

## بررسی رابطه بین باورهای فراشناخت و خودکارآمدی با اضطراب امتحان در دانش‌آموزان دختر

### سال چهارم متوسطه

### The relationship between cognition and self-efficacy beliefs, test anxiety fourth year high school students

**Mahin Hatami**

Islamic Azad University, Tonekabon

**Dr Fereshteh Hedayati \***

PhD in Educational Management, Allameh Tabataba'i University

**Mahboobeh Kaveh**

Islamic Azad University, Tonekabon

مهین حاتمی

دانشگاه آزاد اسلامی، تنکابن

دکتر فرشته هدایتی نویسنده مسئول

دکتری مدیریت آموزشی، دانشگاه علامه طباطبایی

محبوبه کاوه

دانشگاه آزاد اسلامی، تنکابن

#### چکیده

#### Abstract

This study aimed to determine the relationship between cognitive beliefs and self-efficacy and test anxiety in secondary school students at Public Schools in Tonekabon city. The statistical population included all fourth-year female students in public schools at Tonekabon. That 180 students were selected as sample by using random clustering sampling. Tools of the research were, Inventory cognitive beliefs, self-efficacy and test anxiety. According to appropriate validity, reliability coefficient was obtained .75, .85, .94. A research method is a descriptive and correlation type and used for the analysis of data obtained included mean, standard deviation, frequency table, diagram and inferential statistics that include Pearson correlation coefficient and Regression equation. The results showed that: There isn't a relationship between positive beliefs about worry and anxiety in test in students. There isn't a relationship between consciousness cognitive and anxiety in a test. There is a positive relationship between trust cognitive and anxiety in test in students. There is a positive relationship between negative beliefs about the uncontrollability of treatment and anxiety in test in students. There is a positive relationship between beliefs about the need to thought of control anxiety in test in students. There is a negative relationship between self-efficacy and anxiety in test in students. Thus, the number of cognitive beliefs, awareness of learning, curriculum, examination and self-education increase, on the positive side, also reduced exam anxiety and even a person responds to exam calmly and gets a good result.

**Key words:** Metacognitive beliefs, self-efficacy, anxiety in test

پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه باورهای شناختی و خودکارآمدی با اضطراب امتحان، در دانش‌آموزان دختر سال چهارم متوسطه مدارس دولتی شهر تنکابن در سال تحصیلی ۹۲-۹۱ صورت گرفته است. جامعه آماری مورد نظر شامل کلیه دانش‌آموزان دختر سال چهارم مدارس دولتی شهر تنکابن به تعداد ۳۴۲ بوده که با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای ۱۸۰ نفر به عنوان تعداد نمونه انتخاب شدند. ابزارهای این تحقیق عبارتست از پرسشنامه‌های باورهای شناختی، خودکارآمدی و اضطراب امتحان که با توجه به روایی مناسب، ضریب پایایی آنها به ترتیب ۰/۷۵، ۰/۸۵ و ۰/۹۴ بدست آمد. روش تحقیق به صورت توصیفی از نوع همبستگی می‌باشد و جهت تجزیه و تحلیل داده‌های بدست آمده از آمار توصیفی و آمار استنباطی شامل ضریب همبستگی پیرسون و معادله رگرسیون استفاده گردید. نتایج نشان داد که بین باورهای مثبت در مورد نگرانی و اضطراب امتحان در دانش‌آموزان و بین خودآگاهی شناختی و اضطراب امتحان در دانش‌آموزان رابطه وجود ندارد؛ بین اعتماد شناختی و اضطراب امتحان در دانش‌آموزان؛ بین باورهای منفی در مورد کنترل ناپذیری افکار و اضطراب امتحان در دانش‌آموزان؛ بین باورهایی در مورد نیاز به افکار کنترل و اضطراب امتحان در دانش‌آموزان رابطه مثبت و بین خودکارآمدی و اضطراب امتحان در دانش‌آموزان رابطه منفی وجود دارد. بر این اساس بین باورهای فراشناختی و خودکارآمدی با اضطراب امتحان در دانش‌آموزان دختر سال چهارم شهر تنکابن رابطه معنی‌داری وجود دارد. از این رو هر چه قدر باورهای فراشناختی، میزان آگاهی از یادگیری موارد درسی امتحانی و خودکارآمدی تحصیلی فرد به طور فزاینده‌ای در جهت مثبت ارتقاء یابد بالطبع، اضطراب و تشویش‌های امتحانی نیز کاهش می‌یابد و حتی فرد با آرامش لازم به پاسخ‌گویی امتحان می‌پردازد و نتیجه خوبی نیز دریافت می‌کند.

