



"Research article"

doi: 10.71767/jinev.2024.3052866

## Comparing the Effectiveness of Academic Life Skills Training and Motivational Self-Regulation on Exam Anxiety<sup>1</sup>

Kobra Allahverdi yani<sup>2</sup>, Masoumeh Azmoudeh<sup>3\*</sup>, Touraj Hashemi<sup>4</sup>, Khalil Esmailpour<sup>5</sup>

(Received: 2023.06.22 - Accepted: 2023.08.28)

- 1- This article is taken from the dissertation of Kobri Alhordiyani, a PhD student in the field of psychology at Islamic Azad University, Tabriz branch.
- 2- Ph. D. student in Psychology, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran
- 3- Assistant Professor, Department of Psychology, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran
- \*- Azmoudeh@iaut.ac.ir
- 4- Professor, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran
- 5- Associate Professor, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran

### Abstract

The aim of this study was to compare the effectiveness of academic life skills training and motivational self-regulation on exam anxiety. research method was a Quasi -experimental type with pre-test, post-test and control group. The studied population consisted of all female students of the second year of high school in the five education and training districts of Tabriz city in the academic year of 2021-2022. From among the statistical population using random cluster sampling method, 77 students who had a higher score than the test anxiety scale cutoff score were selected as a sample and randomly replaced in experimental and control groups. Data measurement tools were Sarason test anxiety questionnaire. The academic life skills training package was carried out in the first experimental group and the motivational self-regulation strategies training package was carried out in the second experimental group. There was no intervention on the control group. Descriptive statistics including mean and standard deviation and univariate analysis of covariance were used to analyze the data. The results showed that the effectiveness of education based on academic life skills and motivational self-regulation strategies was different on exam anxiety ( $P < 0.01$ ,  $F = (48, 1) 8.67$ ). It can be concluded that the effect of motivational self-regulation strategies on exam anxiety was more than that of academic life skill training.

**Keywords:** academic life skills, motivational self-regulation, exam anxiety, anxiety, Cognitive processes



## مقایسه اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی تحصیلی و خودتنظیمی انگیزشی بر اضطراب امتحان<sup>۱</sup>

کبری الهویردی یانی<sup>۲</sup>، معصومه آزموده<sup>۳\*</sup>، تورج هاشمی<sup>۴</sup>، خلیل اسماعیل پور<sup>۵</sup>  
(دریافت: ۱۴۰۲/۰۴/۰۱ - پذیرش: ۱۴۰۲/۰۶/۰۲)

### چکیده

هدف از این تحقیق مقایسه اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی تحصیلی و خودتنظیمی انگیزشی بر اضطراب امتحان بود. روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه مورد مطالعه عبارت از کلیه دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه نواحی پنج‌گانه آموزش و پرورش شهر تبریز در سال تحصیلی ۱۴۰۰ - ۱۴۰۱ بود. از بین جامعه آماری با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی، تعداد ۷۷ دانش‌آموز که نمره بیشتری از نمره برش مقیاس اضطراب امتحان داشتند، به عنوان نمونه انتخاب شدند و به صورت تصادفی در گروه‌های آزمایشی و کنترل جایگزین شدند. ابزارهای اندازه‌گیری داده‌ها پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون بود. بسته آموزش مهارت‌های زندگی تحصیلی در گروه آزمایشی اول و بسته آموزش راهبردهای خودتنظیمی انگیزشی بر روی گروه آزمایشی دوم انجام شد. بر روی گروه کنترل مداخله‌ای صورت نگرفت. جهت تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار و آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شد. نتایج نشان داد میزان اثربخشی آموزش مبتنی بر مهارت‌های زندگی تحصیلی و راهبردهای خودتنظیمی انگیزشی بر اضطراب امتحان ( $F(1, 48) = 8.67, P < 0.01$ ) متفاوت بوده است. می‌توان نتیجه گرفت که تأثیر راهبردهای خودتنظیمی انگیزشی بر اضطراب امتحان بیشتر از آموزش مهارت زندگی تحصیلی بوده است.

**واژگان کلیدی:** مهارت‌های زندگی تحصیلی، خودتنظیمی انگیزشی، اضطراب امتحان، اضطراب، فرایندهای شناختی

۱ - این مقاله مستخرج از رساله کبری الهویردی یانی، دانشجوی دکتری تخصصی رشته روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز می‌باشد.

۲ - دانشجوی دکتری تخصصی رشته روانشناسی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران

۳ - استادیار گروه روانشناسی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران

\* - Azmoudeh@iaut.ac.ir

۴ - استاد دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

۵ - دانشیار دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

## مقدمه

آزمون و ارزشیابی به اولویت بالایی در تعیین مسیر آتی زندگی دانش آموز تبدیل شده است. دانش آموزان به فشار امتحانات و آزمون‌ها با احساسات مختلف واکنش نشان می‌دهند، اما یکی از احساسات برجسته که معمولاً در دانش آموزان یافت می‌شود، اضطراب امتحان<sup>۱</sup> (TA) است (خایرا، گوپال، ساینی و عیسی<sup>۲</sup>، ۲۰۲۳). دانش آموزان در فرایند تحصیل باید مهارت‌های سازگاری و فائق آمدن بر عوامل منفی محیطی و کنترل آنها را یاد بگیرند که از این عوامل منفی محیط‌های یادگیری می‌توان به اضطراب امتحان اشاره نمود (نایجل<sup>۳</sup>، ۲۰۱۹). اضطراب را می‌توان به عنوان انتظار پرتنش و ناراحت کننده از یک رویداد تهدیدآمیز اما مبهم، احساس تعلق ناآرام توصیف کرد (مانچاندانا، بهاوه، الا، پوری<sup>۴</sup>، ۲۰۱۸). اضطراب امتحان یک وضعیت روانشناختی است که در آن فرد قبل، در حین یا بعد از آزمون یا ارزیابی‌های دیگر دچار پریشانی می‌شود به حدی که این اضطراب باعث عملکرد ضعیف یا اختلال در یادگیری عادی می‌شود (مشایخ و هاشمی، ۲۰۱۱). عوامل مؤثر در ایجاد اضطراب امتحان را می‌توان در یک طبقه‌بندی کلی به سه دسته عوامل فردی و شخصیتی، عوامل آموزشی و اجتماعی، و عوامل خانوادگی تقسیم‌بندی کرد. عوامل فردی و شخصیتی مؤثر در ایجاد امتحان عبارت از اضطراب عمومی، جنسیت، عزت‌نفس، هوش، ارزیابی شناختی و خودکارآمدی و غیره است. از جمله عوامل آموزشی و اجتماعی مؤثر در ایجاد اضطراب امتحان می‌توان به انتظارات معلم، رقابت، سیستم آموزشی حاکم بر مدارس، نوع درس، موقعیت و مراقب امتحان اشاره نمود، و از عوامل خانوادگی می‌توان به انتظارات خانواده و فرهنگ خانوادگی و ... اشاره کرد. اثرهای منفی اضطراب آزمون بر پیشرفت تحصیلی تأیید شده است (امیریان، عبدخدایی و کارشکی، ۱۳۹۶).

