

تأثیر آموزش تنظیم هیجانی بر تاب‌آوری تحصیلی و اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر دبیرستانی منطقه نه تهران

مانیا عیسی بخش *

علی اکبر سیف **

فریبرز درتاج ***

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثر آموزش تنظیم هیجانی بر تاب‌آوری تحصیلی و اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر دبیرستانی انجام شد. روش این پژوهش آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل است. برای این منظور تعداد ۴۰ دانش‌آموز از بین ۳۱ مدرسه پس از اجرای پیش‌آزمون و غربالگری انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه (گروه اول: آموزش تنظیم هیجانی، گروه دوم: بدون آموزش) قرار گرفتند. سپس ۱۰ جلسه آموزشی در مورد گروه اول اجرا شد و گروه دوم آموزشی دریافت نکرد. برای پیش‌آزمون و پس‌آزمون از پرسشنامه‌های اضطراب امتحان و تاب‌آوری تحصیلی استفاده شد. سپس داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس تجزیه و تحلیل شد. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که آموزش تنظیم هیجانی بر کاهش اضطراب امتحان و نیز افزایش تاب‌آوری تحصیلی اثر گذار است.

واژه‌های کلیدی: اضطراب امتحان، تاب‌آوری تحصیلی، تنظیم هیجانی، دانش‌آموز

* دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم تحقیقات تهران، ایران.

** استاد روان‌شناسی تربیتی، گروه روان‌شناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران.

(نویسنده مسئول) aliakbarsaif@yahoo.com

*** استاد روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

مقدمه

مسائل تحصیلی، بخش قابل توجهی از فشارهای دوره‌ی نوجوانی را تشکیل می‌دهد. دشواری و پیچیدگی دروس، جو رقابتی سنگین بین فراگیران، معلمان انعطاف ناپذیر، معیارهای نامتعارف ارزیابی و محیط سرد و غیرهمدلانه‌ی کلاس، از جمله‌ی این فشارها هستند. وجود این فشارها و چالشها همراه با تغییرات شناختی و اجتماعی سریعی که در این دوره اتفاق می‌افتد، وضعیتی دشوار را برای دانش‌آموزان نوجوان به وجود می‌آورد که حتی ممکن است به شکست یا انصراف آنان از تحصیل منجر گردد (اسپیر، ۲۰۰۰). یکی از موضوعاتی که به تازگی وارد حوزه تعلیم و تربیت شده است، توجه به تاب‌آوری تحصیلی^۱ دانش‌آموزان است. موفقیت دانش‌آموزان در مواجهه با شرایط نامطلوب در طول تحصیل به پدیده تاب‌آوری مربوط است. تاب‌آوری در مفهوم کلی، اشاره به پروسه، ظرفیتی از سازگاری موفقیت آمیز با وجود شرایط نامطلوب دارد (مارتین و مارش، ۲۰۰۶).

تاب‌آوری به عنوان میزان توانایی فرد در تطابق با شرایط ناگوار تعریف شده است که شامل شایستگی فردی، اعتماد به نیروهای درونی، پذیرش تغییرات به عنوان عامل مثبت و تاثیرات معنوی می‌شود (کانر و همکاران، ۲۰۰۳؛ به نقل از بیت سیکا و همکاران، ۲۰۱۰). مارتین و مارش (۲۰۰۹) تاب‌آوری تحصیلی را به عنوان ظرفیت دانش‌آموزان در غلبه بر خطرات حاد و مزمن که به عنوان تهدیدهای بزرگ در فرایند تحصیلی به شمار می‌آیند تعریف می‌کنند و آن را در دانش‌آموزانی که با چالش‌ها، شکست‌ها و فشارها رو به رو هستند، به عنوان بخشی از زندگی تحصیلیشان می‌دانند. از سوی دیگر آنان معتقدند که تاب‌آوری تحصیلی تنها محدود به دانش‌آموزان دارای پیشینه و شرایط نامطلوب نیست، بلکه همه دانش‌آموزان در فرایند تحصیلی خود، سطوحی از عملکرد ضعیف، ناملازمات، چالش‌ها و شکست‌ها را تجربه می‌کنند. از سوی دیگر کودکان و نوجوانان در جریان رشد انواع مختلفی از اضطراب به ویژه اضطراب آموزشی را تجربه می‌کنند. که یکی از انواع آن، اضطراب امتحان^۲ است.