**واژگان کلیدی:** باورهای فراشناختی، خودکارآمدی، اضطراب امتحان

## مقدمه

طبقه راهبرد های حافظه مرکب از طیف بزرگ و متنوعی از فعالیتهای بالقوه آگاهانه شخصی است که ممکن است به طور ارادی به عنوان وسیله ای برای هدف به یاد سپردنهای مختلف به کار رود. فلاول نخستین کسی بود که در سال (۱۹۷۰) اصطلاح فراشناخت را مطرح کرد. به نظر فلاول<sup>۱</sup> (۱۹۷۹-۱۹۸۷) فراشناخت هم شامل فرآیندهای شناختی و هم شامل تجارب یا تنظیم شناختی است (کمرانیان زاده، ۱۳۹۰). اصطلاح فراشناخت، به دانش ما درباره فرآیندهای شناختی خودمان و چگونه استفاده بهینه از آنها برای رسیدن به هدفهای یادگیری گفته می شود. به سخن دیگر، فراشناخت دانش یا آگاهی فرد از نظام شناختی خود او یا دانستن درباره دانستن است. دانستن فراشناختی ما را یاری می دهد تا به هنگام یادگیری و دانستن امور، پیشرفت خود را در نظر بگیریم. همچنین این دانش به ما کمک می کند تا نتایج تلاشهای مان را ارزیابی کنیم و میزان تسلط خود را بر مطالبی که خوانده ایم بسنجیم (فلاول، ۱۹۷۹). مفهومی چند بعدی که در برگرفته ی دانش، فرآیندها و راهبردهایی است که شناخت را ارزیابی، نظارت یا کنترل می کنند (پتلیزسیتز<sup>۲</sup>، ۲۰۰۵). به زعم برگ<sup>۳</sup> (۲۰۰۰) دانش فراشناختی به ما می گوید که راههای مختلفی برای سازمان دادن مطالب به منظور سهولت بخشیدن به یادگیری و یادآوری آنها وجود دارند. می توان به گونه ای دیگر به فراشناخت نگریست، بدین صورت که آن را شناخت دانست از آنجایی که شناخت را به دانستن و یادگیری معنی کردید، پس می توانیم فراشناخت را به دانستن درباره نحوه یادگیری و تفکر خود معنی کنیم، به همین سبب، یکی از تعابیر بسیار نزدیک به فراشناخت یادگرفتن و یادگیری است (وین<sup>۴</sup>، ۱۹۸۰). مطالعه ی فراشناخت ابتدا در حوزه روان شناسی رشد و بعد در روان شناسی حافظه سالمندی و عصب روان شناسی مطرح شد (فلاول، ۱۹۷۹). در سال های اخیر فراشناخت به عنوان پایه و اساس بسیاری از اختلال های روان شناختی مورد بررسی قرار گرفته است (پتلیزسیتز، ۲۰۰۵). برخلاف گذشته که تصور می شد توانایی یادگیری فرد تابعی از میزان هوش و استعدادهای اوست، در چند سال اخیر این نظریه در میان روان شناسان قوت گرفته است که با وجود نقش تعیین کننده، عوامل ذاتی هوش و استعداد در یادگیری، عوامل غیر ذاتی همچون راهبرد فراشناخت در این رابطه مهم قلمداد می شوند، که در چند سال اخیر شاهد پیشرفت زیاد روانشناسی تربیتی در کشف راهبردها بوده ایم. پژوهش های انجام شده درباره راهبردهای شناختی و فراشناختی نشان داده است که استفاده از این تدابیر به افزایش یادگیری یادگیرندگان منجر می شود این اثر به ویژه برای یادگیرندگانی که به نحوی با مشکلات یادگیری مواجه اند چشمگیر است (کمرانیان زاده، ۱۳۹۰). همچنین بندورا (۱۹۸۶) اثرات یک بعدی محیط بر رفتار فرد که یکی از فرضیه های مهم روان شناسان رفتارگرا بوده است را رد کرد. انسان دارای نوعی نظام خود کنترلی و نیروی خود تنظیمی هستند و توسط آن نظام بر افکار، احساسات و رفتارهای خود کنترل دارند و بر سرنوشت خود نقش تعیین کننده ای ایفا می کنند. بدین ترتیب رفتار انسان تنها در کنترل محیط نیست، بلکه فرآیندهای شناختی نقش مهمی در رفتار آدمی دارند، عملکرد و یادگیری انسان متأثر از گرایشهای شناختی، عاطفی و احساسات انتظارات، باورها و ارزشهاست انسان موجودی فعالی است و بر رویدادهای زندگی خود اثر می گذارد (علی پور، ۱۳۹۰). در این راستا پژوهش های اخیر بررسی مهارت های فراشناخت را در کنار مفاهیم مانند اضطراب امتحان دانش آموزان، خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان، رفتار کمک طلبی دانش آموزان، پیش بینی سبک های تفکر، ... را با فراونی بیشتری مورد تایید قرار داده اند. لذا براساس مبانی نظری موجود و علاقه محققان در این پژوهش مفهوم فراشناخت در کنار دو مفهوم خودکارآمدی و اضطراب امتحان در میان دانش آموزان دختر متوسطه مورد بررسی قرار گرفته است. دانش آموزان براساس میزان شناخت و آگاهی ذهنی از خود و عملکردشان اضطراب ها و یا کارآمدی ها و خودکارآمدی هایی را بوجود می آورند. اضطراب امتحان به عنوان یک سازه شناختی<sup>۵</sup> و توجهی و خودکارآمدی هم به معنای قضاوت افراد (دانش آموزان) در مورد توانایی هایشان برای سازماندهی و اجرای یک سلسله کارها جهت رسیدن به انواع عملکردهای تعیین شده، در نظر گرفته می شود (بندورا<sup>۶</sup>، ۱۹۸۶). اضطراب امتحان یک واکنش هیجانی ناخوشایند به موقعیت ارزیابی است که با احساس ذهنی از تنش، تشویب و برانگیختگی سیستم عصبی خودکار مشخص می شود (گیودا و لودلو<sup>۶</sup>، ۱۹۸۹). سطوح بالای اضطراب امتحان که می تواند موجب حواسپرتی از یک تکلیف به تکلیف دیگر شود؛ و همچنین، خودکارآمدی بالا که سطح بالای توانایی فرد در انجام تکالیف را نشان می دهد؛ براساس فراشناخت و آگاهی و ساخته ذهنی فرد

1-Flavell

2. Patelis-Siotis

3 -Berge

4 - Wine

5 -Bandara

6- Guida &amp; Lidlow

است که تمامیت یافته و فرد را دچار می‌سازد (بارون و برن<sup>۱</sup>، ۱۹۹۷) بنابراین آنچه که در این مبحث اهمیت دارد آن است که فراشناخت، قدرت ذهنی و تفکر است و در کل میزان آگاهی فرد از خود می‌باشد که در صورت هماهنگی میان توانایی‌های ذهنی و جسمی فرآیندهای مثبت همچون آزادی، عزت نفس و ... را در پی خواهد داشت. و در صورت عدم هماهنگی نیز فرآیندهای منفی مشکل‌سازي همچون استرس، عدم اعتماد به نفس و نگرانی‌های فراوان و مهمتر از همه عدم موفقیت تحصیلی را برای فرد (دانش‌آموز) به وجود می‌آورد (ابوالقاسمی، ۱۳۸۲). خودکارآمدی به معنای احساس شایستگی، کفایت، و قابلیت در کنار آمدن با زندگی است. افرادی با خودکارآمدی قوی در مقایسه با افرادی با باورهای ضعیف، در انجام تکالیف کوشش بیشتری از خود نشان می‌دهند و طبعاً عملکرد آنها بهتر است (بندورا، ۱۹۸۶). بندورا (۱۹۸۶) اظهار می‌کند که تخمین فرد از خود در مورد توانایی‌هایش در یک موقعیت به شدت بر تصمیمات او اثر می‌گذارد. تصمیم در مورد اینکه چه فعالیت‌هایی را انجام دهد یا از چه فعالیت‌هایی اجتناب کند و در کدام مورد ایستادگی داشته باشد و در چه مواردی دست از کار بکشد و آن را رها کند؛ به طوری که می‌توان گفت خودکارآمدی نقش کلیدی در خودتنظیمی حالت‌های عاطفی-هیجانی دارد (میرسمعی و ابراهیمی قوام، ۱۳۸۶).