مطابق با نظر میسرا و کاستیل<sup>۵</sup> (۲۰۰۴) مهارت‌های زندگی تحصیلی ناظر بر دانش نظری و توانمندی‌های عملی ضروری جهت دستیابی به موفقیت و پیشرفت در حوزه‌های تحصیلی و یادگیری بوده که شامل برنامه‌ریزی زمان و توجه به منابع مادی و ذهنی موجود در جهت تکمیل تکالیف و دستکاری حوزه‌های انگیزش و به کارگیری اصول روانشناختی در ذخیره‌سازی اطلاعات در نظام حافظه و راه‌های نظارت بر چگونگی پردازش آنها در ذهن است که به فراگیر کمک می‌کند با بکارگیری مناسب این مهارت‌ها پیشرفت تحصیلی خود را تضمین نماید و به اهداف آموزشی در حد کارآمد دست یابد. در بسط موضوعی بین اضطراب امتحان و مهارت‌های زندگی تحصیلی می‌توان ابراز نمود که اضطراب امتحان در بسیاری از فرایندهای شناختی و توجهی با کارکرد مؤثر فرد تداخل دارد. از طرفی چنین تصور می‌شود که دانش آموزان در فرایند تحصیل باید مهارت‌های سازگاری و فائق آمدن بر عوامل منفی محیطی و کنترل آنها را یاد بگیرند که در این راستا می‌توان به عوامل منفی محیط‌های یادگیری نظیر اضطراب امتحان اشاره نمود (نایجل، ۲۰۱۹). لذا از جمله روش‌های مهمی که به منظور

1- Test anxiety

2- Khaira, Gopal, Saini &amp; Isa

3- Nigel

4- Manchandana, Bhave, Ola, Puri

5- Misera, Castill

کاهش سطح اضطراب تحصیلی دانش‌آموزان می‌توان استفاده کرد، آموزش مهارت‌های زندگی تحصیلی و خودتنظیمی انگیزش هستند. این مهارت‌ها باعث افزایش توانایی شناختی شده و توانایی شخص را در مقابله با سختی‌های و انتظارات زندگی روزمره افزایش می‌دهد. هر قدر ظرفیت روان‌شناختی بیشتر و بالاتر باشد به همان اندازه شخص قادر خواهد بود سلامت روانی - رفتاری خود را در سطح بهتری نگه دارد و با شیوه‌ای مثبت، کارآمد و سازگارانه به حل و فصل مشکلات بپردازد (یزدانبخش و آذرینا، ۱۴۰۲).

خودتنظیمی انگیزش<sup>۱</sup> (SRM) به این معنی است که دانش‌آموزان می‌توانند انگیزه خود را برای یادگیری تنظیم کنند، فرآیندی که تأثیر مثبتی بر پیشرفت تحصیلی دارد. SRM رفتار دانش‌آموزان را از طریق راهبردهایی تنظیم می‌کند که تحت تأثیر باورهای انگیزشی هستند (مانند انتظارات، اهداف و ارزش‌ها). خودتنظیمی انگیزش به دانش‌آموزان اجازه می‌دهد تا خود را برانگیخته و رفتار خود را هدایت کنند و در نتیجه بخشی از فرآیند خودتنظیمی می‌شود (پاولینو، سا و سیلوا، ۲۰۱۶). از سویی دیگر، بنا به نظر پینتریش و دیگران<sup>۳</sup> (۲۰۱۰) راهبردهای خودتنظیمی انگیزش، شامل کلیه فرایندهای شناختی و انگیزشی است که طی آن فرد برای فعالیت‌های یادگیری‌اش هدف‌گزینی و برنامه‌ریزی می‌کند و متناسب با شرایط، راهبردهای مدیریتی، نظارتی و ارزشیابی لازم را اعمال می‌کند و در صورت لزوم از منابع دیگر مثل افراد یا مکان‌ها بهره می‌گیرد تا برنامه‌هایش را به‌خوبی به‌پیش ببرد.

تحقیقات متعددی در رابطه با اثربخشی هر یک از این روش‌های مداخله‌ای بر اضطراب امتحان صورت گرفته است. به‌عنوان نمونه نتایج فراتحلیل کانالا-مالوونی، دیوکر، بارسزاکو بروک<sup>۴</sup> (۲۰۲۱) نشان داد به‌طور کلی آموزش مهارت‌های زندگی تحصیلی در موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر دارد. امینی و سامانی (۱۴۰۰) نشان دادند مهارت‌های زندگی تحصیلی نقش میانجی بین حمایت اجتماعی تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی ایفا می‌کند اطاقی (۱۳۹۴) نشان داد آموزش مهارت‌های تحصیلی بر پیشرفت تحصیلی دانشجویان مؤثر است. نادری، برومندنسب و ورزنده (۱۳۹۶) در تحقیقی تحت عنوان تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر اضطراب و ابراز وجود دانش‌آموزان دبیرستانی شهرستان بهبهان نشان دادند آموزش مهارت‌های زندگی در کاهش اضطراب و افزایش ابراز وجود تأثیر داشته است. در همین راستا، نتایج پژوهش فتوحی، شاکری زنگی و بابایی (۱۳۹۴) تحت عنوان اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر اضطراب مدرسه و خودتنظیمی در دانش‌آموزان دارای ناتوانایی‌های یادگیری نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی در کاهش اضطراب تأثیر داشته است. در واقع به نظر می‌رسد آموزش مهارت‌ها می‌تواند به دانش‌آموزان در جهت کاهش اضطراب یاری رساند. از سویی، نظری و حسین‌پور (۱۳۹۴) طی پژوهشی دریافتند آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش عزت‌نفس و کاهش اضطراب دانش‌آموزان می‌شود.

