		خالق مثال‌های دیگر	یادداشت‌برداری قیاس‌گری	
		تصویرسازی ذهنی	بازگو کردن مطالب درسی به زبان خود، خلاصه‌کردن مطالب	
		استفاده از واسطه‌ها	شرح تغییر و تحلیل روابط میان اجزای تشکیل‌دهنده یک مطلب	
		استفاده از سرواژه‌ها و کلمات کلیدی		
چهارم	آموزش راهبردهای سازمان‌دهی	دسته‌بندی اطلاعات جدید	ویژه تکالیف ساده و پایه	تمرین نمودارها
			تهیه فهرست عناوین یا سرفصل‌ها	
			تبدیل متن درسی به طرح نقشه و نمودار	
			دسته‌بندی اطلاعات جدید براساس مقوله‌های آشنا	
			استفاده از طرح درختی برای خلاصه‌کردن اندیشه‌های اصلی یک مطلب و نشان‌دادن روابط میان آن‌ها	
			استفاده از نمودار گردش برای توضیح و تشریح فرایند تولید پیچیده، انجام تمرین	
پنجم	تمرین مهارت‌های شناختی		آموزش و تمرین بیشتر مهارت‌های شناختی	به‌کارگیری مهارت‌های شناختی

۳ یافته‌ها

در ادامه پیش‌فرض‌های روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر بررسی شد. نتایج بررسی پیش‌فرض نرمال بودن با آزمون شاپیروویلک نشان داد، متغیرهای اضطراب امتحان و خودکارآمدی ادراک‌شده در هر دو گروه و هر سه مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری دارای توزیع نرمال بود ($p > 0/05$). آماره آزمون‌های ام‌باکس و لون مشخص کرد، برای هیچ‌یک از متغیرهای پژوهش معنادار نبود ($p > 0/05$)؛ بنابراین شرط همگنی ماتریس‌های واریانس‌کوواریانس مفروضه همگنی واریانس برای متغیرهای اضطراب امتحان و خودکارآمدی ادراک‌شده در سه مرحله برقرار بود.

یافته‌های توزیع رشته تحصیلی دختران در گروه‌های پژوهش به این صورت بود که در هر گروه ۱۰ نفر (۳۵/۷۱ درصد) از رشته کامپیوتر، ۱۰ نفر (۳۵/۷۱ درصد) از رشته حسابداری و ۸ نفر (۲۸/۵۷ درصد) از رشته تربیت کودک حضور داشتند. جدول ۲ نشان می‌دهد، میانگین نمره اضطراب امتحان در مراحل پس‌آزمون و پیگیری در گروه آموزش راهبردهای شناختی درمقایسه با گروه گواه کاهش یافته و میانگین نمره خودکارآمدی در مراحل پس‌آزمون و پیگیری در گروه آموزش راهبردهای شناختی درمقایسه با گروه گواه افزایش پیدا کرده است؛ اما در گروه گواه در سه مرحله اندازه‌گیری تفاوت درخورتوجهی مشاهده نشد.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار متغیرها در سه مرحله به تفکیک گروه‌ها

متغیر	مرحله	گروه	میانگین	انحراف معیار
اضطراب امتحان	پیش‌آزمون	آموزش راهبردهای شناختی	۱۴/۵۷	۱/۸۷
		گواه	۱۳/۹۲	۲/۷۶
	پس‌آزمون	آموزش راهبردهای شناختی	۱۰/۷۵	۱/۹۱
		گواه	۱۳/۳۲	۲/۵۵
	پیگیری	آموزش راهبردهای شناختی	۹/۶۷	۱/۹۰
		گواه	۱۳/۳۵	۲/۶۱
خودکارآمدی	پیش‌آزمون	آموزش راهبردهای شناختی	۳۵/۳۹	۳/۷۵
		گواه	۳۵/۶۰	۲/۲۳
	پس‌آزمون	آموزش راهبردهای شناختی	۳۹/۳۹	۳/۷۸
		گواه	۳۵/۹۶	۲/۱۱
	پیگیری	آموزش راهبردهای شناختی	۳۹/۶۰	۳/۶۱
		گواه	۳۵/۹۲	۲/۲۵

بررسی نتایج آزمون کرویت موخلی نشان داد، فرض برابری واریانس‌های درون‌آزمودنی‌ها برای متغیر اضطراب امتحان برقرار نبود ($p < 0/05$)؛ اما برای متغیر خودکارآمدی برقرار بود ($p > 0/05$). با توجه به اینکه برای آزمون گرین‌هوس گیسر مقدار اِپسیلون کوچک‌تر از ۰/۷۵ به دست آمد، از این آزمون به منظور بررسی متغیر اضطراب امتحان استفاده شد.