1. academic resilience
2. test anxiety

اضطراب امتحان به عنوان یک پدیده متداول و مهم آموزشی، رابطه تنگاتنگی با عملکرد و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دارد (تریفونی و شاهینی، ۲۰۱۱).

هنگامی که به کاربرد روزافزون آزمون و امتحان و تأثیرات آنها بر زندگی دانشجویان و دانش‌آموزان فکر می‌کنید، شگفت زده نمی‌شوید که موقعیت امتحان می‌تواند واکنشهای اضطرابی را در بسیاری از دانشجویان و دانش‌آموزان ایجاد کند و گاهی آنان را طوری پریشان و مضطرب می‌کند که نیاز به یاری جستن از متخصصان را ضروری می‌سازد (سپیلبرگر و وج به نقل از کاپاآیدین، ۲۰۰۹). اضطراب حالتی است که تقریباً در همه انسان‌ها در طول زندگی‌شان به درجات مختلف بروز می‌کند، به طوری که هر کس در زندگی خود حداقل یک بار این احساس را تجربه کرده است (فایل و هاید، ۲۰۱۲) وجود اندکی اضطراب در انسان هم طبیعی و هم لازم است، ولی اگر از حد بگذرد برای او مشکل ساز خواهد بود، به طوریکه با داشتن اطلاعات و مهارت قادر نخواهد بود امتیاز لازم را کسب کند (ریچاردسون و همکاران، ۲۰۱۱). توانایی فرد در کنترل هیجانهایش، یکی از مهم‌ترین قابلیت‌هاست که باید آموخته شود. تنظیم هیجانی^۱ به عنوان فرآیند آغاز، حفظ، تعدیل یا تغییر در بروز، شدت یا استمرار احساس درونی و هیجان مرتبط با فرآیندهای اجتماعی - روانی، فیزیکی در به انجام رساندن اهداف فرد تعریف می‌شود (ویمز و پین، ۲۰۱۰).

تنظیم هیجانی نیز یکی از سازه‌های مهم روان‌شناختی است که در دو دهه‌ی گذشته توجهات تجربی و نظری فراوانی را به خود جلب کرده است (دنیز و همکاران، ۲۰۰۹). تنظیم هیجانی، شامل استفاده از استراتژی‌های رفتاری و شناختی برای تغییر در مدت زمان یا شدت تجربه‌ی یک هیجان است و مشخص شده است که افراد در مواجهه با رویدادهای استرس‌زا، از راهبردهای تنظیم هیجان متفاوتی برای اصلاح یا تعدیل تجربه‌ی هیجانی خود استفاده می‌کنند (گراس و تامپسون، ۲۰۰۷؛ کول، ۲۰۰۹؛ به نقل از تروی، ۲۰۱۲؛ آلدوا، نولن - هوکسما و اشویزر، ۲۰۱۰).

اکثر دانش‌آموزانی که افت تحصیلی دارند، استعداد و توانایی لازم را برای موفقیت دارا هستند اما متأسفانه اضطراب امتحان بالا و تاب‌آوری تحصیلی پایین در فعالیت ذهنی آنها اختلال ایجاد کرده و باعث افت تحصیلی می‌گردد. در واقع وجود چنین مؤلفه‌هایی

از جمله عوامل مخل در یادگیری و پیشرفت تحصیلی به شمار می‌آید. لارسون و همکاران (۲۰۱۰) در مطالعه‌ای به این نتایج دست یافتند که اضطراب امتحان به عنوان عامل ایجاد کننده تداخلات شناختی سبب ایجاد اختلال در فرایند یادگیری، افت تحصیلی و رویگردانی از مدرسه می‌شود. دانش‌آموزان دبیرستانی در مقطع حساسی از نظر رشدی قرار گرفته‌اند. آموزش و سرمایه‌گذاری در زمینه‌های مختلف می‌تواند تأثیر به‌سزایی در رشد و موفقیت آنان در آینده داشته باشد. با توجه به نتایج پژوهش‌های گذشته مسئله پژوهش پیش رو آن است که با فراهم آوردن آموزش‌های مناسب باعث افزایش تاب‌آوری تحصیلی و همچنین کاهش اضطراب امتحان شویم، تا شاهد پیشرفت تحصیلی هر چه بیشتر دانش‌آموزان که سرمایه‌های ملی ما محسوب می‌شوند، کمک کنیم.

