

تأثیر آموزش راهبرد های یادگیری و مطالعه با تأثیر آموزش تنظیم هیجانی بر تاب آوری تحصیلی و اضطراب امتحان دانش آموزان دختر دبیرستانی منطقه نه تهران

مانیا عیسی بخش: دانشجوی دکترای روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران، تهران، ایران.

علی اکبر سیف*: عضو هیأت علمی، دکترای روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران، تهران، ایران.

حسن احدی: عضو هیأت علمی، دکترای روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران، تهران، ایران.
فریبرز درتاج: عضو هیأت علمی، دکترای روانشناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی تهران، تهران، ایران.

چکیده: پژوهش حاضر با هدف مقایسه تأثیر آموزش راهبرد های یادگیری و مطالعه با تأثیر آموزش تنظیم هیجانی بر تاب آوری تحصیلی و اضطراب امتحان دانش آموزان دختر انجام شد. روش این پژوهش شبه آزمایشی از نوع پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل است. برای این منظور تعداد ۶۰ دانش آموز از بین ۳۱ مدرسه پس از اجرای پیش آزمون و غربالگری به صورت تصادفی در سه گروه (گروه اول: آموزش راهبرد های یادگیری و مطالعه، گروه دوم: آموزش تنظیم هیجانی و گروه سوم: بدون آموزش) قرار گرفتند. پس از طی ۱۰ جلسه آموزشی که در مورد هر کدام از گروه‌های اول و دوم اجرا شد نتایج پس آزمون توسط پرسشنامه‌های اضطراب امتحان و تاب آوری تحصیلی جمع آوری و سپس با روش‌های آماری تحلیل واریانس چند متغییری و آزمون شفه نمرات پیش آزمون و پس آزمون دو گروه آزمایش و کنترل مورد مقایسه قرار گرفت. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده ها نشان داد که آموزش راهبردهای یادگیری و مطالعه نسبت به آموزش تنظیم هیجانی دارای اثرگذاری به مراتب معنادارتری بر میزان کاهش اضطراب امتحان و نیز بر میزان تاب آوری تحصیلی می باشد.

واژگان کلیدی: راهبرد های یادگیری و مطالعه، آموزش تنظیم هیجانی، تاب آوری تحصیلی، اضطراب امتحان، دانش آموزان.

*نویسنده‌ی مسؤول: عضو هیأت علمی، دکترای روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران، تهران، ایران.

(Email: aliakbarsaif@yahoo.com)

مقدمه

با توجه به سرعت و پیشرفت در تمام ابعاد زندگی بشر امروز، توجه به رشد و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان و دانشجویان یک امر مهم است. تلاش‌های تحقیقی در سال‌های اخیر بر تعیین عوامل مؤثر و نقش آنها در پیشرفت تحصیلی بوده است که در این میان توجه به عمل‌های غیر تحصیلی نیز دیده می‌شود. یکی از این عامل‌های غیر تحصیلی تاب آوری است که هم بر پیشرفت تحصیلی و هم برخی عوامل مهم غیر تحصیلی اثر گذار است. نتایج مطالعات بیانگر رابطه مثبت تاب آوری و موفقیت تحصیلی (اسکیلز و همکاران، ۲۰۰۶؛ واکسمن و هووانگ، ۱۹۹۷؛ مطالعات طولی سولبرگ ۲۰۰۴_۱۹۹۸، به نقل از کلوز و سولبرگ، ۲۰۰۷؛ شاقنسی و همکاران، ۲۰۰۶) است. تاب آوری 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 تأثیرات معنوی می‌شود (کانر و همکاران، ۲۰۰۳؛ به نقل از بیت سیکا و همکاران، ۲۰۱۰). تاب آوری تحصیلی به عنوان بالا بردن احتمال موفقیت در مدرسه و دیگر حوزه‌های موفقیت (کمالات و فضایل) به رغم شرایط ناگوار محیطی، ویژگی‌های صفتی فرد و تجربیات ناگوار تعریف شده است (وانگ، هتیل و ولبرگ، ۱۹۹۴، به نقل از گیزیر، ۲۰۰۴). در حوزه تحصیل آلوآ (۱۹۹۱) معتقد است که تاب آوری تحصیلی اشاره به سطوح بالای انگیزش پیشرفت و عملکرد، علیرغم حوادث و شرایط استرس زایی دارد که دانش آموزان در مدرسه با آن مواجه اند. کلوز و سولبرگ (۲۰۰۷) آن را توانایی موفقیت در مدرسه، علیرغم شرایط فقر تعریف میکند که در برگیرنده شایستگی‌هایی از قبیل اعتماد، بهزیستی، انگیزش، جهت‌گزینی، ارتباط قوی و مدیریت استرس است. 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 طوری که با داشتن اطلاعات و مهارت قادر نخواهد بود امتیاز لازم را کسب کند (ریچاردسون و همکاران، ۲۰۱۱). راهبردهای یادگیری شامل هر تفکر، رفتار، عقاید یا احساساتی است که کسب، درک، انتقال بعدی دانش و مهارت‌های جدید را تسهیل می‌کند (وین استاین هاسمن و دایرکینگ ۲۰۰۰). بر اساس مطالعه هووم و ونستین، راهبردهای