جدول ۳. نتایج روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر در تبیین اثر آموزش راهبردهای شناختی بر اضطراب امتحان و خودکارآمدی ادراک شده

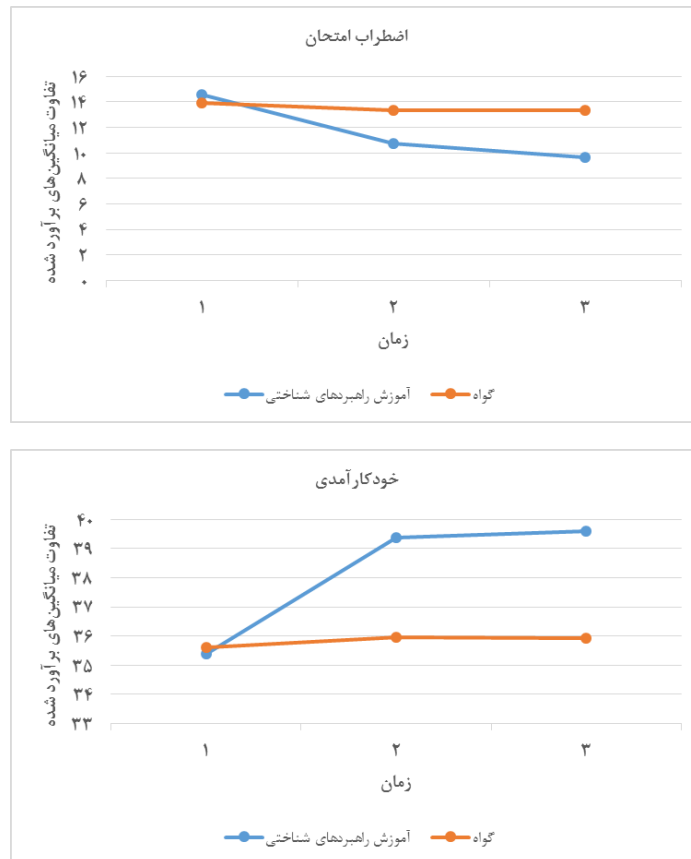
متغیر	منبع اثر	F	مقدار احتمال	مجذور اتا
اضطراب امتحان	اثر گروه	۱۰/۳۳	۰/۰۰۲	۰/۱۶۱
	اثر زمان	۱۳۸/۸۷	$< 0/001$	۰/۷۲۰
	اثر متقابل گروه و زمان	۸۳/۰۶	$< 0/001$	۰/۶۰۶
خودکارآمدی ادراک شده	اثر گروه	۱۷۱/۰۹	$< 0/001$	۰/۷۶۰
	اثر زمان	۱۲۳/۱۱	$< 0/001$	۰/۶۹۵
	اثر متقابل گروه و زمان	۸/۲۲	۰/۰۰۶	۰/۱۳۲

جدول ۴. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه‌های زوجی اثر زمان در دو متغیر

متغیر	تفاوت زمان‌ها	تفاوت میانگین	خطای معیار	مقدار احتمال
اضطراب امتحان	پس‌آزمون	۲/۲۱	۰/۱۹۵	$< 0/001$
	پیش‌آزمون	۲/۷۳	۰/۱۸۹	$< 0/001$
	پیگیری	۰/۵۱۸	۰/۱۳۲	$< 0/001$
خودکارآمدی ادراک شده	پس‌آزمون	-۲/۱۷	۰/۱۴۱	$< 0/001$
	پیش‌آزمون	-۲/۲۶	۰/۱۳۵	$< 0/001$
	پیگیری	-۰/۰۸۹	۰/۱۴۰	۱/۰۰۰

بررسی میانگین‌ها در جدول ۲ و مقدار احتمال در جدول ۳ و نمودارهای شکل ۱ نشان می‌دهد، آموزش راهبردهای شناختی بر اضطراب امتحان ($p = 0/002$) اثر کاهنده و بر خودکارآمدی اثر افزاینده ($p < 0/001$) داشت. همچنین جدول ۳ مشخص می‌کند، میانگین اضطراب امتحان ($p < 0/001$) و میانگین خودکارآمدی ($p < 0/001$) در طول زمان تغییرات معناداری داشت. در جدول ۴ نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای اضطراب امتحان و خودکارآمدی، در مقایسه زوجی پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پس‌آزمون با پیگیری ارائه شده است.

