



The Effectiveness of Information Seeking Skills Training on Reducing Students' Exam Anxiety

Mehdi Rahmani^{1*}

1 Assistant Professor, Department of Knowledge and Information science, University of Isfahan, Isfahan, Iran

* Corresponding author: M.rahmani@edu.ui.ac.ir

Received: 2024-03-18

Accepted: 2024-06-26

Abstract

Purpose: The purpose of the present study was to measure the effect of training information seeking skills on reducing students' exam anxiety. **Method:** The present study was applied in terms of purpose and in terms of method, it was experimental research with a pre-test-post-test design and a control group. The statistical population of this research included students of the first secondary school in Tehran. Among them, 275 students were selected and Sarason's anxiety questionnaire was given to them to complete. Then, among them, 40 students who had more anxiety for the exam were selected purposefully, based on the event-oriented interview, according to the level of information-seeking behavior, and were purposefully placed in two groups of 20 people. Then the experimental group received training in information skills in 5 one-hour sessions. Again, both groups completed the Sarason test anxiety questionnaire. Covariance statistical method was also used to analyze the data. **Findings:** The results of the research show that information seeking skills training has a significant effect on reducing students' exam anxiety. **Conclusion:** higher information-seeking behavior was more preparation for the exam, and this had led to the reduction of students' stress and anxiety. Therefore, in order to reduce students' anxiety, it is better to include educational courses on information literacy and information-seeking behaviors.

Keywords: Information seeking skills training, Exam anxiety, Exam stress, First high school students

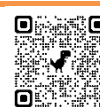
© 2019 Journal of New Approach to Children's Education (JNACE)



This work is published under CC BY-NC 4.0 license.

© 2022 The Authors.

How to Cite This Article: Rahmani, M. (2024). The Effectiveness of Information Seeking Skills Training on Reducing Students' Exam Anxiety. *JNACE*, 6(2): 185-190.





اثربخشی آموزش مهارت‌های اطلاع‌یابی بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان

مهدي رحمانی*^۱

^۱ استادیار گروه علم اطلاعات و دانش‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران
* نویسنده مسئول: M.rahmani@edu.ui.ac.ir

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۳/۰۴/۰۶

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۱۲/۲۸

چکیده

هدف: هدف پژوهش حاضر سنجش تأثیر آموزش مهارت‌های اطلاع‌یابی بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان بود. روش: پژوهش حاضر از لحاظ هدف کاربردی و از لحاظ روش از نوع پژوهش‌های آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش شامل دانش آموزان مقطع متوسطه اول شهر تهران بود. از آن میان، آن‌ها تعداد ۲۷۵ دانش آموز انتخاب شده و پرسشنامه اضطراب ساراسون در اختیار آن‌ها قرار گرفت تا تکمیل کنند. سپس از میان آن‌ها تعداد ۴۰ دانش آموز که اضطراب بیشتری برای امتحان داشتند انتخاب شدند به صورت هدفمند، بر اساس مصاحبه و واقع‌گرا، با توجه به سطح رفتار اطلاع‌یابی انتخاب و به صورت هدفمند در دو گروه ۲۰ نفره قرار داده شدند. سپس گروه آزمایش در ۵ جلسه یک ساعته آموزش مهارت‌های اطلاع‌یابی را دریافت کردند. مجدد هر دو گروه پرسشنامه اضطراب امتحان ساراسون را تکمیل کردند. برای تحلیل داده‌ها نیز از روش آماری کوواریانس استفاده گردید. یافته‌ها: نتایج پژوهش نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های اطلاع‌یابی بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان اثربخشی معناداری دارد. نتیجه‌گیری: رفتار اطلاع‌یابی بالاتر، آمادگی بیشتری برای امتحان بود و این منجر به کاهش استرس و اضطراب دانش آموزان شده بود. بنابراین جهت کاهش اضطراب دانش آموزان بهتر است دوره‌های آموزشی سواد اطلاعاتی و رفتارهای اطلاع‌یابی گنجانده شود.

واژگان کلیدی: آموزش مهارت‌های اطلاع‌یابی، اضطراب امتحان، استرس امتحان، دانش آموزان مقطع متوسطه اول

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه رویکردی نو بر آموزش کودکان محفوظ است.