مطالعه و یادگیری شامل نگرش، انگیزش، کنترل زمان، راهبردهای آزمون، اضطراب، تمرکز، راهنمای مطالعه، خودآزمایی و انتخاب ایده اصلی می‌باشد (نیکزاد، ۱۳۸۲). 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). دانش آموزان 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 مسأله پژوهش پیش رو آن است که با فراهم آوردن آموزش‌های مناسب در زمینه راهبردهای یادگیری و مطالعه و تنظیم هیجانی به مقایسه اثربخشی هر کدام از این دو رویکرد بر تاب‌آوری تحصیلی و اضطراب امتحان بپردازیم، تا با انتخاب بهترین روش به پیشرفت تحصیلی هر چه بیشتر دانش آموزان کمک کنیم.

روش پژوهش

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر دبیرستان‌های منطقه نه تهران که به تعداد ۳۱ مدرسه می‌باشد انتخاب گردید. روش نمونه‌گیری در این تحقیق تصادفی می‌باشد. به این صورت که ابتدا با مشخص کردن دبیرستان‌های دخترانه منطقه نه و انتخاب تصادفی سه مدرسه از بین آنها پیش‌آزمون برگزار گردید و از بین آنها دانش‌آموزانی که نمره تاب‌آوری تحصیلی پایین و اضطراب امتحان بالایی داشتند مشخص گردیدند، در نهایت تعداد ۶۰ نفر به صورت تصادفی انتخاب شدند و به صورت تصادفی در سه گروه (گروه اول: آموزش راهبردهای یادگیری و مطالعه، گروه دوم: آموزش تنظیم هیجانی و گروه سوم: بدون آموزش) قرار گرفتند. هر گروه شامل ۲۰ نفر بود. گروه اول به مدت ده جلسه یک ساعته به صورت هفتگی آموزش راهبردهای یادگیری و مطالعه که از تلفیق آموزش روش‌های یادگیری و مطالعه سیف (۱۳۹۴) و روش پس‌ختم، سیف (۱۳۹۲)؛ اقتباس شده است داده شد.

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 مسأله، ارائه تکلیف خانگی جلسه دهم: بررسی تکالیف و صحبت در باره آنها، جمع بندی و اجرای پس آزمون.

پرسشنامه تاب آوری تحصیلی: این پرسشنامه در سال ۲۰۰۹ توسط سامونلز و وو به منظور سنجش تاب آوری تحصیلی ساخته شد. در حال حاضر این پرسشنامه ۲۹ سوال دارد که آزمودنی در یک مقیاس ۵ درجه ای 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 تایید گردیده است. برای برآورد پایایی پرسشنامه از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد که میزان آن در نمونه دانش آموزان 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 می باشد.

پرسشنامه اضطراب امتحان: پرسشنامه اضطراب امتحان TAI (ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۷۵) مشتمل بر ۲۵ ماده است که آزمودنی بر اساس یک مقیاس چهارگزینه ای (هرگز=۰، به ندرت=۱، گاهی اوقات=۲ و اغلب اوقات=۳) به آن پاسخ می گوید. حداقل نمره در این آزمون صفر و حداکثر ۷۵ می باشد. 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 می باشد. جهت سنجش روایی نیز از روش باز آزمایی استفاده شده است

یافته‌ها

برای تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار (Spss نسخه ۲۲) استفاده شد. با توجه به جدول (۱) همانطور که مشاهده می شود هرچهار آماره چند متغیری یعنی اثر پیلاپی، لامبدای ویلکز، اثر هتلینگ و بزرگترین ریشه روی، در سطح اطمینان ۹۹ درصد معنادار می باشند. بدین ترتیب فرضیه صفر آماری رد شده و فرضیه محقق مبنی بر روش آموزش راهبردهای یادگیری و مطالعه نسبت به آموزش تنظیم هیجانی بر تاب آوری تحصیلی و اضطراب امتحان دانش آموزان دختر دبیرستانی منطقه نه اثرگذارتر است؛ پذیرفته می شود.