یافته‌های جدول ۴ نشان می‌دهد، مقایسه میانگین‌های مراحل پیش‌آزمون با پس‌آزمون ($p < 0/001$) و پیش‌آزمون با پیگیری ($p < 0/001$) برای متغیر اضطراب امتحان معنادار بود؛ همچنین تأثیر مثبت آموزش راهبردهای شناختی در گروه آزمایش و ماندگاری این تأثیر در مرحله پیگیری معنادار بود ($p < 0/001$). یافته‌های جدول ۴ مشخص می‌کند، میانگین‌های مراحل پیش‌آزمون با پس‌آزمون ($p < 0/001$) و پیش‌آزمون با پیگیری ($p < 0/001$) برای متغیر خودکارآمدی معنادار بود؛ همچنین تأثیر مثبت آموزش راهبردهای شناختی در گروه آزمایش در مرحله پیگیری تداوم داشت ($p = 1/000$).



شکل ۱. نمودارهای مربوط به تغییرات اضطراب امتحان و خودکارآمدی در دو گروه مطالعه شده

می‌شود به واسطه راهبردهای بسط‌دهی و سازمان‌دهی، به ساخت معنایی که از قبل در نظام حافظه وجود داشته است، افزوده می‌شود. مشکل یادگیرنده این است که تعیین کند شرایط و اعمال مناسب کدام است و چگونه آن اطلاع را به نحو مقتضی ثبت کند (۸). در این نظریه درباره سه شیوه یادگیری بحث شده است: افزایش یادگیری که متداول‌ترین شکل یادگیری به‌شمار می‌رود و مستلزم کاربرد طرح‌واره‌ای موجود در موقعیتی تازه است که به تغییر کوچکی در آن طرح‌واره می‌انجامد؛ شکل‌گیری ساختار که مشکل‌ترین نوع یادگیری محسوب می‌شود و مستلزم تشکیل طرح‌واره جدید است؛ دقیق‌شدن که کندترین شکل یادگیری به‌شمار می‌رود و مستلزم کاربرد طرح‌واره‌ای به تعدادی زیاد و متنوع از تجارب است. در تبیین چگونگی طرح‌واره‌های تازه، نورمن بر یادگیری از راه قیاس تأکید می‌ورزد. طرح‌واره‌های تازه همواره از گسترش، تعمیم و بسط‌دهی یا تغییر طرح‌واره‌های موجود حاصل می‌شود (۹). بر این اساس می‌توان گفت، راهبردهای شناختی ابزارهای یادگیری است و به دانش‌آموز کمک می‌کند تا اطلاعات تازه را برای ترکیب با اطلاعات قبلاً آموخته‌شده و ذخیره‌سازی آن‌ها در حافظه درازمدت آماده کند؛ درواقع راهبردهای شناختی همان راهبردهای یادگیری و یادآوری است (۱۱). در راهبرد تکرار و مرور، مطالب پس از ارائه به فرد، به‌گونه‌ای تکرار می‌شود که برای ایجاد ارتباط تلاش شود و از صرف درون‌داد فراتر رود. راهبرد شناختی بسط‌دهی موجب ارتباط و اتصال آموخته‌های قبلی به اطلاعات جدید و در نتیجه غنی‌شدن دانش می‌شود (۱۳). دانش‌آموزان موفق بسط‌دهی را به‌عنوان راهبردی

۴ بحث

هدف پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی بر اضطراب امتحان و خودکارآمدی ادراک‌شده دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه بود. نتایج نشان داد، آموزش راهبردهای شناختی بر کاهش اضطراب امتحان و افزایش خودکارآمدی ادراک‌شده دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه اثربخش بود و اثربخشی آن در دوره پیگیری برای متغیر اضطراب امتحان تداوم داشت؛ اما برای متغیر خودکارآمدی ادراک‌شده تداوم نداشت. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های بوناسیو و ریو که به رابطه خودکارآمدی و اضطراب امتحان (۱۶)، بابائی منقاری و همکاران که به رابطه استفاده از راهبردهای شناختی و موفقیت در امتحان (۱۷)، رسولی و همکاران که به اثربخشی آموزش راهبردهای یادگیری شناختی بر کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان (۱۸) و سو و طاهربای که به رابطه استفاده از راهبردهای شناختی و احساس شایستگی (۱۹) اشاره کردند، همسوست. پژوهشی ناهمسو با یافته‌های این پژوهش مشاهده نشد.