شبهه استناد به این مقاله: رحمانی، مهدی. (۱۴۰۳) اثربخشی آموزش مهارت‌های اطلاع‌یابی بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان. فصلنامه رویکردی نو بر آموزش کودکان، ۶(۲): ۱۹۰-۱۸۵.

مقدمه

اضطرابی در دانش‌آموزان که هنگام آماده شدن برای امتحان و در طول امتحان درگیر آن می‌شوند، اضطراب امتحان است، که تأثیرات منفی بر عملکرد مطلوب در امتحان دارد (Pate et al, 2021) و میتواند منجر به عملکرد تحصیلی و فراشناختی ضعیف در دانش آموزان شود (Silaj et al, 2021). نتایج بررسی‌ها حاکی از آن است که هر چه اضطراب امتحان دانش آموزان بیشتر باشد عملکرد تحصیلی آن‌ها پایینتر بوده و باعث

اضطراب به معنای یک حس ناخوشایند و یا نگرانی گفته می‌شود که معمولاً منبع مشخصی ندارد. اگر اضطراب از حالت عادی خود بیشتر شود موجب پریشانی، حواس پرتی و احساس درماندگی می‌شود (نورمحمدی و همکاران، ۱۳۹۹). دانش آموزان به دلایل مختلف در معرض اضطراب و استرس قرار دارند (اصغرشایان و همکاران، ۱۴۰۲) یکی از مهمترین اختلالات

اضطراب امتحان دانش آموزان انجام گرفته است. بنابراین فرضیه اصلی این پژوهش این است که آموزش مهارت‌های اطلاع‌یابی بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان موثر است.

روش

طرح پژوهش حاضر، آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه است. جامعه آماری این پژوهش عبارت است از دانش آموزان مقطع متوسطه اول شهر تهران به تعداد نامعلوم که از میان آنها ابتدا تعداد ۲۷۵ نفر با استفاده از فرمول کوکران انتخاب شدند و به طرق مختلف با استفاده از شیوه نمونه‌گیری تصادفی ساده پرسشنامه اضطراب ساراسون در شبکه‌های اجتماعی مدارس ارسال شده و نتایج گردآوری شدند. سپس از میان افرادی که به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند تعداد ۴۰ دانش آموز با اضطراب امتحان بسیار بالا انتخاب شدند. سپس افراد در دو گروه بیست نفره تقسیم بندی شده و یک گروه به عنوان گروه آزمایش و یک گروه به عنوان گروه گواه انتخاب شدند. گروه گواه هیچ آموزشی نگرفتند اما به گروه آزمایش در پنج جلسه مهارت‌های اطلاع‌یابی و سواد اطلاعاتی آموزش داده شد.

جلسه اول: تشخیص نیاز به اطلاعات.

جلسه دوم شناسایی روش‌های دسترسی به اطلاعات.

جلسه سوم. مهارت‌های جستجو و بازیابی اطلاعات به همراه توانایی توسعه یک استراتژی جستجو.

جلسه چهارم: مقایسه و ارزیابی منابع اطلاعاتی بازیابی شده.

جلسه پنجم: استفاده موثر و اخلاقی از اطلاعات.

همچنین برای تحلیل داده‌ها از روش آماری تحلیل کوواریانس استفاده شد.

یافته‌ها

در ابتدا تعداد ۴۲ نفر از دانش آموزان دارای اضطراب امتحان به صورت نمونه‌گیری هدفمند و براساس نتایج آزمون اضطراب امتحان ساراسون انتخاب شدند.

میانگین سنی دانش آموزان در گروه آزمایشی ۱۴/۰۹ سال با انحراف استاندارد ۳/۳۴ سال و میانگین سنی دانش آموزان در گروه گواه ۱۴/۶۸ سال با انحراف استاندارد ۳۰۳ سال بود. در ادامه به یافته‌های توصیفی پژوهش پرداخته می‌شود. در جدول شماره ۱ میانگین و انحراف‌معیار نمره‌های آزمودنی‌های گروه‌های آزمایش و کنترل، در هر یک از متغیرها در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشان داده شده است.

سرخوردگی شده و مانع پیشرفت دانش آموزان در کارهایشان می‌شود (امانی و همکاران، ۱۴۰۰). عوامل متعددی در افزایش اضطراب دانش آموزان موثر هستند که یکی از این عوامل ناتوانی در شناخت نیاز اطلاعاتی، بازیابی نیاز اطلاعاتی و شیوه استفاده از اطلاعات است. مجموعه مهارت‌های ذکر شده را مهارت‌های اطلاع‌یابی می‌گویند.