به گروه دوم به مدت ده جلسه یک ساعته به صورت هفتگی آموزش تنظیم هیجانی که از تلفیق چند پروتکل درمانی روش مک کی، وود و برنتلی و آموزش تنظیم هیجانی گراتز و گاندرسون (۲۰۰۶) داده شد و گروه سوم آموزشی دریافت نکرد. در پایان جلسات آموزشی از هر سه گروه پس آزمون گرفته شد و در نهایت برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون تحلیل واریانس چند متغیری (MANOVA) و آزمون شفه به منظور مقایسه تفاضل نمرات پیش آزمون و پس آزمون در گروه آزمایشی و گواه استفاده شد. خلاصه ای از آموزش های هر جلسه دو گروه آموزشی: آموزش راهبردهای یادگیری و مطالعه تلفیق آموزش روش های یادگیری و مطالعه سیف (۱۳۹۴) و روش پس ختام، سیف (۱۳۹۲) جلسه اول: برقراری ارتباط با دانش آموزان و معرفی راهبردهای یادگیری و مطالعه. جلسه دوم: آشنایی با فرایند مطالعه، مکان و زمان مطالعه‌ی مناسب انجام تکلیف کلاسی. جلسه سوم: آشنایی با روش های افزایش سرعت مطالعه و پرهیز از برگشت و سرگردانی چشم، انجام تکلیف کلاسی جلسه چهارم: آشنایی با راهبردهای شناختی تکرار و مرور مطالب ساده و پیچیده، انجام تکلیف کلاسی جلسه پنجم: آشنایی با راهبردهای شناختی بسط و گسترش معنایی، انجام تکلیف کلاسی جلسه ششم: آشنایی با راهبردهای سازماندهی مطالب ساده و پیچیده، انجام تکلیف کلاسی. جلسه هفتم: آشنایی با راهبرد های فراشناختی (برنامه ریزی، کنترل و نظارت، نظم دهی). جلسه هشتم: آشنایی با روش پس ختام به عنوان موفق ترین روش مطالعه و یادگیری. جلسه نهم: انجام تمرینات کلاسی بر روی روش پس ختام. جلسه دهم: جمع بندی نهایی و اجرای پس آزمون. آموزش تنظیم هیجانی از تلفیق چند پروتکل درمانی روش مک کی، وود و برنتلی، ترجمه حمید پور، ۱۳۹۰ و آموزش تنظیم هیجانی گراتز و گاندرسون (۲۰۰۶): جلسه اول: برقراری ارتباط با دانش آموزان 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

جدول (۱) آزمون آنالیز واریانس چند متغیره

نام آزمون	مقدار	DF فرضیه	DF خطا	F	سطح معناداری
آزمون اثر یلایی	۰/۴۱۸	۳	۳۱	۴/۳۱	۰/۰۰۰
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۳۹۸	۳	۳۱	۴/۳۱	۰/۰۰۱
آزمون اثر هتینگ	۰/۶۰۲	۳	۳۱	۴/۳۱	۰/۰۰۰
آزمون بزرگترین ریشه ی روی	۰/۵۹۸	۳	۳۱	۴/۳۱	۰/۰۰۰

سطح معناداری آزمون شفه در جدول (۲) نشان داد که اختلاف معناداری بین میانگین سه گروه وجود دارد. می‌توان اینگونه بیان نمود که آموزش راهبردهای یادگیری و مطالعه نسبت به آموزش تنظیم هیجانی دارای اثرگذاری به مراتب معنادارتری بر میزان کاهش اضطراب امتحان و نیز بر میزان تاب آوری تحصیلی گردیده است.

جدول (۲) آزمون شفه و میانگین و انحراف استاندارد پیش آزمون و پس آزمون مؤلفه های تحقیق در سه گروه

روش	متغیر		تاب آوری تحصیلی				اضطراب امتحان	
			پیش آزمون		پس آزمون		پس آزمون	
	SD	میانگین	SD	میانگین	SD	میانگین	SD	میانگین
آموزش راهبرد های یادگیری و مطالعه	۱۱/۰۸۱	۷۵/۳۶۱	۱۲/۲۶۲	۵۱/۲۶	۸/۳۴۲	۴۳/۰۰	۹/۶۳۱	۰/۰۰۱
آموزش تنظیم هیجانی	۹/۴۳۱	۷۴/۷۱۸	۱۰/۰۷۸	۵۰/۲۳۱	۱۱/۳۴۱	۴۸/۲۷۴	۱۰/۶۶۰	۰/۰۰۰
گروه کنترل	۸/۵۰۴	۷۴/۳۱۹	۶/۳۲۹	۵۱/۶۵۸	۷/۴۶۷	۵۱/۴۰۶	۹/۲۱۶	۰/۰۰۰