1- Self-regulation of motivation

2- Paulino, Sá & Silva

3- Pintrich & De Groot

4- Cannella-Malone, Dueker, Barczak, & Brock

نتایج پژوهش کرهان، مستوفی و انجین<sup>۱</sup> (۲۰۲۱) نشان داد که جوانان با سطح انعطاف‌پذیری شناختی بالا و خودتنظیمی موفق، نسبت به جوانان با سطح انعطاف‌پذیری شناختی پایین و خودتنظیمی ناموفق، سطح اضطراب امتحان پایینی داشتند. انعطاف‌پذیری شناختی و خودتنظیمی نقش مهمی در اضطراب امتحان جوانان دارد. کولاولا<sup>۲</sup> (۲۰۲۱) تحقیقی با عنوان اثرات راهبردهای امتحان بر اضطراب امتحان ریاضی و عملکرد دانش‌آموزان دوره متوسطه اول در بوکورو، نیجریه انجام داد و این مطالعه نشان داد که در گروه آزمایشی، آموزش و مشاوره در مورد آزمون دادن، سطح اضطراب دانش‌آموزان را کاهش داده و عملکرد آنها را بهبود می‌بخشد. مفهوم این امر این است که معلمان و مشاوران باید آموزش ببینند تا همچنین دانش‌آموزان خود را در مورد استفاده از راهبردهای تست‌زنی آموزش دهند تا دانش‌آموزان قبل و در حین امتحان برای عملکرد بهتر و موقعیت‌های تست در ریاضیات و سایر دروس مضطرب نباشند. نتایج پژوهش امت روما و دلاسیونت<sup>۳</sup> (۲۰۲۱) نشان داد که بین خودتنظیمی و اضطراب امتحان به‌ویژه در دانش‌آموزان دارای هیجان بالا رابطه منفی وجود دارد. نتایج پژوهش دی اسمول، هرویچ، ونکر، دووس و واندولج<sup>۴</sup> (۲۰۱۸) نشان داد که آموزش راهبردهای یادگیری بر کاهش اضطراب تأثیر می‌گذارد. در پژوهش‌های جلیل‌زاده و زارعی (۱۳۹۷)، یوسفلو و زارعی (۱۳۹۶) و محمدی درویش بقال، حاتمی، اسدزاده و احدی (۱۳۹۵) نشان دادند که آموزش راهبردهای یادگیری خودتنظیمی موجب بهبود پیشرفت تحصیلی و کاهش اضطراب امتحان می‌شود. نتایج پژوهش وحیدی، منظری توکلی و سلطانی‌نژاد (۱۳۹۷) با مورد توجه قراردادن نقش سطوح یادگیری خودتنظیمی در پیش‌بینی اضطراب ریاضی نشان داد کارکردهای اجرایی و سطوح یادگیری خودتنظیم نقش تعیین‌کننده‌ای در اضطراب ریاضی دانش‌آموزان دارند. آموزش مهارت‌های زندگی تحصیلی و راهبردهای خودتنظیمی انگیزش علیرغم دارا بودن وجوه مشترک، دو نوع برنامه آموزشی متفاوت هستند. آموزش مهارت‌های زندگی تحصیلی بیشتر بر پرورش خودپنداره مثبت، بهترین شیوه‌های حضور در کلاس و روش‌های مطالعه تمرکز دارد (قربانی، ۱۳۹۱؛ روز، کورل، ازبوا و تامسون<sup>۵</sup>، ۲۰۲۰). اما در راهبردهای خودتنظیمی انگیزش بیشتر بر هدف‌گذاری، خودارزیابی و سازماندهی تأکید می‌شود.

اضطراب امتحان به‌عنوان یک پدیده متداول و مهم آموزشی رابطه تنگاتنگی با عملکرد و پیشرفت تحصیلی میلیون‌ها دانش‌آموز و دانشجو در مراکز آموزشی دارد و روش‌هایی چون آموزش مهارت‌های زندگی تحصیلی و راهبردهای خودتنظیمی هیجان موجب کاهش اضطراب امتحان قلمداد می‌شود. پژوهش در زمینه مقایسه اثربخشی این دو روش می‌تواند به مشاوران در انتخاب برنامه آموزشی مؤثر و کارآمد جهت

1- Korhan, Mustafa &amp; Engin

2- Kolawola

3- Amate Romera &amp; de la Fuente

4- DeSmul, Heirweg, VanKeer, Devos &amp; Vandeveld.

5 - Rose, H., Curle, S., Aizawa, I., &amp; Thompson

کاربرد در مدارس کمک کند. هر چند در مورد تک تک این روش‌ها پژوهش وجود دارد ولی در مورد مقایسه آنها مطالعه‌ای ذکر نشده است. در همین راستا پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی تحصیلی و خودتنظیمی انگیزشی بر کاهش اضطراب امتحان انجام شد.

### روش شناسی

پژوهش حاضر با توجه به اهداف و شیوه جمع‌آوری داده‌ها از نوع نیمه‌آزمایشی است و با توجه به بعد زمان از نوع مقطعی است. طرح تحقیق از نوع طرح‌های آزمایشی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون و گروه کنترل بود. در این پژوهش جامعه مورد مطالعه عبارت بود از کلیه دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه نواحی پنج‌گانه آموزش و پرورش تبریز که مطابق با آمار آموزش و پرورش شهر تبریز ۳۱۱۸۰ نفر است که در سال تحصیلی ۱۴۰۰ - ۱۴۰۱ مشغول به تحصیل بودند. از جامعه مورد مطالعه در مرحله اول تعداد ۶ مدرسه و در مرحله دوم از هر مدرسه تعداد دو کلاس و در مجموع ۱۲ کلاس درس با حجم ۳۸۰ نفر از طریق نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند و مقیاس اضطراب امتحان ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۷۵) در بین دانش‌آموزان کلاس‌های منتخب اجرا شد. از بین دانش‌آموزانی که نمره اضطراب امتحان آنها بیشتر از نمره برش پرسشنامه (۷۵) بودند، تعداد ۷۷ دانش‌آموز به صورت جایگزینی تصادفی در سه گروه ۲۷، ۲۴ و ۲۶ قرار گرفتند. توضیح اینکه در برآورد حجم نمونه از توصیه‌های کرلینجر استفاده شده که برای طرح‌های آزمایشی، انتخاب تصادفی ۳۰ نفری، می‌تواند قابلیت اعتبار بیرونی یافته‌های پژوهشی را تضمین کند. منتها با توجه به محدودیت‌های مدارس تعداد دانش‌آموزان هر گروه ۳ یا ۴ نفر از تعداد گفته شده کمتر شد.

### ابزارهای اندازه‌گیری

**پرسش‌نامه اضطراب امتحان ساراسون<sup>۱</sup>**، که بر اساس نظریه اضطراب امتحان «ساراسون» و «مندلر» ساخته شده است. در این نظریه دو نوع سائق یا حالت انگیزشی وجود دارد که در زمان امتحان جریان می‌یابد. یکی سائق «تکلیف آموخته شده» است و آن انگیزشی است که پاسخ‌های مربوط به تکلیف درست انجام شده را برمی‌انگیزد. دیگری، سائق «اضطراب آموخته شده» دارای دو بخش پاسخ‌های متناسب با تکلیف و پاسخ‌های نامتناسب با تکلیف می‌باشد. «مندلر» و «ساراسون» یک پرسش‌نامه ۳۷ ماده‌ای را تدوین کردند که آمادگی شخص را برای اندیشیدن یا عمل کردن در جهتی که با صرف انرژی در راه انجام دادن تکلیف منافات دارد، می‌سنجد. نمره‌گذاری پرسشنامه به صورت درست (۱ نمره) و نادرست (صفر نمره) است. دامنه نمرات پرسشنامه بین ۰ تا ۳۷ قرار دارد و

نمرات بالاتر نشان دهنده اضطراب بیشتر است. پایایی و روایی پرسشنامه در مطالعات متعدد تایید شده است. ساراسون (۲۰۱۰) ضرایب پایایی این پرسش نامه را از طریق بازآزمایی بافاصله زمانی شش هفته ۰/۸۲ گزارش کرده است. یزدانی (۱۳۹۱) پایایی آن را به روش الفای کرونباخ برابر ۰/۸۸ و روایی ملاکی آن را ۰/۷۲ گزارش کرده است.