دسترسی به دانشی که فرد از طریق آن بتواند ابهامات خود را رفع کند و به عنوان یک منبع کمک آموزشی و کمک درسی از آن استفاده کند؛ از عواملی است که در حفظ آرامش و اقدام به‌موقع برای استفاده مؤثر از اطلاعات است (Williams et al, 2016). در این میان، نوع بشر با افزایش آگاهی و سطح سواد در جوامع انسانی، به دریافت اطلاعات در حوزه‌های مختلف مورد نیاز زندگی خود، علاقه مندتر شده است. اطلاعات مرتبط با دروس امتحانی شامل طیف وسیعی از اطلاعات است که می‌تواند در تصمیم‌گیری‌های مربوط به امتحانات و آموزش مؤثر باشد (Afifi & Weiner, 2006).

بنابراین، اطلاعات پدیده‌ای بسیار پیچیده و گسترده است که تصمیم‌گیری ما را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. جامعه و افراد بدون اطلاعات مورد نیاز قادر به پیشروی به سمت هدف‌هایشان و حتی زندگی روزمره خود نخواهند بود. به بیانی کلی‌تر، اطلاع‌یابی برای انسان امری حیاتی و ضروری است، زیرا ما در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که در آن اهمیت اطلاعات برای حل مشکلات و فائق آمدن بر امور جاری زندگی بر همگان روشن است. از نظر Marchionini فرایند اطلاع‌یابی از زندگی انسان نشأت می‌گیرد. انسان‌ها در دنیایی زندگی می‌کنند که مملو از پدیده‌های ناشناخته است و به منظور افزایش آگاهی خود نسبت به پدیده‌ها و درک جهان پیرامونی نیازمند اطلاعات هستند و برای به دست آوردن اطلاعات ناگزیر از اطلاع‌یابی (Savolaine, 1995). دسترسی به اطلاعات و افزایش اطلاعات موجب افزایش دانش، کاهش اضطراب (در مواجهه با امتحان)، افزایش توانمندی در غلبه بر عوامل خطرزا، بهبود سریع‌تر، یادگیری بالاتر، افزایش قابلیت‌های خودمراقبتی، تعامل بهتر با معلمان و مشارکت مؤثر در تصمیم‌گیری‌های مربوط به آموزش می‌شود (نصراله‌زاده، ۲۰۱۴). از جمله عوامل مؤثر بر رفتار اطلاع‌یابی سلامت، ویژگی‌های شخصیتی، احساسات، ارزش‌ها، نگرش‌ها و مهارت‌های متفاوت است (برهمند و همکاران، ۲۰۱۷).

بنابراین با توجه به اهمیت و ارزش بالای آگاهی و رفتار اطلاع‌یابی در کاهش اضطراب و استرس امتحان دانش آموزان و نیز در ایجاد آمادگی برای پذیرش مهارت‌های مختلف، پژوهش حاضر به بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های اطلاع‌یابی بر کاهش

جدول ۱: میانگین و انحراف معیارهای دو گروه آزمایشی و کنترل در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون

| پس‌آزمون | | پیش‌آزمون | | میانگین | انحراف معیار |
|----------|--------|-----------|--------|---------|--------------|
| کنترل | آزمایش | کنترل | آزمایش | | |
| ۳۶/۸۳ | ۲۱/۳۳ | ۳۷/۷۳ | ۳۷/۲۱ | | |
| ۲/۳۹ | ۳/۱۱ | ۲/۱۷ | ۲/۵۷ | | |

* نمره بالا در اضطراب امتحان به معنی بالا بودن اضطراب است.

تفاوت ناچیزی دارد. برای آزمون فرضیه پژوهش از روش آماری تحلیل کوواریانس استفاده شده است.