اضطراب، حالت هیجانی نامطلوبی است که با پریشانی، وحشت، ترس و تشویش همراه است (مفردنژاد، ۱۳۸۹). اضطراب امتحان یکی از متغیرهای شناختی و هیجانی بسیار مهم در حوزه روانشناسی تربیتی است. هنگامی که فرد نسبت به کارآمدی، توانایی و استعداد خود در شرایط امتحان و ارزیابی دچار نگرانی، تشویش و تردید می‌گردد، می‌توان از مشکل اضطراب امتحان سخن گفت که میلیون‌ها دانش‌آموز و دانشجوی را مبتلا کرده و عامل ۱۰ تا ۲۰ درصد افت تحصیلی در این قشر است (ابوالقاسمی، ۱۳۸۲). در واقع، به نظر می‌رسد که دلیل افت تحصیلی در بسیاری از دانش‌آموزان ناتوانی در یادگیری یا ضعف هوشی نبوده است، بلکه ناشی از سطح بالای اضطراب امتحان می‌باشد (سیف، ۱۳۸۲). بنابراین می‌توان دانش‌آموزی که دچار اضطراب امتحان است را به منزله‌ی فردی توصیف کرد که مواد درسی را می‌داند اما شدت اضطراب وی مانع از آن می‌شود که دانسته‌های خود را هنگام امتحان به ظهور برساند (بهرامی و همکار، ۱۳۸۷). در چند دهه اخیر، مطالعه شناخت و فراشناخت، تأثیر آن در انجام دادن تکالیف مختلف آموزشگاه‌ها مورد توجه پژوهشگران واقع شده است. زیرا اهمیت آگاهی و دانش یادگیرندگان نسبت به فرآیندهای شناختی و فراشناختی عامل مهمی در بهبود یادگیری و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان محسوب می‌شود (محمد صالحی، ۱۳۸۷). مهربانی زاده (۱۳۸۷)، در پژوهشی با عنوان بررسی میزان همه‌گیر شناسی اضطراب امتحان و رابطه خودکارآمدی و جایگاه مهار با آن با توجه به متغیر هوش دانش‌آموزان دختر و پسر دبیرستان‌های اهواز، به این نتیجه رسید که با کنترل متغیر هوش، اضطراب امتحان با خودکارآمدی و جایگاه مهار درونی همبستگی معنی‌داری دارد. همچنین خودکارآمدی، جایگاه مهار درونی و هوش با اضطراب امتحان همبستگی چندگانه معنی‌داری وجود دارد. اکبری و امین‌یزدی (۱۳۸۸)، در پژوهشی با عنوان باورهای خودکارآمدی و اضطراب امتحان در دانشجویان دانشگاه‌های آزاد خراسان جنوبی، به این نتیجه رسیدند که بین خودکارآمدی و اضطراب رابطه معنی‌دار وجود دارد و لذا با توجه به باورها و تصورات افراد از توانایی‌های خود برای بهبود بهداشت روانی و در نتیجه بهبود عملکرد تحصیلی و شغلی آتی آنان بسیار مؤثر و ارزشمند می‌باشد. زکایی (۱۳۹۰)، در پژوهشی با عنوان نقش باورهای فراشناخت و باورهای خودکارآمدی در اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستان کرمانشاه، به این نتیجه رسید که بین باورهای فراشناخت و اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان رابطه وجود دارد و بین باورهای خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی نیز رابطه معنادار وجود دارد اما، بین باورهای خودکارآمدی و اضطراب امتحان رابطه معنادار بدست نیامد. نیک‌منش و یاری (۱۳۹۰)، در پژوهشی با عنوان رابطه بین باور خودکارآمدی ادراک خویشتن با اضطراب امتحان در دانش‌آموزان دختر و پسر دبیرستانی شهر زاهدان، به این نتیجه دست یافت که بین خودکارآمدی و اضطراب امتحان رابطه وجود دارد؛ همچنین بین مؤلفه‌های (ادراک انفعالی، بازیگرانه و پرخاشگرانه) ادراک خویشتن با اضطراب امتحان رابطه وجود دارد. باور خودکارآمدی پسران بیشتر از دختران و اضطراب امتحان دختران بیشتر از پسران بوده است. ممبینی، مکتبی و بهروزی (۱۳۹۳) نیز به بررسی تأثیر خودکارآمدی تحصیلی و فراشناخت بر اضطراب امتحان و کمک‌طلبی تحصیلی در دانش‌آموزان پسر سال سوم متوسطه پرداختند. که بین متغیرهای خودکارآمدی تحصیلی و فراشناخت با اضطراب امتحان رابطه معنی‌داری وجود ندارد، در حالی که بین متغیرهای خودکارآمدی تحصیلی و فراشناخت با کمک‌طلبی تحصیلی رابطه معنی‌داری وجود دارد.

کوکسال (۲۰۰۹)، به این نتیجه رسید که بین خودکارآمدی و اضطراب امتحان دانش‌آموزان در درس زیست‌شناسی رابطه منفی وجود دارد. حسن‌زاده و همکاران (۲۰۱۲)، در پژوهشی با عنوان اضطراب امتحان و ارتباط آن با خودکارآمدی، باورهای فراشناختی و

1-Baron & Byrne

برخی از متغیرهای مؤثر قابل پیش بینی در ایران، به این نتیجه رسید که خودکارآمدی، باورهای فراشناختی و برخی متغیرهای مؤثر دیگر در کاهش اضطراب امتحان در دانش آموزان مؤثر می باشد. آلموتناو (۲۰۱۳)، در پژوهشی با عنوان رابطه خودکارآمدی، موفقیت تحصیلی دانش آموزان با توجه به جنسیت، به این نتیجه رسید که سطح خودکارآمدی دانش آموزان متوسط است و بین خودکارآمدی پسر و دختر تفاوت معناداری وجود نداشته است. همچنین، رابطه معناداری میان خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی وجود داشته است. تاکور وی اور (۲۰۱۳)، در پژوهشی با عنوان رابطه خودکارآمدی و اضطراب دانش آموزان دوره متوسطه در هند، به این نتیجه رسید که بین خودکارآمدی و اضطراب رابطه منفی وجود دارد. باورهای فراشناخت و باورهای خودکارآمدی دو مقوله مهم علوم شناختی هستند که نقش آن ها در تعلیم و تربیت مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. بر این اساس این پژوهش با هدف بررسی رابطه باورهای فراشناخت و باورهای خودکارآمدی با اضطراب امتحان دانش آموزان دختر سال چهارم متوسطه در سال تحصیلی ۹۱-۹۲ صورت گرفته است. در این راستا، جهت پرداختن به سؤال اصلی، فرضیه زیر مورد بررسی قرار گرفت:

**بین باورهای فراشناختی و خودکارآمدی با اضطراب امتحان در دانش آموزان دختر سال چهارم متوسطه رابطه وجود دارد.**

### روش تحقیق

توجه به نوع ماهیت موضوع تحقیق حاضر، روش تحقیق به صورت توصیفی از نوع همبستگی می باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه دانش آموزان دختر سال چهارم متوسطه مدارس دولتی شهر تنکابن به تعداد ۳۴۲ نفر تشکیل می دهند که در سال تحصیلی ۹۲-۹۱ مشغول به تحصیل بوده اند. با توجه به حجم جامعه مورد نظر و از طریق جدول مورگان و با استفاده از روش نمونه گیری خوشه ای تصادفی تعداد ۱۸۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب گردیدند.

جدول شماره ۱. تعداد حجم جامعه و نمونه

رشته	علوم انسانی	تجربی	ریاضی	کل
نمونه	۹۲	۴۸	۴۰	۱۸۰
جامعه	۱۲۰	۵۵	۴۵	۳۴۲

روش گردآوری اطلاعات به دو صورت میدانی و استفاده از منابع کتابخانه ای و اینترنتی بوده است، در روش میدانی، پس از اخذ مجوز از اداره آموزش و پرورش شهرستان تنکابن با دبیرستان های دولتی دخترانه شهر تنکابن هماهنگی های لازم به عمل آمد. پژوهشگر در کلاس ها حضور یافت و ضمن معرفی خود و ارائه توضیحاتی درباره اهداف و ضرورت های پژوهش درباره لزوم توجه بیشتر دانش آموزان صحبت نمود. بطور متوسط اجرای پرسشنامه ها ۳۰ دقیقه طول کشید. ابزار گردآوری اطلاعات عبارتند از:

**الف: پرسشنامه باورهای شناختی:** این پرسشنامه که توسط ولز کاتریت هاتون (۲۰۰۴) ساخته شده است، ۳۰ آیتم دارد که دارای ۵ مؤلفه باورهای مثبت در مورد نگرانی، اعتماد شناختی، خود آگاهی شناختی، باورهای منفی در مورد کنترل ناپذیری افکار و باورهایی در مورد نیاز به افکار کنترل است. ضریب آلفای کرونباخ و ضریب بازآزمایی آن به ترتیب ۰/۹۳ و ۰/۷۸ گزارش شده است. پاسخ ها در این مقیاس بر اساس طیف چهار درجه ای لیکرت از ۱ موافق نیستم تا ۴ خیلی زیاد موافقم نمره گذاری می شود. شیرین زاده این پرسش نامه را برای جمعیت ایرانی ترجمه و آماده نموده است. همه خرده مقیاس ها به صورت مستقیم نمره گذاری می شوند و نمره های بالاتر نشان دهنده سطوح بالاتر در هر یک از زیر مقیاس ها می باشد. پایایی آن به روش بازآزمایی برای کل آزمون پس از دوره ۱۸ تا ۲۲ روزه ۰/۷۵ و برای خرده مقیاس ها از ۰/۷۵ تا ۰/۸۷ گزارش شده است (ولز، کاتریت هاتون، ۲۰۰۴).

**ب: پرسشنامه خود کارآمدی:** این پرسشنامه که توسط شرر و همکاران (۱۹۸۲) جهت سنجش باورهای خود کارآمدی عمومی ساخته شده است دارای ۱۷ ماده می باشد و بدون محدودیت سنی قابل اجرا می باشد. به هر ماده از ۱ تا ۵ برای گزینه های کاملاً مخالف، مخالف، بی نظر، موافق و کاملاً موافق داده می شود. ماده های ۱، ۳، ۸، ۹، ۱۳، ۱۵ بر حسب مقیاس لیکرت از راست به چپ یا به ترتیب از ۵ الی ۱ و ماده های دیگر یعنی ۲، ۴، ۵، ۶، ۷، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۴، ۱۶، ۱۷ به صورت معکوس، یعنی از چپ به راست یا از ۱ الی ۵ امتیاز را به خود اختصاص می دهند. بدین ترتیب، بالاترین نمره خودکارآمدی در این مقیاس ۸۵ و پائین ترین نمره ۱۷ است. نمرات بالاتر بیانگر خودکارآمدی قویتر، و نمرات پایینتر بیانگر خودکارآمدی ضعیفتر است. اعتبار این مقیاس توسط براتی بختیاری، با استفاده از روش محاسبه همبستگی

بین مقیاس خودکارآمدی و کنترل درونی- بیرونی،  $0/79 = 2$  بدست آمد. (براتی بختیاری، ۱۳۷۶) همچنین کرامتی (۱۳۸۰) آلفای این آزمون را  $0/85$  گزارش کرده است.

**ج: پرسشنامه اضطراب امتحان:** سیاهه اضطراب (TAI) که توسط ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۷۵) ساخته شده است دارای ۲۵ ماده است که آزمودنی براساس یک مقیاس چهار درجه‌ای (هرگز=۰، به ندرت=۱، گاهی اوقات=۲ و اغلب اوقات=۳) به آن پاسخ می‌دهد. حداقل نمره در این آزمون ۰ و حداکثر نمره ۷۵ است. هر چه فرد نمره بالاتری کسب کند نشان دهنده اضطراب بالاتری است. جهت سنجش همسانی درونی ضریب آلفای کرونباخ برای کل نمونه  $0/94$ ، برای آزمودنی‌های دختر  $0/95$  و برای آزمودنی‌های پسر  $0/92$  گزارش شده است. پایایی سیاهه با استفاده از روش بازآزمایی برای کل آزمودنیها  $0/77$ ، آزمودنی‌های دختر  $0/88$  و پسر  $0/67$  به دست آمده است. در این پژوهش برای تحلیل داده‌های به دست آمده و آزمون فرض‌های تحقیق علاوه بر استفاده از آمار توصیفی (نمودار میانگین-انحراف استاندارد)، جهت تعیین رابطه متغیر پیش بین با متغیرهای ملاک از تحلیل رگرسیون چندگانه مدل گام به گام و همبستگی پیرسون استفاده می‌شود. نمرات استخراج شده از آزمودنی‌ها با استفاده از روش SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

### یافته‌ها

تجزیه و تحلیل داده‌ها در دو سطح آمار توصیفی و استنباطی صورت گرفته است. در سطح توصیفی، از جداول فراوانی و نمودار و شاخص‌های میانگین و انحراف استاندارد استفاده شده است.

#### جدول ۲. توزیع میانگین و انحراف استاندارد مقیاس اضطراب امتحان

مقیاس	میانگین	انحراف استاندارد
اضطراب امتحان	۳۴/۳۸	۱۵/۲

جدول فوق میانگین نمرات پاسخگویان را در مقیاس اضطراب امتحان نشان می‌دهد. میانگین مقیاس  $34/38/34$  محاسبه شده است. انحراف معیار نسبت به شاخص میانگین، که مجذور اختلاف از میانگین را نشان می‌دهد  $15/2$  می‌باشد. بنابراین می‌توان گفت اضطراب امتحان بیش از نیمی از پاسخگویان بر اساس یک پیوستار (۱۰۰ - ۰) نمره‌ای بین  $49/58$  و  $19/18$  در تغییر است.

#### جدول ۳. توزیع فراوانی پاسخگویان بر حسب مقیاس خودکارآمدی

مقیاس	میانگین	انحراف استاندارد
خودکارآمدی	۵۷/۰۸	۹/۲

در جدول فوق میانگین نمرات پاسخگویان در مقیاس خودکارآمدی مشاهده می‌شود. میانگین مقیاس  $57/08/57$  محاسبه شده است. بر اساس انحراف معیار محاسبه شده  $9/2$  می‌توان این نتیجه‌گیری را انجام داد که خودکارآمدی بیش از نیمی از پاسخگویان بر اساس یک پیوستار (۸۵ - ۱۷) نمره‌ای بین  $66/28$  و  $47/88$  در تغییر است.

#### جدول شماره ۴. توزیع میانگین و انحراف معیار پاسخگویان در خرده مقیاس‌های باورهای فراشناختی

خرده مقیاس	میانگین	انحراف معیار
باور مثبت در مورد نگرانی	۱۳/۱	۳/۸
اعتماد شناختی	۱۳/۷	۴/۲
خود آگاهی شناختی	۱۷/۲	۴/۴
باورهای منفی در مورد کنترل ناپذیری افکار	۱۵/۳	۴/۷
باورهایی در مورد نیاز به افکار کنترل	۱۵/۷	۴/۰۷

در جدول فوق میانگین نمرات پاسخگویان در خرده مقیاس‌های باورهای فراشناختی ارائه شده است. با توجه به میانگین و انحراف معیار محاسبه شده در خرده مقیاس‌های «باور مثبت در مورد نگرانی»، «اعتماد شناختی»، «خودآگاهی شناختی»، «باورهای منفی

بررسی رابطه بین باورهای فراشناخت و خودکارآمدی با اضطراب امتحان در دانش آموزان دختر سال چهارم متوسطه  
The relationship between cognition and self-efficacy beliefs, test anxiety fourth year high school students

در مورد کنترل ناپذیری افکار»، «باورهایی در مورد نیاز به افکار کنترل» می توان گفت نمرات بیش از نیمی از پاسخگویان به ترتیب بین (۱۶/۹ - ۹/۳) و (۱۷/۹ - ۹/۵) و (۲۱/۱۶ و ۱۲/۸) و (۲۰ - ۱۰/۶) و (۱۹/۷۷ - ۱۱/۶۳) در تغییر است.