### مقیاس اضطراب امتحان (TAI)

مقیاس اضطراب امتحان<sup>۱</sup> (TAI) جهت سنجش اضطراب امتحان دانش آموزان توسط ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۷۵) ساخته شد. این مقیاس دارای ۲۵ گویه در طیف لیکرت پنج گزینه‌ای شامل: هرگز، به ندرت، گاهی اوقات، اغلب و همیشه است و نمره گذاری آن به ترتیب از ۱ الی ۵ انجام می‌شود. بدین ترتیب دامنه نمرات بین ۲۵ تا ۱۲۵ قرار دارد. نمرات بالاتر نشان دهنده اضطراب امتحان بیشتر است. نمره برش این پرسشنامه ۷۵ و بیشتر است. پایایی پرسشنامه توسط ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۷۵) بر اساس نتایج حاصل، ضریب آلفای کرونباخ برای کل نمونه ۰/۹۴ صدم، برای آزمودنی‌های دختر ۰/۹۵ و برای آزمودنی‌های پسر ۰/۹۲ گزارش شده است. همچنین پایایی آن با استفاده از روش بازآزمایی برای کل آزمودنی‌ها، آزمودنی‌های دختر و پسر به ترتیب ۰/۷۷، ۰/۸۸، ۰/۶۷ به دست آمده است. سازندگان آزمون به منظور سنجش روایی ملاکی، مقیاس ۵۸ ماده‌ای عزت نفس کوپر اسمیت را به کار برده‌اند. ضرایب روایی ملاکی برای کل آزمودنی‌ها، آزمودنی‌های دختر و پسر به ترتیب ۰/۵۷، ۰/۶۸، ۰/۴۳ است. ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۷۵) نیز هنجار نمره آزمودنی‌های (N=158) را به صورت رتبه‌های درصدی محاسبه کردند و با مقایسه نمره آزمودنی‌های دختر و پسر نتیجه گرفتند که نمره اضطراب امتحان آزمودنی‌های دختر به طور معنادار بیشتر از نمره آزمودنی‌های پسر است.

لازم به توضیح است مقیاس سنجش اضطراب امتحان ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۷۵) در غربالگری و شناسایی دانش آموزان دارای اضطراب امتحان استفاده شد. نمره برش پرسشنامه برابر ۷۵ بود. بنابراین دانش آموزانی در این پرسشنامه نمره بالای ۷۵ کسب کرده بودند، انتخاب شدند. پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون در پیش‌آزمون و پس‌آزمون اجرا شد.

**بسته آموزش مهارت‌های زندگی تحصیلی:** در پژوهش حاضر به منظور آموزش مهارت‌های زندگی تحصیلی از بسته آموزشی مهارت‌های زندگی تحصیلی قربانی (۱۳۹۱) مبتنی بر نظریه بندورا استفاده شد. مهارت‌هایی که در آن معرفی شده‌اند، عبارت‌اند از: ۱- انگیزه‌های درونی ۲- پرورش خودپنداره مثبت ۳- توجه صحیح پیامدها ۴- تعیین هدف و برنامه‌ریزی ۵- مطالعه آزاد ۶- مطالعه آموزشی (خواندن برای امتحان) ۷- مطالعه انتقادی (تحلیلی) ۸- بهترین شیوه حضور در کلاس

1- Test Anxiety Inventory

۹- آشنایی با مهارت‌های درک بهتر مطالب ۱۰- روش‌های بهبود حافظه ۱۱- شعور امتحان ۱۲ - مواجهه با اضطراب

جدول ۱. خلاصه جلسات آموزش مهارت‌های زندگی تحصیلی

Table 1

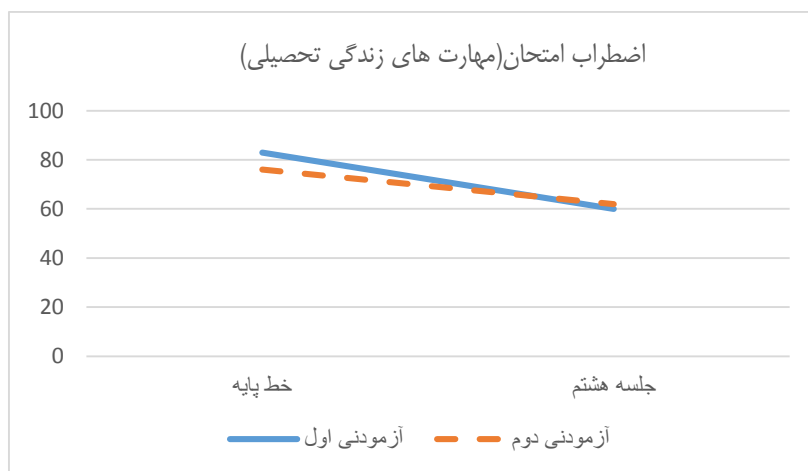
Summary of academic life skills training sessions

جلسه مقدماتی Preliminary meeting	آشنایی با دانش‌آموزان و برقراری ارتباط اولیه، اجرای پیش‌آزمون و توضیح مختصر در مورد شیوه آموزش و اهمیت مهارت‌های زندگی تحصیلی Getting to know the students and making initial contact, conducting the pre-exam and briefly explaining the teaching method and the importance of academic life skills.
جلسه اول First session	انرژی بی‌نهایت انگیزه‌های درونی The infinite energy of inner motivations
جلسه دوم second session	پرورش خودپنداره مثبت Cultivating positive self-concept
جلسه سوم third session	توجیه صحیح پیامدها Correct justification of consequences
جلسه چهارم fourth session	تعیین هدف و برنامه‌ریزی، مطالعه آزاد Goal setting and planning, free study
جلسه پنجم fifth meeting	مطالعه آموزشی (خواندن برای امتحان) و مطالعه انتقادی (تحلیلی) Academic study (reading for the exam) and critical study (analytical)
جلسه ششم The sixth session	بهترین شیوه‌های حضور در کلاس و آشنایی با مهارت‌های درک بهتر مطالب The best ways to attend class and get to know better comprehension skills
جلسه هفتم The seventh session	روش‌های بهبود حافظه Memory improvement methods
جلسه هشتم The eighth session	شعور امتحان و مواجهه با اضطراب امتحان Exam awareness and coping with exam anxiety
جلسه پایانی The final session	اجرای پس‌آزمون و تقدیر و تشکر Implementation of post-exam and appreciation

**بسته آموزش راهبردهای خودتنظیمی انگیزش:** این برنامه مبتنی بر آموزه‌های درمانگران و نظریه‌پردازانی که در عرصه CBT و رویکرد شناختی - اجتماعی برنامه‌های مدونی را طرح‌ریزی کرده‌اند (بندورا، ۲۰۰۲)، تهیه شده است. به لحاظ اینکه برنامه مذکور، جنبه اقتباسی داشته است، ضروری می‌نمود که از نظر شاخص‌های روان‌سنجی مورد بررسی قرار گیرد تا با اطمینان از اثربخشی آن در بهبود نشانه‌های اضطراب امتحان، بتوانیم در حد وسیع در پژوهش حاضر به‌عنوان یکی از متغیرهای مستقل مورد استفاده قرار دهیم. از این‌رو برنامه را در یک دوره محدود بر روی دو دانش‌آموز، به مرحله اجرا گذارده شد بر اساس نتایج به‌دست آمده بتوانیم درباره اثربخشی و روایی آن تصمیم‌گیری کرد. نکته قابل‌ذکر این است که در بررسی شیوه‌های آموزشی، بر اثرات بلندمدت تأکید نمی‌شود، هدف این است که تعیین شود که آیا یک شیوه آموزشی در کوتاه‌مدت به تغییرات مقطعی