همانطور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، میانگین و انحراف معیار گروه آزمایش (در پیش‌آزمون و پس‌آزمون) متفاوت است، درحالی‌که این میانگین‌ها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه کنترل

جدول ۲: تحلیل کوواریانس تأثیر آموزش مهارت‌های اطلاع‌یابی بر کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان در مرحله پس‌آزمون

| متغیرها | منع | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | F | مجذور ۱ تا | توان آزمون |
|-------------------------|-----------|---------------|------------|-----------------|---------|------------|------------|
| شناخت نیاز | پیش‌آزمون | ۲۷۳/۱۴ | ۱ | ۲۷۳/۱۴ | **۴۹/۱۳ | ۰/۶۱ | ۱ |
| اطلاعاتی | پس‌آزمون | ۲۹۴/۵۲ | ۲ | ۱۴۷/۲۶ | **۲۷/۵۳ | ۰/۶۲ | ۱ |
| شناخت منابع | پیش‌آزمون | ۵۲/۷۳ | ۱ | ۵۲/۷۳ | **۶۳/۸۱ | ۰/۶۷ | ۱ |
| اطلاعاتی | پس‌آزمون | ۲۷/۵۱ | ۲ | ۱۳/۷۵ | **۱۹/۱۸ | ۰/۴۳ | ۰/۹۸ |
| بازیابی اطلاعات | پیش‌آزمون | ۶۹/۲۱ | ۱ | ۶۹/۲۱ | **۶۴/۵۲ | ۰/۶۵ | ۱ |
| | پس‌آزمون | ۲۵/۳۹ | ۲ | ۱۲/۶۹ | **۱۱/۸۵ | ۰/۳۸ | ۰/۹۲ |
| ارزیابی اطلاعات | پیش‌آزمون | ۸۱/۴۲ | ۱ | ۸۱/۴۲ | **۴۷/۴۱ | ۰/۵۴ | ۱ |
| | پس‌آزمون | ۳۲/۸۷ | ۲ | ۱۶/۴۳ | **۱۲/۴۹ | ۰/۳۹ | ۰/۸۹ |
| استفاده موثر از اطلاعات | پیش‌آزمون | ۴۳/۲۹ | ۱ | ۴۳/۲۹ | **۸۹/۳۱ | ۰/۷۷ | ۱ |
| | پس‌آزمون | ۱۷/۶۳ | ۲ | ۸/۸۱ | **۲۱/۶۸ | ۰/۴۹ | ۰/۹۹ |

همکاران (۲۰۱۰) است. یافته‌های پژوهش حاضر نشان‌دهنده تأیید فرضیه فوق هستند، بدین معنی که در نمره کل مقیاس‌های اضطراب امتحان گروه آزمایشی پس از اعمال آموزش مهارت‌های اطلاعاتی در مقایسه با موقعیت پیش‌آزمون، یعنی قبل از اعمال این آموزش، کاهش قابل ملاحظه‌ای ایجاد شده است؛ بنابراین می‌توان گفت مهارت‌های اطلاعاتی توانسته است به صورت قابل ملاحظه‌ای موجب کاهش اضطراب امتحان گروه آزمایشی گردد. همچنین مطابق با یافته‌های Bell et al (2011) که نشان دادند با بالا رفتن سطح رفتار اطلاع‌یابی، تصمیم‌گیری در حوزه مراقبت‌های سلامت عاقلانه‌تر خواهد بود و تعامل با جامعه و نظام سلامت جامعه قدرت بیشتری خواهد گرفت، یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که رفتار اطلاع‌یابی رابطه مستقیم با کاهش اضطراب و استرس و در کل سلامت دانش‌آموزان داشت، بدین صورت که دانش‌آموزانی که با رفتار اطلاع‌یابی آشناتر بودند، آمادگی بیشتری برای پذیرش مهارت‌های اطلاع‌یابی داشتند.

با توجه به اطلاعات به‌دست‌آمده از جدول ۳، می‌توان نتیجه گرفت که تفاوت مشاهده‌شده در بین میانگین نمره باقی‌مانده «شناخت نیاز اطلاعاتی» ($F = 27/53, p < 0/001$) و «شناخت منابع اطلاعاتی» ($F = 19/18, p < 0/001$) در گروه‌های آزمایش و کنترل از لحاظ آماری معنادار است. همچنین متغیر «بازیابی اطلاعات» ($F = 11/85, p < 0/001$)، «ارزیابی اطلاعات» ($F = 12/49, p < 0/001$) و «استفاده موثر از اطلاعات» ($F = 21/68, p < 0/001$) هم در گروه‌های آزمایشی و کنترل به لحاظ آماری معنادار است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر، بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول بود. پس از بررسی فرضیه پژوهش، نتایج و یافته‌های به‌دست‌آمده نشان داد که آموزش مهارت‌های اطلاعاتی موجب کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان شد و این یافته همسو با یافته‌های (Savoji & Ganji, 2013) و صبحی و

تشکر و قدردانی

پژوهشگران مراتب قدردانی و تشکر خود را از کلیه شرکت کنندگان این پژوهش که با استقبال و بردباری، در روند استخراج نتایج همکاری نمودند، اعلام می‌دارند.