در تبیین یافته‌های حاضر می‌توان به نظریه نورمن در یادگیری اشاره کرد: یادگیری شامل یادآوری هدفمند و عملکرد ماهرانه است. با این تعریف، نورمن با آن دسته از نظریه‌پردازانی که یادگیری را فرایندی خودکار می‌داند، مخالفت می‌کند. نورمن این فرض را پذیرفت که وقتی چیزی یاد گرفته می‌شود یا به یاد سپرده می‌شود به آنچه قبلاً یاد گرفته یا به یاد سپرده شده است، افزوده می‌گردد؛ وقتی که اطلاع تازه‌ای آموخته

مرتبط با والدین کنترل یا بررسی شود. پیشنهاد می‌شود پژوهش حاضر در افراد با طبقات اجتماعی اقتصادی متفاوت صورت گیرد.

۵ نتیجه‌گیری

آموزش راهبردهای شناختی مناسب، سعی در افزایش یادگیری و درک و تمرکز دانش‌آموزان دارد؛ از این رو موجب بهبود عملکرد دانش‌آموزان می‌شود؛ در نتیجه، اضطراب دانش‌آموزان کاهش می‌یابد و خودکارآمدی افزایش پیدا می‌کند. از جمله کاربردهای یافته‌های حاضر این است که با آموزش راهبردهای شناختی برای دانش‌آموزان می‌توان احساس خودکارآمدی آن‌ها را افزایش داد؛ به‌طوری‌که بتوانند بر اضطراب امتحان خود غلبه کنند.

۶ تشکر و قدردانی

از تمامی دانش‌آموزان مشارکت‌کننده در پژوهش حاضر و همچنین مسئولان محترم آموزش و پرورش منطقه پانزده شهر تهران تشکر و قدردانی می‌شود.

۷ بیانیه‌ها

تأییدیه اخلاقی و رضایت‌نامه از شرکت‌کنندگان

از شرکت‌کننده‌های تحقیق حاضر دست‌نوشته‌ای شامل بیانیه‌ای درباره تأیید و رضایت اخلاقی دریافت شد. همچنین پروتکل تحقیق در کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه علوم و تحقیقات تهران به تأیید رسید.

رضایت برای انتشار

داده‌های جمع‌آوری شده در پژوهش حاضر به هیچ سازمان یا ارگانی تحویل داده نمی‌شود؛ اما به شکل خام در اختیار محقق است تا مراکز مربوط رسمی (مثل دانشگاه) بتوانند برای صحت‌سنجی در صورت لزوم از آن بهره ببرند.

دردسترس بودن داده‌ها و مواد

داده‌های پشتیبان نتایج گزارش شده در مقاله که در طول مطالعه تحلیل شدند، به صورت فایل ورودی داده نزد نویسنده مسئول حفظ خواهد شد.

تزاحم منافع

نویسندگان اعلام می‌کنند که هیچ‌گونه تضاد منافی ندارند.

منابع مالی

این مقاله برگرفته از رساله دکترای دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات با کد ۱۶۲۳۳۷ است. همچنین مجوز اجرای پژوهش حاضر بر گروه مطالعه‌شده از سازمان آموزش و پرورش با شماره نامه ۲۲۰۲۴۱/۱۰۱ صادر شده است. تأمین اعتبار برای مطالعه گزارش شده از منابع شخصی بوده و این پژوهش با حمایت مالی سازمانی انجام نشده است.

مشارکت نویسندگان

همه نویسندگان سهم یکسانی در تهیه پیش‌نویس مقاله و بازبینی و اصلاح مقاله حاضر بر عهده داشتند.