منتهی می‌شود یا نه (کلب، ۱، ۲۰۰۰). از این رو در پژوهش حاضر نیز به لحاظ وجود محدودیت‌های زمانی، امکان بررسی اثرات مقطعی و کوتاه‌مدت به‌عنوان معیار اثربخشی مورد استفاده قرار گرفت و بسته آموزشی در ۸ جلسه به اجرا درآمد. به منظور بررسی روایی بسته آموزشی راهبردهای خودتنظیمی انگیزش، ابتدا پس از تهیه فهرست و ریز مطالب این برنامه، با نظر اساتید راهنما، متخصصین و مشاوران روان‌شناسی تربیتی نسبت به اصلاحات موردنیاز اقدام شد. سپس محتوای برنامه به چند متخصص روان‌سنجی ارائه گردید تا روایی محتوایی و صوری آن مورد داوری قرار گیرد. با توجه به نکات اصلاحی ارائه شده توسط آنها نسبت به اعمال تغییرات ممکن اقدام لازم به عمل آمد. جهت اطمینان روایی این بسته آموزشی، تعداد ۲ دانش‌آموز به شیوه تصادفی از بین دانش‌آموزان دوره دوم دبیرستان یکی از مدارس تبریز انتخاب و به طور فشرده در ۸ جلسه یک ساعت نسبت به آموزش فنون مندرج در این بسته اقدام گردید. قبل از اجرایی کردن مهارت‌های مذکور، ابتدا اضطراب امتحان، انگیزش تحصیلی و تعلل‌ورزی تحصیلی این دو دانش‌آموز به‌عنوان خط پایه، مورد ارزیابی قرار گرفت همچنین در جلسه هشتم نیز اجرای آزمون مذکور انجام پذیرفت. نتایج حاصل از اجرای آزمون‌های مذکور و اثربخشی برنامه آموزشی مهارت‌های زندگی تحصیلی در نمودار ذیل ارائه شده است.



نمودار ۱. اضطراب امتحان - بررسی روایی بسته آموزشی مهارت‌های زندگی تحصیلی

Figure 1

Test anxiety - validation study of academic life skills training package

جدول ۲. خلاصه جلسات آموزش راهبردهای خودتنظیمی انگیزش

Table 2

Summary of motivational self-regulation strategies training sessions

جلسه مقدماتی Preliminary meeting	آشنایی با دانش‌آموزان و برقراری ارتباط اولیه، اجرای پیش‌آزمون و توضیح مختصر در مورد شیوه آموزش و اهمیت راهبردهای خودتنظیمی انگیزش Getting to know the students and establishing initial communication, conducting the pre-test and briefly explaining the teaching method and the importance of motivational self-regulation strategies.
جلسه اول First session	هدف‌گذاری و تعیین اهداف تحصیلی و برنامه‌ریزی تحصیلی Aiming and determining academic goals and academic planning
جلسه دوم second session	خودمدیریتی و خودارزیابی Self-management and self-evaluation
جلسه سوم third session	خود نظارتی self-supervision
جلسه چهارم fourth Session	خود اصلاحی و خود تقویتی Self-correction and self-improvement
جلسه پنجم fifth meeting	خودگویی‌های مثبت Positive self-talk
جلسه ششم The sixth session	مهارت تصمیم‌سازی و تصمیم‌گیری Decision-making skills
جلسه هفتم The seventh session	مدیریت زمان و مدیریت استرس Time management and stress management
جلسه هشتم The eighth session	خودسازماندهی فضای کلاس Self-organization of the classroom space
جلسه پایانی The final session	اجرای پس‌آزمون و تقدیر و تشکر Implementation of post-exam and appreciation

## یافته‌ها

در پژوهش حاضر، جهت آزمون فرضیه از روش تحلیل کوواریانس تک‌متغیره استفاده شد. در جدول زیر شاخص‌های توصیفی متغیر پژوهش برحسب گروه‌های آزمایش و کنترل در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون به ترتیب ارائه شده است.

جدول ۳. شاخص‌های توصیفی متغیر پژوهش به تفکیک گروه‌ها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

Table 3

Descriptive indices of research variables by groups in pre-test and post-test

معنی‌داری meaningful	آماره z Statistics z	انحراف معیار standard deviation	میانگین Average	مرحله the level	گروه group	متغیر Variable
0.35	0.96	7.615	22.417	پیش‌آزمون pre-exam	مهارت‌های زندگی تحصیلی	تنگ‌نظر امتحان exam stress
0.34	0.95	7.213	15.875	پس‌آزمون post-test	Academic life skills	
0.25	0.95	8.072	25.333	پیش‌آزمون pre-exam		

0.06	0.93	8.061	14.852	پس آزمون post-test	راهنمادهای خودتنظیمی انگیزش Motivational self- regulation strategies
0.07	0.92	6.112	22.808	پیش آزمون pre-exam	کنترل Control
0.42	0.96	7.229	22.462	پس آزمون post-test	

ابتدا بررسی پیش فرض‌های آزمون‌های پارامتریک انجام شد. آماره  $Z$  آزمون شاپیرو-ویلک<sup>۱</sup> نشان دهنده نرمال بودن توزیع داده‌ها بود ( $P < 0.05$ ). برای آزمون مفروضه استقلال متغیرهای پیش آزمون از عضویت گروهی، از روش تحلیل واریانس یکسویه (آنوا) استفاده شد. نتایج این آزمون نشان دهنده وجود این پیش فرض بود ( $F=1/22, P=0/30$ ). آزمون برابری واریانس‌های خطا به کمک آزمون لون انجام شد. نتایج این آزمون حاکی از برابری واریانس‌ها بود ( $P=0/79, F=2/69$ ). آزمون همگنی شیب خط رگرسیون از طریق تعامل گروه پیش آزمون صورت گرفت و نتایج این آزمون معنی دار نبوده و نشان دهنده برقراری این پیش فرض بود ( $F=1/15, P=0/321$ ).

جدول زیر نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه در آزمون اثر متغیر مستقل (گروه) بر متغیر اضطراب امتحان را پس از تعدیل نمرات پیش آزمون نشان می‌دهد.

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره در آزمون تفاوت اثربخشی مهارت‌های زندگی تحصیلی و راهنمادهای خودتنظیمی انگیزش بر اضطراب امتحان

Table 4

The results of univariate covariance analysis in the test of the difference in the effectiveness of academic life skills and motivational self-regulation strategies on exam anxiety.