جدول شماره ۵. آزمون کولموگوروف- اسمیرنوف برای سنجش نرمال بودن توزیع داده های متغیر ها

آزمون نرمال			متغیر
Kolmogorov-Smirnov			
sig	df	آماره	اضطراب امتحان
.۲	۱۸۰	.۰۸	

ملاحظه می شود که آماره این آزمون در متغیر اضطراب امتحان ، بیشتر از  $.۰۵$  می باشد. در نتیجه نرمال بودن توزیع داده های این متغیر نمی شود. بدین ترتیب در مرحله آزمون فرضیه ها، استفاده از آزمون های پارامتری روا می باشد.  
بررسی فرضیه : بین باورهای فراشناختی و خودکارآمدی با اضطراب امتحان دانش آموزان رابطه وجود دارد

جدول شماره ۶. ضریب همبستگی پیرسون بین باورهای فراشناختی و خودکارآمدی با اضطراب امتحان

متغیر	اضطراب امتحان
خود کارآمدی	$-.۲۸۷^{**}$
باور مثبت در مورد نگرانی	$.۰۴۵$
اعتماد شناختی	$.۲۹۰^{**}$
خود آگاهی شناختی	$-.۰۰۷$
باور منفی در مورد کنترل ناپذیری افکار	$.۳۵۶^{**}$
باورهایی در مورد نیاز به افکار کنترل	$.۱۹۲^{**}$

\*\* سطح معنی داری در سطح  $.۰۱$  \* سطح معنی داری در سطح  $.۰۵$

جدول بالا میزان و جهت همبستگی را بین خودکارآمدی و خرده مقیاس های باورهای فراشناختی با اضطراب امتحان نشان می دهد، همانگونه که ملاحظه می شود بین دو متغیر «باور مثبت در مورد نگرانی» و «خودآگاهی شناختی» با اضطراب امتحان رابطه ای مشاهده نشده است. رابطه بین خودکارآمدی و اضطراب امتحان منفی می باشد به این معنی که با افزایش در یک متغیر از میزان متغیر دیگر کاسته می شود. رابطه بین «اعتماد شناختی»، «باور منفی در مورد کنترل ناپذیری افکار» و «باورهایی در مورد نیاز به افکار کنترل» با اضطراب امتحان معنی دار و در جهت مثبت است. بدین ترتیب می توان نتیجه گرفت که با افزایش در این متغیر ها بر میزان اضطراب امتحان نیز افزوده می شود.

جدول شماره ۷. شاخص های آماری تحلیل رگرسیون در زمینه ی فرضیه اصلی تحقیق

مدل	ضریب همبستگی R	مجدور ضریب همبستگی R <sup>2</sup>	مجدور ضریب همبستگی	خطای معیار
۱	.۳۵۶	.۱۲۷	.۱۲۲	۱۴/۲۴
۲	.۴۰۱	.۱۶۱	.۱۵۲	۱۴/۰۰

مدل ۱ : باور منفی در مورد کنترل ناپذیری افکار

مدل ۲ : باور منفی در مورد کنترل ناپذیری افکار ، خود کارآمدی

متغیر ملاک : اضطراب امتحان

جدول بالا ، نتایج تحلیل رگرسیون متغیرهای پیش بین را روی متغیر ملاک نشان می دهد. دو متغیر در مدل باقی مانده اند و بقیه متغیر ها حذف شده اند. همانگونه که مشاهده می شود ، ۲ مدل ارائه شده است و مدل ۲ بیشترین سهم را در توضیح تغییرات متغیر ملاک داشته است. این مدل توانسته است  $۱۶/۱$  درصد از تغییرات متغیر ملاک را تبیین و پیش بینی کنند و باقیمانده را متغیرهای پیش بین دیگر که در این مدل آورده نشده اند تبیین می کنند. به بیان دیگر  $۸۳/۹$  درصد از متغیر ملاک را عوامل دیگر که نامعلوم می باشند و در

این پژوهش مورد بررسی قرار نگرفته اند تبیین می کنند (۸۳/۹=۱۶/۱ ° ۱۰۰). ضریب همبستگی چندگانه مدل ۲، برابر است با ۰/۴۰۱. این مقدار ضریب بیانگر همبستگی متوسط بین اضطراب امتحان و متغیرهای پیش بین مدل مربوطه می باشد. مجذور ضریب همبستگی تعدیل شده برابر با ۰/۱۵۲ می باشد. این مقدار نشان می دهد که اگر مدل از جمعیت آماری گرفته می شد مقدار ضریب ۰/۰۰۹ کم تر از زمانی است که مدل از جمعیت نمونه می آید. (۰/۱۵۲=۰/۰۰۹). (۰/۱۶۱ °).

جدول شماره ۸. آزمون تحلیل واریانس برای بررسی معنی دار بودن آخرین مدل مورد استفاده

منابع تغییرات	مجموع مجذور (SS)	درجات آزادی	میانگین مجذورات (M.S)	F	sig
۱ رگرسیون	۵۲۴۳/۰۸۴۶	۱	۵۲۴۳/۰۸۴	۲۵/۸۳	۰/۰۰۰
باقی مانده	۳۶۱۲۹/۴۶۶	۱۷۸	۲۰۲/۹۷۵		
کل	۴۱۳۷۲/۵۵۰	۱۷۹			
۲ رگرسیون	۶۶۶۲/۵۵۶	۲	۳۳۳۱/۲۷۸	۱۶/۹۸۸	۰/۰۰۰
باقی مانده	۳۴۷۰۹/۹۹۴	۱۷۷	۱۹۶/۱۰۲		
کل	۴۱۳۷۲/۵۵۰	۱۷۹			

مدل ۲: باور منفی در مورد کنترل ناپذیری افکار، خود کارآمدی متغیرهای حذف شده از مدل: باور مثبت، اعتماد شناختی، خودآگاهی شناختی، باورهایی در مورد نیاز به افکار کنترل جدول فوق نتایج تحلیل واریانس مدل رگرسیون را نشان می دهد همانطور که مشاهده می شود هر دو مدل رگرسیون معنی دار است. سهم رگرسیون مدل ۲ در تغییرات (۶۶۶۲/۵۵۶) از کل تغییرات (۴۱۳۷۲/۵۵) بیشتر از سهم رگرسیون در مدل ۱ می باشد (۵۲۴۳/۰۸۴)، به عبارت دیگر جدول فوق بیانگر این نکته است که متغیرهای آخرین مدل رگرسیونی (باور منفی در مورد کنترل ناپذیری افکار، خود کارآمدی) توانسته اند تغییرات اضطراب امتحان را بهتر پیش بینی کنند. رابطه مشاهده شده از لحاظ آماری در سطح ۰/۱ معنی دار است. با توجه F محاسبه شده (۱۶/۹۸۸) و با توجه به اینکه سطح معنی داری از سطح  $P < 0.1$  کوچکتر است. بنابراین این F معنی دار و مدل مورد استفاده نیز معنی دار است.