روش

پژوهش حاضر از نوع آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های منطقه نه تهران به تعداد ۳۱ مدرسه می‌باشد که از این بین تعداد ۶۰ نفر دانش‌آموز به عنوان نمونه انتخاب و پس از اجرای پیش‌آزمون و غربالگری، دانش‌آموزانی که نمرات پایینی در تاب‌آوری تحصیلی و نمره بالایی در اضطراب امتحان داشتند شناسایی گردیده و به صورت تصادفی در دو گروه (گروه اول:: آموزش تنظیم هیجانی و گروه دوم: بدون آموزش) قرار گرفتند. گروه اول به مدت ده جلسه یک ساعته به صورت هفتگی آموزش تنظیم هیجانی که از تلفیق چند پروتکل درمانی روش مک‌کی، وود و برنتلی و آموزش تنظیم هیجانی گراتز و گاندرسون (۲۰۰۶) داده شد. خلاصه جلسات: جلسه اول: برقراری ارتباط با دانش‌آموزان و معرفی رویکرد تنظیم هیجانی. جلسه دوم: آموزش آگاهی از هیجانات مثبت و ارائه تکلیف خانگی ثبت هیجانات مثبت. جلسه سوم: بررسی تکالیف و صحبت در باره آنها، آموزش آگاهی از هیجانات منفی، ارائه تکلیف خانگی ثبت هیجانات منفی. جلسه چهارم: بررسی تکالیف و صحبت در باره آنها، آموزش پذیرش هیجانات مثبت، ارائه تکلیف خانگی. جلسه پنجم: بررسی تکالیف و صحبت در باره آنها، آموزش پذیرش هیجانات منفی، ارائه تکلیف خانگی. جلسه ششم: بررسی تکالیف

و صحبت در باره آنها، آموزش ابراز هیجانات مثبت، ارائه تکلیف خانگی. جلسه هفتم: بررسی تکالیف و صحبت در باره آنها، آموزش ابراز هیجانات منفی، ارائه تکلیف خانگی. جلسه هشتم: بررسی تکالیف و صحبت در باره آنها، عمل کردن بر عکس تمایلات هیجانی نامناسب، ارائه تکلیف خانگی. جلسه نهم: بررسی تکالیف و صحبت در باره آنها، آموزش حل مساله، ارائه تکلیف خانگی. جلسه دهم: جمع بندی نهایی و اجرای پس آزمون. گروه دوم آموزشی دریافت نکرد. در پایان جلسات آموزشی از هر دو گروه پس آزمون گرفته شد و در نهایت برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد.

پرسشنامه تاب‌آوری تحصیلی: این پرسشنامه در سال ۲۰۰۹ توسط سامونلز و وو به منظور سنجش تاب‌آوری تحصیلی ساخته شد. در حال حاضر این پرسشنامه ۲۹ سؤال دارد که آزمودنی در یک مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) به آن پاسخ می‌دهد. این پرسشنامه در ایران توسط سلطانی نژاد (۱۳۹۲) برای نمونه ایرانی استاندارد گردید. روایی محتوایی این پرسشنامه توسط چند روان‌شناس و متخصص آموزشی تأیید گردیده است. برای برآورد پایایی پرسشنامه از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد که میزان آن در نمونه دانش‌آموزان بین ۰/۶۳ تا ۰/۷۷ و در نمونه دانشجویان بین ۰/۶۲ تا ۰/۷۶ است که نشان دهنده پایایی و همسانی درونی بالای این پرسشنامه است.