متغیر وابسته: اضطراب امتحان Dependent variable: exam anxiety	میانگین مجذورات بین گروهی Between-group mean squares	درجه آزادی Degrees of freedom	میانگین مجذورات خطا Mean squared error	مقدار F F-Value	سطح معناداری Significance level	مجذور اتا Eta squared
پیش آزمون pre-exam	2081.696	1	2081.696	124.228	0.001	0.721
گروه group	145.305	1	145.305	8.671	0.005	0.153
خطا error	804.336	48	16.757			

براساس نتایج جدول فوق (۴) میزان اثربخشی اجرای متغیرهای مستقل یعنی آموزش مبتنی بر مهارت‌های زندگی تحصیلی و راهبردهای خودتنظیمی انگیزش، بر متغیر اضطراب امتحان ( $P < 0/01$ )،  $F(1 و 71) = 8/67$  متفاوت بوده است. برای تشخیص محل تفاوت، مقایسه زوجی میانگین‌های اصلاح شده گروه‌های آزمایشی و کنترل با یکدیگر با تعدیل بن فرونی انجام شد. نتایج مقایسه زوجی نشان داد بین گروه‌های آزمایشی آموزش مهارت‌های زندگی (۱۶/۷۹)، گروه خودتنظیمی انگیزش (۱۳/۴۰) و گروه کنترل (۲۳/۱۲) در پس‌آزمون اضطراب امتحان در سطح  $0/01$  تفاوت معنی داری وجود دارد. همچنین بین گروه‌های آزمایشی ۱ (مهارت زندگی تحصیلی) و گروه آزمایشی ۲ (راهبرد خودتنظیمی انگیزش) در پس‌آزمون اضطراب امتحان تفاوت معناداری وجود دارد ( $p < 0/01$ ). مقایسه میانگین‌های دو گروه آزمایشی در این متغیر نشان می‌دهد گروه راهبرد خودتنظیمی انگیزش میانگین کمتری نسبت به گروه مهارت زندگی تحصیلی دارد و در مجموع روش راهبرد خودتنظیمی انگیزش در کاهش اضطراب امتحان نسبت به روش مهارت زندگی تحصیلی اثربخشی بیشتری دارد. همچنین مقایسه میانگین دو گروه آزمایشی با گروه کنترل هم نشان می‌دهد تفاوت معناداری بین گروه‌های آزمایشی و گروه کنترل وجود دارد و می‌توان گفت که آموزش مهارت زندگی تحصیلی و خودتنظیمی انگیزش در کاهش اضطراب امتحان تأثیر دارند.

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی تحصیلی و راهبردهای خودتنظیمی انگیزش بر اضطراب امتحان صورت گرفت. نتایج نشان داد آموزش راهبردهای خودتنظیمی انگیزش بر کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر تأثیر معناداری داشت و به طور کلی آموزش راهبردهای خودتنظیمی انگیزش بر کاهش اضطراب امتحان تأثیرگذار بوده است. این یافته‌ها با یافته‌های کرهان، مستوفی و انجین (۲۰۲۱)، رومرا و دلافیونت (۲۰۲۱) دی اسمول، هرویچ، ونکر، دووس و واندولج (۲۰۱۸)، جلیل‌زاده و زارعی (۱۳۹۷)، یوسفلو و زارعی (۱۳۹۶)، محمدی درویش بقال و همکاران (۱۳۹۵)، وحیدی و همکاران (۱۳۹۷) همسو بودند.

در تبیین این یافته می‌توان به دیدگاه پینتریج (۲۰۰۴) استناد کرد که یادگیری خودتنظیمی را شامل راهبردهایی می‌داند که دانش‌آموزان به کار می‌گیرند تا محیط‌شان را مدیریت و کنترل کنند. بنابراین می‌توان پیش‌بینی کرد این مهارت‌ها سبب ارتقای انگیزش درونی، احساس خودکارآمدی شده و اضطراب آزمون را کاهش می‌دهد (پینتریج، ۲۰۰۴). افزون بر این در تفسیر این یافته پژوهشی می‌توان اینگونه بیان کرد که دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان، راهبردهای ضعیفی برای یادگیری دارند. این ویژگی باعث می‌شود در یادگیری مطالب درسی منفعلانه عمل کرده و در نتیجه عملکرد تحصیلی ضعیفی داشته باشد و خود این امر به صورت یک چرخه معیوب عمل کرده و در ادامه موجب اضطراب امتحان بیشتری می‌شود. در مقابل

آموزش یادگیری خودتنظیمی انگیزشی با به کارگیری راهبردهای شناختی و فراشناختی موجب افزایش یادگیری، درک و تمرکز دانش‌آموزان می‌شود؛ به همین دلیل منجر به کاهش اضطراب امتحان در دانش‌آموزان می‌شود.

نتایج دیگر پژوهش نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر تأثیر معناداری داشت و به طور کلی آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش اضطراب امتحان تأثیرگذار بوده است. این یافته‌ها با نتایج کانالا-مالوونی و همکاران (۲۰۲۱)، امینی و سامانی (۱۴۰۰)، نادری، برومندنسب و ورزشنده (۱۳۹۶)، اطاقی (۱۳۹۴)، فتوحی، شاکری زنگیر و بابایی (۱۳۹۴) و نظری و حسین‌پور (۱۳۹۴) همسو بودند. در تبیین اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی تحصیلی بر اضطراب امتحان می‌توان بیان کرد که این مهارت‌ها باعث افزایش توانایی شناختی شده و توانایی شخص را در مقابله با سختی‌های و انتظارات زندگی روزمره افزایش می‌دهد. هر قدر ظرفیت روان‌شناختی بیشتر و بالاتر باشد به همان اندازه شخص قادر خواهد بود سلامت روانی - رفتاری خود را در سطح بهتری نگه دارد و با شیوه‌ای مثبت، کارآمد و سازگارانه به حل‌وفصل مشکلات تحصیلی بپردازد (یزدانبخش و آذرنیا، ۱۴۰۲). به نظر می‌رسد آموزش مهارت‌های زندگی تحصیلی هم به طور مستقیم از طریق مدیریت مناسب زمان و شرایط یادگیری موجب کاهش اضطراب امتحان می‌شود و هم به شکل غیرمستقیم و از طریق افزایش موفقیت تحصیلی بر کاهش اضطراب امتحان مؤثر واقع می‌شود.

نتایج نشان داد که تأثیر راهبردهای خودتنظیمی انگیزش بر اضطراب امتحان بیشتر از آموزش مهارت زندگی تحصیلی بوده است. یافته‌های پژوهش‌های کولاولا (۲۰۲۱) نادری، برومندنسب و ورزشنده (۱۳۹۶) امت رومرا و دلافیونت (۲۰۲۱) کرهان، مستوفی و انجین (۲۰۲۱) تأییدکننده این مطلب هستند. خودتنظیمی فرآیندی است که به موجب آن افراد اهدافشان را تنظیم می‌کنند، افکار و هیجانات‌شان و را کنترل می‌کنند و راهبردهایشان را بهبود می‌بخشند. خودتنظیمی انگیزشی به کاربرد راهبردهای انگیزشی که یادگیری را افزایش می‌دهد، اطلاق می‌شود. این فراگیران در تمام مراحل یادگیری خود را افرادی خود کارآمد، لایق و مستقل می‌بینند.