شناختی به شیوه‌های مختلف به کار می‌برند و از این طریق فرایند یادگیری به نحو مطلوب‌تری شکل می‌گیرد و موجب افزایش سرعت و میزان یادگیری می‌شود. سازمان‌دهی، راهبرد شناختی دیگری است که در آن یادگیرنده اطلاعات را طبقه‌بندی و گروه‌بندی معنایی می‌کند (۱۴)؛ زیرا یادگیری و یادآوری مطالبی که خوب سازمان یافته‌اند، بسیار آسان است. هدف از استفاده این راهبرد شناختی از نظر فراگیران انتخاب و کسب واحدهای اطلاعاتی برای انتقال به حافظه فعال است (۱۵)؛ بنابراین با آموزش راهبردهای شناختی برای دانش‌آموزان این فرصت فراهم می‌شود که از طریق قیاس و راهبردهای بسط‌دهی و سازمان‌دهی، آموخته‌های جدید را با آموخته‌های قبلی و طرح‌واره‌هایشان مقایسه و ترکیب نمایند و بدین صورت در حافظه خود برای بازیابی در مواقع نیاز، ذخیره‌سازی کنند. بدین ترتیب دانش‌آموزی که از راهبردهای شناختی برای یادگیری بهره می‌جوید، با تکرار و مرور، مطالب را در حافظه کوتاه‌مدت ذخیره و آماده‌سازی می‌کند؛ همچنین مطالب تازه را با طرح‌واره‌های موجود خود مقایسه کرده و در صورت نیاز طرح‌واره‌های جدیدی را برای یادگیری شکل می‌دهد که موجب یادگیری کارآمد مطالب به واسطه راهبردهای بسط‌دهی و سازمان‌دهی و در نهایت عملکرد مناسب توسط دانش‌آموز در امتحان می‌شود (۱۰). به‌طور کلی می‌توان گفت، آموزش راهبردهای شناختی، مهارت‌های خودتنظیمی دانش‌آموزان را در تکالیف ارتقا می‌بخشد و موجب می‌شود دانش‌آموزان، تکالیف درسی و مسائل مربوط را پیگیری کنند؛ زیرا با به‌کارگیری راهبردهای بسط‌دهی و سازمان‌دهی، دانش‌آموز مطالب را در حافظه خود طبقه‌بندی می‌کند و با تکرار و مرور قادر به بازیابی آن‌ها در مواقع ضروری از جمله امتحان خواهد بود؛ از این رو این دانش‌آموزان می‌توانند در حل مسائل موفق باشند، به خود اعتماد کنند و در نهایت، احساس کفایت و خودکارآمدی خوبی داشته باشند که سبب کاهش اضطراب آن‌ها در زمان امتحان و عملکرد بیشترشان خواهد شد.

هر پژوهشی محدودیت‌هایی دارد. از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر بدین شرح بود: از آنجاکه پژوهش حاضر در نمونه محدودی از دانش‌آموزان دختر پایه تحصیلی سوم مدرسه فنی و حرفه‌ای انجام شد، تعمیم‌پذیری این نتایج به سایر دانش‌آموزان دختر و پسر در پایه‌های تحصیلی دیگر باید با احتیاط صورت گیرد؛ در این پژوهش از ابزار خودگزارشی برای اندازه‌گیری اضطراب امتحان استفاده شد که ممکن است افراد به صورت آگاهانه و ناآگاهانه سعی در مطلوب جلوه دادن خود و انکار میزان اضطراب امتحان کرده باشند؛ ممکن است ویژگی‌های دموگرافیک شرکت‌کننده‌ها مانند ویژگی‌های والدین و طبقه اجتماعی اقتصادی که پژوهشگر کنترلی بر آن‌ها نداشت و در صورت کنترل مستلزم صرف زمان و هزینه بیشتر بود، بر میزان اضطراب امتحان و نتایج پژوهش حاضر اثر گذاشته باشد. پیشنهاد می‌شود، پژوهشگران آتی با انجام پژوهش کیفی با به‌کارگیری مصاحبه عمیق به بررسی میزان اضطراب امتحان و شناسایی عوامل دیگر اثرگذار بر اضطراب امتحان بپردازند؛ همچنین در پژوهش‌های آتی ویژگی‌های