پرسشنامه اضطراب امتحان: پرسشنامه اضطراب امتحان TAI (ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۷۵) مشتمل بر ۲۵ ماده است که آزمودنی بر اساس یک مقیاس چهارگزینه‌ای (هرگز=۰، به ندرت=۱، گاهی اوقات=۲ و اغلب اوقات=۳) به آن پاسخ می‌گوید. حداقل نمره در این آزمون صفر و حداکثر ۷۵ است. هرچه فرد نمره بالاتری کسب کند نشان دهنده اضطراب بیشتری است. برای سنجش همسانی درونی از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد که براساس نتایج حاصله میزان ۰/۹۴ است. جهت سنجش روایی نیز از روش بازآزمایی استفاده شده است.

یافته‌ها

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم افزار (Spss نسخه ۲۲) استفاده شد. برای بررسی فرضیه تحقیق (آموزش تنظیم هیجانی سبب افزایش تاب‌آوری تحصیلی و کاهش اضطراب امتحان دانش‌آموزان دختر دبیرستانی منطقه نه می‌گردد) از تحلیل کوواریانس استفاده شد.

جدول ۱. نتایج تحلیل کواریانس دو گروه آزمایش و کنترل در متغیر کاهش اضطراب امتحان و

افزایش تاب‌آوری تحصیلی

آموزش تنظیم هیجانی	آزمون	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	Sig	میزان اثر	توان آماری
پیش آزمون		۸۱/۹۷	۱۹	۵۱/۹۷	۱۳/۷۶	۰/۰۰۰۱	۰/۱۸	۰/۰۵
پس آزمون		۷۸/۵۸	۱	۱۱۰/۵۸	۲۹/۲۹	۰/۰۱	۰/۳۹	
خطا		۳۴۵/۲۴	۳۸	۹/۱۶				
تاب‌آوری		۵۱.۲۲۹	۱۹	۶۳.۴۴۰	۱۴/۰۲۸	۰/۰۰۰	۰/۱۶	۰/۰۳
		۷۴.۳۶۸	۱	۸۸.۲۱۹	۱۹/۵۲۷	۰/۰۰۰	۰/۴۶	

نتایج تحلیل کواریانس در جدول ۲، نشان می‌دهد بین میانگین کاهش اضطراب امتحان با استفاده از آموزش تنظیم هیجانی گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی‌داری مشاهده می‌شود ($P < 0/01$; $F(13/76)$). مجذور آن ۰/۳۹ است، یعنی ۳۹ درصد از واریانس کاهش اضطراب امتحان با استفاده از آموزش تنظیم هیجانی، تبیین می‌شود. به عبارتی آموزش تنظیم هیجانی بر کاهش اضطراب امتحان در دانش‌آموزان مؤثر بوده است. برای متغیر تاب‌آوری تحصیلی این اندازه اثر برابر است با ۰/۴۶؛ و عبارتی می‌توان گفت که ۴۶ درصد از میزان تاب‌آوری تحصیلی به وسیله آموزش تنظیم هیجانی قابل پیش‌بینی است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر تعیین اثر بخشی آموزش تنظیم هیجانی بر اضطراب امتحان و تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان است. نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد که آموزش تنظیم هیجانی بر کاهش اضطراب امتحان و افزایش تاب‌آوری تحصیلی اثر گذاری معناداری دارد. به این معنا که با آموزش تنظیم هیجانی می‌توان به میزان قابل توجهی اضطراب

امتحان دانش‌آموزان را کاهش داد و همچنین می‌توان با آموزش این مهارت‌ها تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان را هم ارتقا بخشید. نتایج این پژوهش با نتایج صاحب‌الزمانی و زیرک (۱۳۹۰)، ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۹۰)، علمردانی صومعه و همکاران (۱۳۹۴)، و قراملکی (۱۳۸۷) همسو است.