در تبیین این یافته می‌توان گفت هر چند راهبردهای خودتنظیمی انگیزش و مهارت‌های زندگی تحصیلی وجوه مشترکی با یکدیگر دارند اما دو روش آموزشی متفاوت هستند که می‌توانند بر اضطراب دانش‌آموزان در موقعیت‌های گوناگون اثرات متفاوت بگذارند؛ بنابراین انتظار بر این هست که در اثر آموزش این دو روش شاهد نتایج متفاوتی باشیم. بعلاوه، نتایج نشان داد که آموزش راهبردهای خودتنظیمی انگیزش در مقایسه با آموزش مهارت‌های زندگی تحصیلی تأثیر بیشتری در کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان دارد. در تبیین دیگری برای یافته پژوهشی حاضر می‌توان به دیدگاه بندورا (۲۰۰۲) استناد کرد که به باور او کلاً از نظر شناختی و فراشناختی، فراگیران خودتنظیم افرادی هستند که در یادگیری برنامه‌ریزی، سازماندهی،

خودآموزی، خودکنترلی و خودارزیابی دارند. از سویی دانش‌آموزان با آموزش و مشاهده یا اصلاح باورهای خود می‌تواند به تغییر و یا ایجاد راهبردهای جدید یادگیری خودتنظیمی بپردازند (عاصمیان، ۱۳۹۴). براساس نتایج بدست آمده پیشنهاد می‌شود آموزش مهارت‌های زندگی تحصیلی و راهبردهای خودتنظیمی انگیزش برای همه دانش‌آموزان به ویژه برای دانش‌آموزانی که اضطراب امتحان دارند، از طریق روان‌شناسان تربیتی و مشاوران مدرسه در برنامه‌های آموزشی مدارس قرار داده شود. همچنین برای اثربخشی بیشتر این مهارت‌ها، بسیار ضروری است نخست معلمان و والدین در زمینه مهارت‌های زندگی تحصیلی و راهبردهای خودتنظیمی انگیزش و اهمیت این برنامه‌ها، توجیه شده و آموزش‌های لازم را دریافت کنند.

## References

## منابع

- ابوالقاسمی، عباس، اسدی مقدم، عزیزه، نجاریان، بهمن، و شکرکن، حسین. (۱۳۷۵). ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش اضطراب امتحان در دانش‌آموزان پایه سوم دوره راهنمایی تحصیلی اهواز. *دست‌آوردهای روان‌شناختی*، ۳(۲)، ۷۴-۶۱.
- اطاقی، معصومه. (۱۳۹۴). تأثیر آموزش مهارت‌های تحصیلی بر پیشرفت تحصیلی دانشجویان فوریت پزشکی. *راهبردهای آموزش (راهبردهای آموزش در علوم پزشکی)*، ۸(۵)، ۲۷۴-۲۶۹.
- امیریان، سیده خدیجه، عبدخدائی، محمدسعید، و کارشکی، حسین. (۱۳۹۶). نقش میانجی گرانه اهمالکاری تحصیلی و اضطراب امتحان در رابطه ی درماندگی آموخته شده با پیشرفت تحصیلی. *پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره*، ۷(۲)، ۲۲-۵.
- امینی، شهین، و سامانی، سیامک. (۱۴۰۰). مدل علی حمایت‌های اجتماعی تحصیلی، مهارت‌های تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی. *مشاوره کاربردی*، ۱۱(۱)، ۲۰-۱.
- جلیل‌زاده، حکیمه و زارعی، حیدرعلی. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش راهبردهای خودتنظیمی بر انگیزش تحصیلی و اضطراب امتحان در دانش‌آموزان. *نشریه علمی آموزش و ارزشیابی*، ۱۱(۴۲)، ۳۶-۱۳.
- عاصمیان، فهیمه. (۱۳۹۴). بررسی رابطه بین سبک‌های شناختی (واگرا، همگرا، جذب‌کننده، انطباق‌یابنده) با مؤلفه‌های یادگیری خودتنظیمی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان سال دوم متوسطه دبیرستانهای شهر تبریز در سال تحصیلی ۱۳-۱۴. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تبریز.
- فتوحی، علی، شاکری زنگیر، ابراهیم، و بابایی، رضا. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر اضطراب مدرسه و خودتنظیمی در دانش‌آموزان دارای ناتوانایی‌های یادگیری. *اولین کنفرانس بین*

الملل مدیریت، اقتصاد، حسابداری و علوم تربیتی، ساری، شرکت علمی پژوهشی و مشاوره ای آینده ساز، دانشگاه پیام نور نکا.

قربانی، جعفر. (۱۳۹۱). مهارت‌های زندگی تحصیلی. مشهد: انتشارات فرا انگیزش.

محمدی درویش بقال، ناهید، حاتمی، حمیدرضا، و احدی، حسن. (۱۳۹۵). بررسی تأثیر آموزش راهبردهای خودتنظیمی (شناختی و فراشناختی) بر باورهای انگیزشی (انگیزش تحصیلی، خودکارآمدی، اضطراب آزمون) دانش‌آموزان دبیرستان. فصلنامه روانشناسی تربیتی، ۹(۲۷)، ۴۹-۶۶.

نادری، فرح، برومندنسب، مسعود، و ورزنده، مهتاب. (۱۳۹۶). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر اضطراب و ابراز وجود دانش‌آموزان دبیرستانی شهرستان بهبهان. یافته‌های نو در روان‌شناسی (روان‌شناسی اجتماعی)، ۲(۶)، ۴۳-۵۳.

نظری، ایمان و حسین پور، محمد. (۱۳۹۴). اثر بخشی مهارت‌های زندگی بر اضطراب و عزت نفس دانش‌آموزان دختر دبیرستان باغ ملک. یافته‌های نو در روانشناسی، ۱(۲)، ۹۵-۱۱۶.

وحیدی، سولماز، منظری توکلی، علیرضا، منظری توکلی، حمداله، و سلطانی‌نژاد، امان‌اله. (۱۳۹۷). تعیین اندازه اثر کارکردهای اجرایی و سطوح یادگیری خودتنظیمی در پیش‌بینی اضطراب ریاضی دانش‌آموزان با اختلال یادگیری ریاضی. مطالعات ناتوانی، ۸(۶۴)، ۷-۱.

یزدانبخش، کامران، و آذرینیا، اکرم. (۱۴۰۲). اثربخشی توان‌بخشی شناختی بر بهبود توانایی‌های شناختی سالمندان. سالمند: مجله سالمندی ایران، ۱۸(۱)، ۳۲-۴۵.

یزدانی، فریدخت. (۱۳۹۱). اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی دانشجویان دختر پرستاری. فصلنامه مدیریت پرستاری، ۱(۱)، ۴۷-۵۸.

یوسفلو، خدیجه، و زارعی، حیدرعلی. (۱۳۹۶). تأثیر آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس بر کاهش اضطراب امتحان و افزایش عملکرد تحصیلی در درس فیزیک. نشریه علمی آموزش و ارزشیابی، ۱۰(۳۸)، ۳۳-۵۰.