جدول شماره ۹. متغیرهای وارد شده به معادله رگرسیون با استفاده از مدل Stepwise

منبع تغییرات	رگرسیون (B)	رگرسیون (β)	معنی داری
مقدار ثابت	۳۸/۲۳	۴/۴۴	۰/۰۰۰
باور منفی	۰/۹۳۶	۰/۲۹۵	۰/۰۰۰
خود کارآمدی	-۰/۳۱۹	-۰/۱۹۵	۰/۰۰۸

مدل ۲: باور منفی در مورد کنترل ناپذیری افکار، خود کارآمدی

جدول فوق مبین این واقعیت است که متغیرهای باور منفی در مورد کنترل ناپذیری افکار، خود کارآمدی در تبیین میزان اضطراب امتحان نقش دارند و از روی این مقادیر می توان مقدار نقشی که هر یک از متغیرهای مذکور در میزان تغییرات اضطراب امتحان دارند پیش بینی کرد. بر اساس مقادیر B جدول، متغیرهای پیش بین (باور منفی در مورد کنترل ناپذیری افکار، خود کارآمدی) به این صورت وارد معادله رگرسیون شد.

$$\hat{Y} = a + b_1 x_1$$

$b_1$ : شیب خط باضریب رگرسیون

$a_1$ : مقدار ثابت یا عرض از مبدأ نقطه تقاطع خط رگرسیون با محور Y

$X_1$ : مقادیر متغیر پیش بین

$$\hat{Y} : ۳۸/۲۳ + ۰/۹۳۶(\text{باور منفی}) - ۰/۳۱۹(\text{خود کارآمدی})$$

اما قضاوت در مورد سهم و نقش هر یک از متغیرها در تبیین متغیر ملاک (اضطراب امتحان) را باید به مقادیر بتا واگذار کرد. زیرا این مقدار استاندارد شده است و امکان مقایسه و تبیین سهم نسبی هر یک از متغیرها را فراهم می سازد. نتایج جدول شماره ۹ نشان می دهد که تأثیر باور منفی در مورد کنترل ناپذیری افکار، خودکارآمدی در سطح معنی داری ۰/۱. و با ۰/۹۹. اطمینان معنی دار می باشد. همچنین نتایج این جدول نشان می دهد که بر اساس بتای به دست آمده، به ازای یک واحد تغییر در انحراف معیار باور منفی در مورد کنترل ناپذیری افکار به میزان ۰/۲۹۵. در انحراف معیار متغیر ملاک (اضطراب امتحان) تغییر ایجاد می گردد و به ازای یک واحد تغییر در انحراف معیار خودکارآمدی ۰/۱۹۵- در انحراف معیار متغیر ملاک (اضطراب امتحان) تغییر ایجاد می گردد تأثیر متغیر «باور منفی در مورد کنترل ناپذیری افکار» در جهت مثبت است. یعنی با افزایش آن متغیر ملاک نیز افزوده می شود. در مورد خودکارآمدی، تأثیر در جهت منفی قرار دارد. یعنی با افزایش خودکارآمدی بر میزان اضطراب امتحان کاسته می شود.

### بحث و نتیجه گیری

اضطراب امتحان، یکی از مقوله های مهم در دوران تحصیلی دانش آموزان به شمار می آید که ریشه آن علاوه بر ویژگی های شخصیتی فرد بلکه بر اساس باورها و افکارهای ذهنی و نوع عملکرد او نیز می باشد. از این رو هر چه قدر باورهای فراشناختی، میزان آگاهی از یادگیری موارد درسی امتحانی و خودکارآمدی تحصیلی فرد به طور فزاینده ایی در جهت مثبت ارتقاء یابد بالطبع، اضطراب و تشویش های امتحانی نیز کاهش می یابد و حتی فرد با آرامش لازم به پاسخ گویی امتحان می پردازد و نتیجه خوبی نیز دریافت می کند و حال آنکه، عکس این قضیه نیز صادق می باشد. هدف از تحقیق حاضر تعیین رابطه باورهای فراشناختی و خودکارآمدی با اضطراب امتحان در دانش آموزان دختر سال چهارم متوسطه شهرستان تنکابن بوده است. نتایج پژوهش نشان داد که بین باورهای فراشناختی و خودکارآمدی با اضطراب امتحان در دانش آموزان دختر سال چهارم متوسطه رابطه وجود دارد. جدول شماره ۶، همبستگی پیرسون بین متغیر خودکارآمدی و خرده مقیاس های فراشناخت را در سطح معنی داری ۰/۱ نشان می دهد. بین باورهای فراشناختی و خودکارآمدی با اضطراب امتحان در دانش آموزان دختر سال چهارم متوسطه شهر تنکابن رابطه وجود دارد. بین باور نگرانی و اضطراب امتحان در دانش آموزان دختر سال چهارم متوسطه شهر تنکابن رابطه وجود ندارد. بین خودآگاهی شناختی و اضطراب امتحان در دانش آموزان دختر سال چهارم متوسطه شهر تنکابن رابطه وجود ندارد. بین اعتماد شناختی و اضطراب امتحان در دانش آموزان دختر سال چهارم متوسطه شهر تنکابن رابطه مثبت وجود دارد. بین باورهای منفی در مورد کنترل ناپذیری افکار اضطراب امتحان در دانش آموزان دختر سال چهارم متوسطه شهر تنکابن رابطه مثبت وجود دارد. بین باورهایی در مورد نیاز به افکار کنترل و اضطراب امتحان در دانش آموزان دختر سال چهارم متوسطه شهر تنکابن رابطه مثبت وجود دارد. بین خودکارآمدی و اضطراب امتحان در دانش آموزان دختر سال چهارم متوسطه شهر تنکابن رابطه منفی وجود دارد. همچنین متغیرهای پیش بینی کننده باور منفی در مورد کنترل ناپذیری افکار و خودکارآمدی به دلیل تأثیر گذاری بیشترشان بر اضطراب امتحان نسبت به سایر متغیرهای پیش بینی کننده، وارد معادله رگرسیون شدند. f محاسبه شده دو متغیر پیش بینی کننده باور منفی در مورد کنترل ناپذیری افکار خودکارآمدی در سطح ۰/۱ برابر ۱۶/۹۸۸ به دست آمد. و همچنین بر اساس میزان نقش متغیرهای پیش بینی کننده مذکور در اضطراب امتحان، بیشترین سهم در پیش بینی متغیر ملاک اضطراب امتحان می توان بیان داشت که متغیر پیش بینی کننده باور منفی در مورد کنترل ناپذیری افکار با ۰/۲۹۵ و خودکارآمدی با ۰/۱۹۵- به ترتیب اضطراب امتحان را تحت تأثیر قرار می دهند؛ با این تفاوت که متغیر باور منفی در مورد کنترل ناپذیری افکار در جهت مثبت و متغیر خودکارآمدی در جهت منفی بیشترین تأثیرگذاری را در اضطراب امتحان می گذارند. با توجه به نتایج مذکور، فرضیه حاضر مبنی بر اینکه بین باورهای شناختی و خودکارآمدی با اضطراب امتحان در دانش آموزان دختر سال چهارم متوسطه شهر تنکابن رابطه دارد؛ تایید می شود. نتیجه این فرضیه با یافته های پژوهشی مهرابی زاده (۱۳۷۸)، اکبری و امین یزدی (۱۳۸۸)، زکایی (۱۳۹۰)، نیک منش و یاری (۱۳۹۰)، ممبینی و همکاران (۱۳۹۳)، کوسال (۲۰۰۹)، حسن زاده (۲۰۱۲)، آلموتناو (۲۰۱۳)، آور (۲۰۱۳) همخوانی دارد.