تعارض منافع

نویسندگان این مطالعه هیچ گونه تعارض منافی در انجام و نگارش آن ندارند.

منابع فارسی

اصغر شایان، پریسا؛ خیری، الهام؛ بیاضی، نجیبه؛ اصغرشایان، بهزاد و اصغر شایان، فریبا (۱۴۰۲). اثربخشی آموزش مهارتهای حل مسئله بر اضطراب امتحان، خودکارآمدی و منبع کنترل دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه. *رویش روانشناسی*، ۱۲(۵): ۲۱۲-۲۰۳

امانی، ح؛ حبیبی کلپیر، ر؛ فرید، ا؛ شیخعلیزاده، س. (۱۴۰۰) نقش تنظیم شناختی و اجتناب شناختی در پیش بینی اضطراب امتحان دانش آموزان دختر. *رویش روانشناسی*، ۱۰(۵) «۱۳۸-۱۳۹ برهمند، ن؛ ناخدا، م؛ فهیم نیا، ف؛ نظری، م. (۱۳۹۶). استفاده از مصاحبه اپیزودیک در مطالعات اطلاع یابی سلامت. *تعامل اطلاعات انسانی* جلد ۴، شماره ۱؛ ۸۰-۹۱.

صبحی قراملکی، ن و رجیبی، س. (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر افزایش سلامت روان و عزت نفس دانش آموزان . - *Procedia علوم اجتماعی و رفتاری*، ۵(۰)، ۱۸۱۸-۱۸۲۲.

نصرالله زاده، ش. (۲۰۱۴). رفتار جستجوی اطلاعات بهداشتی زنان باردار؛ مطالعه نظری پایه. *تامل اطلاعات انسانی* جلد ۱، شماره ۴؛ ۲۷۰-۲۸۱.

نورمحمدی، احمد؛ آقاییوسفی، علیرضا؛ علی پور، احمد و رضوی، سیدمحسن. (۱۳۹۹). تاثیر درمان بر مبنای پذیرش و تعهد بر شدت درد، سن تندرستی و درک از استرس در زنان مبتلابه سرطان پستان. *علوم پزشکی رازی (مجله دانشگاه علوم پزشکی ایران)*، ۲۷(۳)، ۱۲۲-۱۲۹. SID.

<https://sid.ir/paper/397098/fa>

فهرست منابع

Afifi, W.A., & Weiner, J.L. (2006). Seeking information about sexual health: Apply the theory of motivated information management. *Human Communication Reserch*, 32(1).

با توجه به تأثیر علل روانی و اجتماعی ایجادکننده و مؤثر در بروز آسیب‌های اجتماعی مانند خودکشی، خشونت، رفتارهای بزهکارانه و اختلالات روانی مانند افسردگی، اضطراب و ...، برنامه آموزش مهارت‌های اطلاعاتی توانسته است به‌عنوان یک برنامه پیشگیرانه و ارتقایی مهارت‌های لازم جهت تجهیز دانش آموزان به توانایی‌های شناختی، ذهنی و روانی ارائه نماید؛ به عبارت دیگر، این آموزش منجر به ارتقاء بهداشت روان و پیشگیری از بروز آسیب‌های اجتماعی جدی‌تر و اختلالات روانی عمیق‌تر شده است.

همچنین پژوهش‌ها نشان داده‌اند که دسترسی به اطلاعات مختلف از جمله اطلاعات پزشکی و بهداشتی موجب افزایش دانش، کاهش اضطراب، بهبود سریع‌تر، یادگیری بالاتر و مسائلی همچون افزایش قابلیت‌های خودمراقبتی، تعامل بهتر با معلمان و مشارکت مؤثر در امتحانات و تصمیم‌گیری‌های مربوط به سلامت فرد می‌شود (نصرالله‌زاده، ۲۰۱۴). یافته‌های پژوهش کنونی نیز این امر را تأیید می‌کند که با بالا رفتن سطح رفتار اطلاع‌یابی، تأثیر آموزش مهارت‌هایی همچون مهارت‌های اطلاع‌یابی به‌مراتب بالاتر خواهد بود. علاوه بر این، با آموزش مهارت‌های اطلاع‌یابی و یادگیری و تمرین مهارت‌ها، فرد به توانایی‌های روانی-اجتماعی لازم می‌رسد؛ در نتیجه، استفاده از مهارت‌های آموخته‌شده در موقعیت‌های زندگی به احساس کفایت کارآمدی منجر می‌شود و احساس کفایت و کارآمدی درونی آمادگی رفتاری ایجاد می‌کند و باعث می‌شود که او حتی در موقعیت‌های سخت و چالش‌برانگیز زندگی هم رفتارهای سالم و مفید فردی و اجتماعی از خود نشان دهد.