- Abolghasemi, A., Asadi Moghaddam, A., Najarian, B., & Shokrkon, H. (1996). Construction and Validation of a Test for the Measurement of Test Anxiety Among Ahwaz Guidance School Students. *Psychological Achievements*, 3(2): 61-74. [in persian]
- Amate Romera, J., & de la Fuente, J. (2021). Relaciones entre ansiedad evaluativa, autorregulación y estrategias de afrontamiento del estrés en universitarios opositores. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 37(2): 276-286.
- Amini, S., & samani, S. (2021). Causal Modeling of Student Social Support, Academic Skills and Academic Self-efficacy. *Biannual Journal of Applied Counseling*, 11(1): 1-20. [in persian]
- Amirian, S. K., abdekhodae, M. S., & Kareshki, H. (2018). The Mediating Role of Academic Procrastination and Test Anxiety in the Relationship between Learned

- Helplessness with Academic Achievement. *Research in Clinical Psychology and Counseling*, 7(2): 5-22. [in persian]
- Asimian, F. (2014). *Investigating the relationship between cognitive styles (divergent, convergent, assimilative, adaptive) with self-regulated learning components and academic progress of second year high school students in Tabriz city in the academic year 83-84. Master's thesis*, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Tabriz University. [in persian]
- Bandura, A. (2002). Growing primacy of human agency in adaptation and change in the electronic era. *European psychologist*, 7(1):1-16.
- Cannella-Malone, H. I., Dueker, S. A., Barczak, M. A., & Brock, M. E. (2021). Teaching academic skills to students with significant intellectual disabilities: A systematic review of the single-case design literature. *Journal of Intellectual Disabilities*, 25(3): 387-404. <https://doi.org/10.1177/1744629519895387>
- DeSmul, M., Heirweg, S., VanKeer, H., Devos, G., & Vandeveldel, S. (2018). How competent do teachers feel instructing self-regulated learning strategies? Development and validation of the teacher self-efficacy scale to implement self-regulated learning. *Teaching and Teacher Education*, 71, 214-225.
- Fatuhi, A., Shakri Zangir, E., & Babaei, R. (2014). *The effectiveness of life skills training on school anxiety and self-regulation in students with learning disabilities. The first international conference on management, economics, accounting and educational sciences, Sari, scientific research and consulting company for the future*, Payamnoor Neka University. [in persian]
- Ghorbani, J. (2011). *Academic life skills*. Mashhad: Fara Nodish Publications. [in persian]
- Jalilzadeh, H., & Zarei, H. A. (2018). The Effect of Self-Regulation Strategies on Academic Motivation and Test Anxiety in Students. *Journal of Instruction and Evaluation*, 11(42): 13-36. [in persian]
- Khaira, M. K., Gopal R. L. R., Saini S. M., & Isa Z. M., (2023), Interventional Strategies to Reduce Test Anxiety among Nursing Students: A Systematic Review, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20, 1233.
- Kolawola, S. (2021). Effects of test taking strategies on mathematics test anxiety and performance among junior secondary school students in Bukuru, Nigeria. *Journal of Educational Research and Policy Studies* VOL.5; Department of Educational foundations, university of jos.
- Kolb, D. (2000). Learning style and their influence on classroom achievement, *Journal of Applied psychology*, 33, 59-66
- Korhan, M., Mustafa; Engin, E., & Güloğlu, B., (2021) Test Anxiety of Youth to Take the University Entrance Exam throughout Covid-19 Outbreak: Cognitive Flexibility and Self-Regulation. *E-International Journal of Educational Research*. 1(12): 5, 212-231.



- Manchandana, S., Bhave, S., Ola, M., & Puri, A. (2018). A Study on Measuring Examination Anxiety in School Children. *Ec Psychology and Psychiatry*, 7(6): 338-43.
- Mashayekh, M., & Hashemi, M., (2011), Recognizing, Reducing and Coping with Test Anxiety: Causes, Solutions & Recommendations, *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 30(1): 2149-2155.
- Mohammadi DarvishBakhal, N., Hatami, H., & Ahadi, H. (2015). Investigating the effect of academic self-regulation strategies (cognitive & metacognitive) on motivational beliefs (academic motivation, self-efficacy, test anxiety) of high school students. *Educational Psychology Quarterly*, 9(27): 49-66. [in persian]
- Misera, R., & Castill, G. L. (2004). Academic stress, anxiety and management among college students. *International journal of stress management*. 11(2): 132-148.
- Naderi, F., Broumand Nesab, M., & Varzandeh, M. (2016). The effect of life skills training on anxiety and self-expression of high school students in Behbahan city. *New findings in psychology (social psychology)*, 2(6): 43-53. [in persian]
- Nazari, I., & Hosseinpour, M. (2014). The effectiveness of life skills on anxiety and self-esteem of female students of Bagh Malek High School. *New findings in psychology*, 1(2): 95-116 [in persian]
- Nigel, K. (2019). Two ways to coping with stress. *Journal of Americanpsychologists*, 54, 291-307.
- Otaghi M. (2015). Effect of Teaching Academic Skills on Academic Achievement in Medical Emergency Students. *Educ Strategy Med Sci*, 8(5):269-274. [in persian]
- Paulino, P., Sá, I., & Silva A. L. D. (2016), Self-regulation of motivation: Contributing to students learning in middle school, *4th Annual International Conference on Cognitive-Social & Behavioural Sciences*,
- Pintrich, P. R. (2004). A conceptual framework for assessing motivation and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of educational psychology*, 82(1): 33.
- Rose, H., Curle, S., Aizawa, I., & Thompson, G. (2020). What drives success in English medium taught courses? The interplay between language proficiency, academic skills, and motivation. *Studies in Higher Education*, 45(11): 2149-2161.
- Pintrich, P. R., & De Groot, E. V. (2010). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of EducationalPsychology*, 82(1): 33-40.
- Sarason, I. G. (2010). Introduction to the Study of Test Anxiety. In: Sarason IG, Editor. Test anxiety: theory, research, and applications. *New York: L. Erlbaum Associates*.
- Vahidi, S., Manzari Tavakoli, A., Manzari Tavakoli, H., & Soltani Nejad, A. (2014). Determining the effect size of executive functions and self-regulated learning

- 
- levels in predicting math anxiety of students with math learning disorder. *Disability Studies*, 8(64): 1-7 [in persian]
- Yazdanbakhsh, K., & Azarnia, A. (2023). The Effectiveness of Cognitive Rehabilitation on Improving the Cognitive Abilities of the Elderly. Salmand: *Iranian Journal of Ageing*, 18(1): 32-45. [in persian]
- Yazdani, F. (2012). Test anxiety and academic performance in female nursing students. *Nursing management*, 1(1): 47-58. [in persian]
- Yoseflo, K., & Zarei, H. A. (2017). The Effect of Stress Inoculation Training (SIT) on Reducing Test Anxiety and Enhancing Academic Performance in Physics. *Journal of Instruction and Evaluation*, 10(38): 33-50. [in persian]