در تبیین این یافته پژوهشی می توان بیان داشت که نگرش مثبت به نگرانی ها به همان اندازه آسیب زا است، که افکار و باورهای منفی آسیب می رسانند. متأسفانه برخی افراد (دانش آموزان) بر این باورند که نگرانی از وقایع ناگوار و یا حتی امتحان که برای بسیاری از دانش آموزان یک اتفاق بزرگ تحصیلی به شمار می آید؛ می تواند از مشکلات و یا خراب کردن امتحان پیشگیری کند و باعث آماده سازی آنان در بدترین شرایط شود. این باور کاملاً اشتباه است و لذا لازم است برای اینکه بتوان اضطراب امتحان را دور ساخت، ابتدا این باور را که نگرانی هدف مثبتی را دنبال می کند، از میان برداشت. خودآگاهی شناختی، دانش و ادراکی است که دانش آموز از شناخت و توانایی خود دارد به عبارتی دیگر وقتی که فرد تصویری روشن از ویژگی ها، ارزش ها، نگرش های شناختی خود داشته باشد دارای خودآگاهی شناختی



است و این خودآگاهی شناختی نوعی مهارت زیستی می باشد؛ زیرا فرد با مهارت خودآگاهی شناختی به خوبی از استرس ها و نگرانی های امتحانی تهی می شود، چون از توانایی های خودآگاه است و می داند در هر صورت در امتحان موفقیت کسب می کند و لذا جای هیچ گونه نگرانی نمی باشد. بنابراین هرچه قدر مهارت خودآگاهی شناخت و دانش در مورد دانستن در فرد افزایش یابد به همان میزان نیز نگرانی های امتحانی کاهش یافته و موفقیت تحصیلی را به همراه خواهد داشت. اعتماد شناختی به عنوان فرآیندهای شناختی محسوب می شود که در صورت پایین بودن آن (اعتماد شناختی پایین) باعث عدم اعتماد فرد به حافظه و توجه خود می شود و لذا به عنوان مؤلفه ها و راهبردهای ناسازگار فراشناختی مطرح می شود عامل اصلی بسیاری از نگرانی ها و اضطرابها از جمله اضطراب امتحان در دانش آموزان می شود. از آنجایی که حس اعتماد به ذهن و مورد قبول قرار دادن میزان توان شناختی باعث می شود تا هرگونه هراس امتحانی در فرد کاهش یافته و در غیر این صورت چون فرد هیچ گونه اعتمادی به شناخت و توانایی و ذهن خود ندارد؛ دچار بسیاری از نگرانی ها می شود و مدام بر این هراس است که امتحان را قبول می شود و یا خراب کرده است. بنابراین، اعتماد شناختی فرد در بالا و پایین بودن اضطراب امتحانی بسیار مؤثر می باشد و لازم است تا فرد این حس اعتماد را در خود افزایش دهد. باورهای منفی نوعی توهمات ذهنی است که در صورت عدم کنترل اختلالاتی را در زمینه شناختی فرد ایجاد ساخته و در نتیجه عملکرد فرد را که از جمله آن می توان به امتحان اشاره داشت تحت تأثیر قرار می دهد. زیرا باورهای منفی معمولاً با آشفستگی های روانی و ذهنی همراه هستند و لذا غیر قابل کنترل اند و ممکن است موجب افزایش مسائلی بیرونی مانند استرس در رویدادهای زندگی فردی و یا تحصیلی فرد (امتحان) شود. بنابراین لازم است جهت کاهش و یا حذف اضطراب امتحان این گونه افکار مزاحم به طور کامل از ذهن پاک شده و باورها و افکار مثبت جانشین قرار داد. حال آنکه هرچه قدر باورهای منفی غیر کنترل بیشتر باشد، اضطراب امتحان نیز افزایش می یابد. باورهایی در مورد نیاز به افکار کنترل به آن دسته از افکارهایی گفته می شود که صرف وجود افکار مزاحم، نشان دهنده این است که چنین باورهایی بسیار معنی دارند، و کنترل کامل چنین افکاری ضروری و لازم می باشد و لذا در صورت عدم کنترل و یا خنثی نشدن اینگونه افکار؛ باعث می شود تا استرس ها و نگرانی هایی در خود (دانش آموز) بوجود بیاید. بنابراین لازم است تا افکار مثبت در ذهن پرورش یابد و هرگونه افکار و تکانه های مزاحم از ذهن حذف گردد تا تشویش های بیرونی را برای فرد به وجود نیآورد حال آنکه هر چه قدر این افکار بیشتر باشد اضطراب امتحان نیز افزایش می یابد و ضرورت دارد که این گونه افکار کنترل نظارت و پایش شوند. خودکارآمدی مؤلفه ای است که طی آن دانش آموزان به میزان زیادی از توانمندی های علمی و عملی در زمینه تحصیل و یادگیری خود رسیده و به خوبی به این امر واقف است و با درجه اطمینان بالا به انجام امور تحصیلی خود می پردازد به عبارتی دیگر، در دانش آموزان خودکارآمد، تمامی توانایی های شناختی، رفتاری، علمی و حتی عاطفی جهت تحقق اهدافش (یادگیری و موفقیت تحصیلی) به طور کامل و سازنده ای سازماندهی می شود و لذا در هر شرایطی، فرد دچار اضطراب و تشویش های امتحانی نمی گردد. چون به خوبی از توانایی های خود مطلع بوده قدرت پاسخ دهی اش نیز افزایش یافته است. بنابراین هرچه قدر خودکارآمدی دانش آموز بالا باشد اضطراب و نگرانی های امتحانی او کاهش و یا حتی از بین می رود و نوعی آرامش را در دانش آموز ایجاد می گرداند.

بنابراین باورهای فراشناختی میزان شناخت و دانستن در مورد یادگیری و تفکر؛ خودکارآمدی نیز باورها یا قضاوتها در مورد توانایی ها جهت انجام مسئولیتی همچون یادگیری و درس خواندن است که هر چقدر این باورها و میزان شناخت در جهت مثبت و اثر بخش هدایت، کنترل و پایش شود، یادگیری و سهولت در ارائه مطالب درسی نیز افزایش یافته و چیزی به نام مقوله اضطراب امتحان در دانش آموز شکل نمی گیرد. و هرچه قدر باورها و میزان آگاهی و شناخت به سمت و سوی عدم یادگیری و بلد بودن باشد و یا به عبارتی دیگر، باورهای منفی زیادی در مورد یادگیری درسی ایجاد شود؛ اضطراب امتحان نیز بیشتر می شود و به همین میزان هرگاه خودکارآمدی و فعالیتهای مثبت تحصیلی نیز افزایش پیدا کند، شخص دانش آموز با مقوله اضطراب امتحان مواجه نمی شود. بنابراین، بین باورهای فراشناختی و خودکارآمدی با اضطراب دانش آموزان و همچنین پیشرفت تحصیلی آنان رابطه وجود دارد. پیشنهاد می شود تا دانش آموزان از میزان توانمندی های عملی خود در زمینه هر یک از دروس تحصیلی خودآگاهی و شناخت کافی داشته باشند و با این شناخت و ارتقاء یادگیری خود اضطراب و نگرانی های امتحان را در خود کاهش داده تا بر این اساس به موفقیت تحصیلی نائل شوند.