References

1. Hitches E, Woodcock S, Ehrich J. Building self-efficacy without letting stress knock it down: Stress and academic self-efficacy of university students. *International Journal of Educational Research Open*. 2022;3:100124. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2022.100124>
2. Núñez-Peña MI, Suárez-Pellicioni M, Bono R. Gender differences in test anxiety and their impact on higher education students' academic achievement. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2016;228:154–60. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.07.023>
3. Huntley CD, Young B, Tudur Smith C, Fisher PL. Uncertainty and test anxiety: Psychometric properties of the Intolerance of Uncertainty Scale – 12 (IUS-12) among university students. *International Journal of Educational Research*. 2020;104:101672. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2020.101672>
4. Putwain D, Daly AL. Test anxiety prevalence and gender differences in a sample of English secondary school students. *Educational Studies*. 2014;40:554–70. <https://doi.org/10.1080/03055698.2014.953914>
5. Farner J, Reed M, Abbas J, Shmina K, Bielawski D. Aromatherapy hand massage for test anxiety and self-efficacy in nursing students: A pilot study. *Teaching and Learning in Nursing*. 2019;14(4):225–30. <https://doi.org/10.1016/j.teln.2019.04.008>
6. Capron Puozzo I, Audrin C. Improving self-efficacy and creative self-efficacy to foster creativity and learning in schools. *Thinking Skills and Creativity*. 2021;42:100966. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2021.100966>
7. Panadero E, Jonsson A, Botella J. Effects of self-assessment on self-regulated learning and self-efficacy: Four meta-analyses. *Educational Research Review*. 2017;22:74–98. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2017.08.004>
8. Norman DA. *Models of human memory*. Saint Louis: Elsevier Science; 2014.
9. Lindsay PH, Norman DA. *Human information processing: An introduction to psychology*. Saint Louis: Elsevier Science; 2013.
10. Vanderstoep SW, Pintrich PR, Fagerlin A. Disciplinary differences in self-regulated learning in college students. *Contemporary Educational Psychology*. 1996;21(4):345–62. <https://doi.org/10.1006/ceps.1996.0026>
11. Winn AS, DelSignore L, Marcus C, Chiel L, Freiman E, Stafford D, et al. Applying cognitive learning strategies to enhance learning and retention in clinical teaching settings. *MedEdPORTAL*. 2019;15:10850. https://doi.org/10.15766%2Fmep_2374-8265.10850
12. Parviz K, Sharifi M. Relationship between cognitive and metacognitive strategies and educational success in urban and rural high school students. *Education Strategies in Medical Sciences*. 2011;4(1):1–6. [Persian] <http://edcbmj.ir/article-1-93-en.pdf>
13. Seif AA. *Modern education psychology: Psychology of learning and instruction*. Tehran: Doran Pub; 2019. [Persian]
14. Zimmerman BJ, Schunk DH, editors. *Self-regulated learning and academic achievement*. New York, NY: Springer New York; 2012. <https://doi.org/10.1007/978-1-4612-3618-4>
15. Schunk D. *Learning theories: An educational perspective*. 8th ed. New York, NY: Pearson; 2019.
16. Bonaccio S, Reeve CL. The nature and relative importance of students' perceptions of the sources of test anxiety. *Learning and Individual Differences*. 2010;20(6):617–25. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2010.09.007>
17. Babaei Menghari MM, Zahed A, Moeini Kia M, Yousefi A. Simple and multiple relation cognitive strategies and time management with exam anxiety high school students. *Rooyesh-e- Ravanshenasi Journal*. 2016;5(3):107–20. [Persian] <https://frooyesh.ir/article-1-165-en.pdf>
18. Rasouli R, Alipour Z, Ebrahim T. Effectiveness of cognitive learning strategies on test anxiety and school performance of students. *Int J Educ Psychol Res*. 2018;4(1):20. https://doi.org/10.4103/jepr.jepr_84_16
19. Seo D, Taherbhai H. Motivational beliefs and cognitive processes in mathematics achievement, analyzed in the context of cultural differences: A Korean elementary school example. *Asia Pacific Educ Rev*. 2009;10(2):193–203. <https://doi.org/10.1007/s12564-009-9017-0>
20. Wilson Van Voorhis CR, Morgan BL. Understanding power and rules of thumb for determining sample sizes. *Tutorials in Quantitative Methods for Psychology*. 2007;3(2):43–50. <http://dx.doi.org/10.20982/tqmp.03.2.p043>
21. Sherer M, Maddux JE, Mercandante B, Prentice-Dunn S, Jacobs B, Rogers RW. The Self-Efficacy Scale: Construction and validation. *Psychol Rep*. 1982;51(2):663–71. <https://doi.org/10.2466/pr0.1982.51.2.663>
22. Asgharnejad T, Ahmadi Dehghotboddini M, Farzad VE, Khodapanahi MK. Psychometric properties of Sherer's General Self-Efficacy Scale. *Journal of Psychology*. 2006;10(3):262–74. [Persian]
23. Aboighasemi A, Asadi Moghaddam A, Najarian B, Shokrkon H. Construction and validation of a test for the measurement of test anxiety among Ahwaz guidance school students. *Psychological Achievements*. 1996;3(2):61–74. [Persian] https://psychac.scu.ac.ir/article_16383_c49f889a3740407f5ddacb707eb9fda9.pdf