به‌طور کلی می‌توان گفت که مهارت‌های اطلاع‌یابی توانایی‌هایی است که فرد را قادر می‌سازند تا اضطراب و استرس خود را مدیریت کرده و رفتاری سالم داشته باشد، به‌طوری‌که آموختن و به‌کارگیری این مهارت‌ها بر احساس و ادراک فرد از خود و دیگران تأثیر دارد. در این میان یکی از مهم‌ترین عواملی که منجر به آمادگی بالاتر برای یادگیری بهتر مهارت‌های اطلاع‌یابی و همچنین تعامل نظام‌مند با جامعه می‌شود، افزایش رفتار اطلاع‌یابی در بین افراد است.

موازین اخلاقی

در این مطالعه اصول اخلاق در پژوهش شامل اخذ رضایت آگاهانه از شرکت کنندگان و حفظ اطلاعات محرمانه آنها رعایت گردیده است.

- Pate, A. N., Neely, S., Malcom, D. R., Daugherty, K. K., Zagar, M., & Medina, M. S. (2021). Multisite study assessing the effect of cognitive test anxiety on academic and standardized test performance. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 85 (1), 5 -12. <https://doi.org/10.5688/ajpe8041>
- Savoji, A. P., & Ganji, K. (2013). Increasing Mental Health of University Students through Life Skills Training (LST). *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84(0), 1255-1259.
- Savolaine, R. (1995). Everyday life information seeking: Approaching information seeking in the context of "way of life". *Library & Information science Research*, 17(3), 259-294.
- Silaj, K. M., Schwartz, S. T., Siegel, A. L., & Castel, A. D. (2021). Test Anxiety and Metacognitive Performance in the Classroom. *Educational Psychology Review*, 5 (2), 1 -26. <https://doi.org/10.1007/s10648-021-09598-6>
- Sobhi-Gharamaleki, N., & Rajabi, S. (2010). Efficacy of life skills training on increase of mental health and self-esteem of the students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5(0), 1818-1822. [Persian]
- Williams, D. R., Priest, N., & Anderson, N. B. (2016). Understanding associations among race, socioeconomic status, and health: Patterns and prospects. *Health Psychology*, 35(4), 407.
- Amani, H., Habibi Kaliber, R., Farid, A., Sheikhalizadeh, S. (2021) The role of cognitive and cognitive regulation in predicting the test performance of female students. *Development of Psychology*, 10(5) 138-129. [Persian]
- Asghar Shayan, P., Khairi, A., Bayazi, N., Asghar Shayan, B., & Asghar Shayan, F. (2024) Effectiveness of teaching problem solving skills on exam, self-efficacy and locus of control of middle school male students. *Developmental Psychology*, 12(5): 212-203. [Persian]
- Barahmand, N., Nakhoda, M., Fahimnia, F., Nazari, M. (2017). Use of Episodic Interview in Health Information Seeking Studies. *Human Information Interaction*. 4(1), 80-91. (Persian)
- Bell, R.A., Hu, X., Orange, S.E. and Kravitz, R.L. (2011). Lingerin questions and doubts: Online information-seeking of support forum members following their medical visits. *Patient Education and Counseling*, 85(3), 525-528.
- Nasrollahzadeh, Sh. (2014). Health Information-Seeking Behavior of Pregnant Women: A Grounded Theory Study. *Human Information Interaction*. Vol. 1, No. 4; 270-281. (Persian)
- Noormohammadi, A., Aghaei Wasfi, A., Alipour, A., & Razavi, S.M. (2019). The effect of treatment on acceptance and acceptance of pain intensity, health age and stress in women with breast cancer. *Razi Medical Sciences (Journal of Iran University of Medical Sciences)*, 27(3), 122-129. [Persian] SID <https://sid.ir/paper/397098/fa>