## منابع

- ابوالقاسمی، عباس (۱۳۸۲). اضطراب امتحان. اردبیل: انتشارات نیک آموز.  
 ابوالقاسمی، عباس و اسدی مقدم، عزیزه و نجاریان، بهمن و شکرکن، حسین (۱۳۷۵). ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش اضطراب امتحان در دانش آموزان پایه ی سوم دوره ی راهنمایی اهواز. فصلنامه ی علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز، ۳(۳)، ۶۱-۷۴.

بررسی رابطه بین باورهای فراشناخت و خودکارآمدی با اضطراب امتحان در دانش آموزان دختر سال چهارم متوسطه  
The relationship between cognition and self-efficacy beliefs, test anxiety fourth year high school students

- اکبری بورنگ، محمد و امین یزدی، امیر(۱۳۸۸). باورهای خودکارآمدی و اضطراب امتحان در دانشجویان دانشگاه های آزاد خراسان جنوبی، فصلنامه دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشت درمانی گناباد (افق دانش)، ۱۵(۳)، ۷۰-۷۶.
- براتی بختیاری، س(۱۳۷۶). بررسی رابطه ساده و چند متغیری خودکارآمدی، خودپایی و عزت نفس با عملکرد تحصیلی در دانش آموزان، پایا نامه کارشناسی ارش د روا شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روا شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- بهرامی، فاطمه و آذریان، زهرا (۱۳۸۷). مطالعه مقدماتی رابطه نشانگان پیش قاعدگی و افسردگی با باورهای فراشناختی در زنان دانشجو، فصلنامه تحقیقات علوم رفتاری، ۶(۲)، ۱۳۷-۱۴۲.
- زکایی، علی (۱۳۹۰). نقش باورهای فراشناخت و باورهای خودکارآمدی در اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان، دانشگاه فردوسی مشهد : اولین همایش ملی یافته های علوم شناختی در تعلیم و تربیت.
- سیف، علی اکبر (۱۳۸۲). روانشناسی تربیتی نوین. تهران: دوران
- علی پور، قنبر (۱۳۹۰) رابطه بین باورهای منفی فراشناختی و فرا نگرانی با اضطراب در میان مربیان مهد کودک های شهرستان آمل. پایان نامه چاپ نشده، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوارسگان.
- کمرانیان زاده، الهام (۱۳۹۰). رابطه ابعاد مؤلفه های فراشناخت، در آمیختگی افکار، راهبردهای کنترل کار با باورهای اختصاصی اختلال خوردن. پایان نامه کارشناسی ارشد، چاپ نشده، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن.
- کرامتی، هادی (۱۳۸۰). بررسی رابطه خودکارآمدی ادراک شده، نگرش نسبت به درس ریاضی با پیشرفت- ریاضی در دانش آموزان سوم راهنمایی شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد. چاپ نشده، دانشگاه تربیت معلم.
- محمد صالحی، نسرین (۱۳۸۷). آموزش اثر بخشی راهبردهای شناختی و فراشناخت در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر پایه دوم دبیرستانهای شهرستان رامسر. پایان نامه چاپ نشده، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن.
- مفردنژاد، ناهید(۱۳۸۹). رابطه ویژگی های شخصیتی با خود ناتوان سازی تحصیلی و مقایسه شیوه های فرزند پروری از لحاظ متغیر اخیر در دانش آموزان سال سوم دبیرستان های شهرستان بهبهان. پایان نامه چاپ نشده، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- ممبینی، شریف و مکتبی، غلامحسین و بهروزی، ناصر(۱۳۹۴). تاثیر خودکارآمدی تحصیلی و فراشناخت بر اضطراب امتحان و رفتار کمک طلبی تحصیلی در دانش آموزان پسر سال سوم دبیرستان. فصلنامه دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، ۱۶(۶۱)، ۴۸-۴۲.
- مهرابی زاده هنرمند، مهناز (۱۳۸۷). بررسی میزان همه گیر شناسی اضطراب امتحان بر رابطه خود کارآمدی و جایگاه مهار آن با توجه به متغیر هوش. مجله علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز، ۷(۳)، ۷۲-۵۵.
- میرسمیعی، مرضیه و ابراهیمی قوام، صغری(۱۳۸۶). بررسی رابطه بین خودکارآمدی، حمایت اجتماعی و اضطراب امتحان با سلامت روانی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه علامه طباطبایی. فصلنامه روانشناسی تربیتی، ۲(۷)، ۹۱-۷۳.
- نیک منش، زهرا و یاری، سمیه (۱۳۹۰). رابطه بین باور خودکارآمدی و ادراک خویشتن با اضطراب امتحان در دانش آموزان دختر و پسر دبیرستانی. مجله مطالعات روانشناسی تربیتی، ۸(۱۲)، ۱۲۷-۱۴۶.

- Alemu Tenaw, yazachew (2013). Relationship Between self-Efficacy, Academic Achievement And Gender In Analytical Chemistry At adebre Markos College of Teacher Education . AJCE,3(1), 27-59.
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory: Prentice-Hall, Inc.
- Baron, R.A., & Byrne, D. (1997). Social psychology (8th ed. ). Boston: Allyn & Bacon.
- Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive° developmental inquiry. American psychologist, 34(10), 906.
- Guida, F. V., & Ludlow, L. H. (1989). A cross-cultural study of test anxiety. Journal of Cross-Cultural Psychology, 20(2), 178-190.
- Hassanzadeh, R., Ebrahimi, S., & Mahdinejad, G. (2012). Studying test anxiety and its relationship with self-efficacy, metacognitive beliefs and some effective predictable variables. European Journal of Social Services, 30(4), 511-522.
- Koksall, M. (2009). Vocational high school students' sense of self-efficacy and test anxiety regarding biology learning. Inonu University Journal of the Faculty of Education, 10(1), 57-67.
- Patelis-Siotis, Irene. (2005). Roadblocks in Cognitive-Behavioral Therapy. Canadian Journal of Psychiatry, 50(6), 366.
- Thakur , Meena And Kaur Pushpinder (2013) . relationship Between Self ° Efficacy and Anxiety Of Secondry School Students Across Gender Group. International Jornal of Behavioral Social And Movement Sciences , 2(1), 144-148.
- Theunissen, C., & Walker, I. (2003), Executive functioning in borderline personality disorder, Paper presented at the VIII International Conference on Personality Disorders, Florence, Italy.
- Wine, J. (1980). Cognitive-attentional theory of test anxiety. Test anxiety: Theory, research, and applications, 349-385