موفقیت دانش‌آموزان در مواجهه با شرایط نامطلوب در طول تحصیل به پدیده تاب‌آوری مرتبط است. تاب‌آوری انعطاف‌پذیری مؤثر در برابر حوادث زندگی و توانایی سازگاری مناسب در هنگام رویارویی با زمینه‌های استرس‌زا و خطرناک است (نیومن، ۲۰۰۳). در بافت تحصیلی تاب‌آوری تحصیلی به عنوان احتمال بالای موفقیت در مدرسه با وجود شرایط چالش‌برانگیز و تهدیدآمیز که ناشی از صفات، شرایط و تجارب اولیه است تعریف شده است (موریسون، ۲۰۰۷). آلو (۱۹۹۱) معتقد است که دانش‌آموزان تاب‌آور از نظر تحصیلی دارای سطوح بالایی از عملکرد انگیزه و پیشرفت در مواجهه با شرایط و رویدادهای استرس‌آور هستند که این امر می‌تواند میزان خطر افت تحصیلی آنها را کاهش دهد. تنظیم هیجان، به عنوان یکی از مهارت‌های اساسی برای تاب‌آوری افراد در نظر گرفته شده است (استتون، ۲۰۱۱؛ به نقل از دانکل شیترو دولیبر، ۲۰۱۱؛ رویچ و شاته، ۲۰۰۲). تروی و ماوس (۲۰۱۱) اعتقاد دارند از آنجایی که وقایع استرس‌زا، ذاتاً بسیار هیجانی است توانایی افراد در تنظیم هیجان‌اتشان می‌تواند عامل بسیار مهمی در تعیین تاب‌آوری آنها باشد.

کاپاآیدین (۲۰۰۹) به بررسی، این مسئله که تا چه میزان، هیجان‌های دانش‌آموزان دبیرستانی خصوصاً اضطراب امتحان در حین امتحان از طریق تنظیم هیجانی پیشبینی شود پرداختند. نمونه پژوهش شامل ۱۰۵۵ نفر بود که یافته‌های تحلیل رگرسیون نشان داد که راهبردهای تنظیم هیجانی به طور معنی‌داری، اضطراب امتحان را پیشبینی کرده، در نتیجه یافته‌ها حاکی از آن بود که تنظیم هیجانی رابطه مثبت معنی‌داری با اضطراب امتحان دارد.

کابات زین و پیترسون (۲۰۰۸) در پژوهشی نشان دادند که درمان تنظیم هیجانی کاهش قابل ملاحظه‌ای در میزان اضطراب این کودکان دارد و باعث شد که این کودکان و حتی خانواده‌های آنها در زمینه تحصیل کودکانشان نگرانی کمتری داشته باشند. بنابراین، مدیران و برنامه‌ریزان آموزشی، مربیان و مشاوران مدارس

می‌توانند با تکیه بر یافته‌های این پژوهش، و اجرای برنامه‌های مداخله جویانه ی آموزش مهارت‌های تنظیم هیجانی در قالب آموزش مهارت‌های زندگی در مدرسه به دانش‌آموزان، نه تنها عملکرد تحصیلی بلکه سلامت روان دانش‌آموزان هم در حوزه تحصیل و هم در کل زندگی را افزایش دهند.

منابع

- ابوالقاسمی عباس، بیگی پروین، نریمانی محمد (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی دو روش آموزشی شناختی - رفتاری و مهارت‌های تنظیم هیجان بر خودکارآمدی و سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان. دوره ۷، شماره ۲۲، ۴۲-۲۱.
- سلطانی نژاد، مهراوه (۱۳۹۲). بررسی شاخص‌های روانسنجی پرسشنامه تاب‌آوری تحصیلی. فصلنامه اندازه‌گیری تربیتی. سال پنجم (۱۵).
- صاحب الزمانی و زیرک (۱۳۹۰)، راهبردهای مطالعه و یادگیری دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان و ارتباط آن با سطح اضطراب امتحان، مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی ۱۱، (۱)، ۵۸-۶۸.
- علمردانی صومعه، سجاده؛ نوریان اقدم، جلیل؛ هاشمی نصرت‌آباد، تورج، (۱۳۹۴). نقش راهبردهای تنظیم هیجان در پیش‌بینی اضطراب امتحان. پژوهش‌های کاربردی در روان‌شناسی تربیتی، سال دوم شماره ۱، ۲۹-۴۰.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2). Emotion- regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237.
- Alva, S.A. (1991). Academic invulnerability among Mexican-American students: The importance of protective and resources and appraisals. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 13, 18-34.
- Bitsika, V. Sharply, C. F. Peters K. (2010). How is resilience associated with anxiety and depression? Analysis of factor score interactions within a homogeneous sample. *The German Journal of Psychiatry*, 13, 9-16.
- Capaaydin, Y. (2009). High school students emotions and emotional regulation during test taking. Department of educational sciences middle east technical university Ankara, Turkey.
- Dennis T, Hajcak, G(2009), The late positive potential: A neurophysiological marker for emotion regulation in children. *Journal of Psychology and Psychiatry*, Vol. 50, N. 11, Pp. 1373-1383.
- Dunkel Schetter, C., & Dolbier, C. (2011). Resilience in the Context of Chronic Stress and Health in Adults. *Social and Personality Psychology*, 5(9), 634-652.
- Education, 39(1), 13- 22.
- File, S.E., & Hyde, J.R.G. (2012). Can social interaction be used to measure anxiety?. *British journal of pharmacology*, 62(1), 19-24.

- Gratz, K.L., Gunderson, J.G., 2006. Preliminary Data on an Acceptance-Based Emotion Regulation Group Intervention for Deliberate Self-Harm Among Women With Borderline Personality Disorder. *Behavior Therapy*, 37, 25–35.
- Larson, H. A., Yoder, A., Johnson, C, Ramahi, M. E., Sung, j., & Washburn, F. (2010). Test anxiety and relaxation training in third-grade students. *Journal of Eastern Management* 13(4), 42-43
- Martin, A. J. & Marsh, H. W. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: a construct validity approach, *Psychology in the Schools*, 43, 267–282.
- Martin, J. A., Marsh, W. H. (2009). Academic resilience and academic buoyancy: multidimensional and hierarchical conceptual framing of causes correlates and cognate constructs. *Oxford Review of Education*, 35(3), 353-370
- Measure Academic Resilience. From <http://wesamuels.org/pdfs/aera2009.pdf>
- Morrison, M. G., Allen, R. M. (2007). Promoting student resilience in school contexts. *Theory into Practice*, 46(2), 162–169.
- Newman, R. (2003). Providing direction on the road to resilience, *Behavioral Health*
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The Resilience Factor*. New York: Broadway Books.
- Richardson-Jones, J.W., Craige, C.P., Nguyen, T.H., Kung, H.F., Gardier, A.M., Dranovsky, A., & Leonardo, E.D. (2011). Serotonin-1A auto receptors are necessary and sufficient for the normal formation of circuits underlying innate anxiety. *The Journal of Neuroscience*, 31(16), 6008-6018.
- Samuels, W.E & Woo, A. (2009). Creation and Initial Validation of an Instrument to
- Spear, L. P. (2000). The adolescent brain and age related behavioral manifestations. *Neuroscience and Behavioral Reviews*, 24, 417-463.
- Trifoni, A; Shahini, M. (2011). How Does Exam Anxiety Affect the Performance of University Students?. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 2(2), 93-101.
- Troy, A.S. (2012). *Cognitive Reappraisal Ability As A Protective Factor: Resilience to stress across time and context*. Doctoral Dissertation of Philosophy. University of Denver.
- Troy, A.S., & Mauss, I.B. (2011). Resilience in the face of stress: emotion regulation as a protective factor. In S.M, Southwick, & B.T, Litz, & D, Charney, & M.J, Friedman. (Eds.), *Resilience and Mental Health: Challenges Across the Lifespan* (pp. 30-44). London: Cambridge University Press
- Vimz, B. & pina, w. (2010). The assessment of emotion regulation: Improving construct validity in research on psychopathology in Youth. *Journal of Psychological Behaviour assessment*, 10(1):169-178.
- Weinstein, C. E., Husman, J., & Dierking, D. R. (2000). Self-regulation interventions with a focus on learning strategies. In: Boekaerts M, Pintrich PR, Zeidner M. *Handbook of self regulation*. New York: Academic Press.