بحث

هدف از پژوهش حاضر مقایسه تأثیر آموزش راهبردهای یادگیری و مطالعه با تأثیر آموزش تنظیم هیجان بر اضطراب امتحان و تاب آوری تحصیلی دانش آموزان می باشد. نتایج تحلیل داده ها نشان داد که آموزش راهبردهای مطالعه و یادگیری نسبت به تنظیم هیجانی اثر گذاری به مراتب معنادار تری بر کاهش اضطراب امتحان و افزایش تاب آوری تحصیلی دارد. به این معنا که با آموزش راهبردهای یادگیری و مطالعه می توان به میزان زیادی اضطراب امتحان دانش آموزان را کاهش داد. نتایج این پژوهش با نتایج صاحب الزمانی و زیرک (۱۳۹۰)، ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۹۰)، علمردانی صومعه و همکاران (۱۳۹۴) و قراملکی (۱۳۸۷)، کوگر و هالان (۱۹۸۰)، دنیس (۱۹۸۶) همسو می باشد. راهبردهای یادگیری و مطالعه یک فرایند سیستمیک بوده که بوسیله یادگیرندگان مورد استفاده قرار می گیرد و باعث درک عمیق و وسیع از مطالب خوانده شده می شود و شامل به کارگیری بعضی از رفتارها و افکار و عملکردها در طول یادگیری با هدف کسب اطلاعات بیشتر و ذخیره سازی دانش های جدید در حافظه و ارتقاء مهارت ها می باشد (کروکت، پارلا و هین، ۲۰۰۶). یادگیری غیر مؤثر علاوه بر زیان های اقتصادی مشکلاتی نظیر سرخوردگی و کاهش اعتماد به نفس، احساس حقارت، افسردگی، اضطراب و در نتیجه عدم شکوفایی کامل استعدادها را در پی خواهد داشت (حسینی شهیدی، ۲۰۰۵). اضطراب حالتی است که تقریباً در همه انسان ها در طول زندگی شان به درجات مختلف بروز می کند، به طوری که هر کس در زندگی خود حداقل یک بار این احساس را تجربه کرده است (فایل و هاید، ۲۰۱۲). اغلب دانش آموزانی که نمرات خوبی در طول ترم دارند اما در امتحانات پایان ترم افت نمره دارند که می تواند به علت سطح زیاد اضطراب آنها باشد. میزان کم استرس در طول امتحانات برای انجام مطالعه لازم و ضروری است اما گاهی اضطراب افراد به حدی است که فعالیت های آنها را محدود می سازد (هروی کریموی، ۲۰۰۴). دانش آموزانی که اضطراب امتحان بالایی دارند مهارت مطالعه و یادگیری خود را پایین تر از حد توان و دانش خود مورد استفاده قرار می دهند چه در زمان مطالعه و چه در زمان شرکت در آزمون (جینگ، ۲۰۰۷). در چندین مطالعه تاکید شده است که آموزش راهبردهای یادگیری و مطالعه در کاهش اضطراب امتحان و افزایش عملکرد تحصیلی مؤثرند (لیبرت، ۲۰۰۵؛ غباری، افروز، حسن زاده، بخشی و

پیرزادی، ۱۳۹۱؛ زارع، احمدی، نوفرستی و حسنیایی، ۱۳۹۱؛ صبحی قراملکی، ۱۳۸۷). در بافت تحصیلی تاب آوری تحصیلی به عنوان احتمال بالای موفقیت در مدرسه با وجود شرایط چالش برانگیز و تهدید آمیز که ناشی از صفات، شرایط و تجارب اولیه است تعریف شده است (موریسون، ۲۰۰۷). آلو (۱۹۹۱) معتقد است که دانش آموزان تاب آور از نظر تحصیلی دارای سطوح بالایی از عملکرد انگیزه و پیشرفت در مواجهه با شرایط و رویدادهای استرس آور هستند که این امر می تواند میزان خطر افت تحصیلی آنها را کاهش دهد. موفقیت دانش آموزان در مواجهه با شرایط نامطلوب در طول تحصیل به پدیده تاب آوری مرتبط است. تاب آوری در مفهوم کلی، اشاره به پروسه، ظرفیتی از سازگاری موفقیت آمیز با وجود شرایط نامطلوب دارد (مارتین و مارش، ۲۰۰۶). این مطلب اهمیت دارد که بدانیم عامل هایی که دانش آموزان را در معرض خطر قرار می دهد به اندازه عامل های محافظت کننده که ممکن است باعث پرورش آنها شود، در رشد و حمایت از تابآوری آنها تأثیر میگذارد (انجل، ۲۰۱۵). برخی از تحقیقاتی که تاکنون در رابطه با تاب آوری صورت گرفته اند عواملی چون: محرومیت اقتصادی و اجتماعی را در طبقات بالا و پایین جامعه در ارتباط با تاب آوری تحصیلی (مجد و میمند، ۱۳۹۱) همچنین سبک اسنادی درونی و بیرونی (نریمانی، طالبی، ابوالقاسمی، ۱۳۹۲)، سلامت روانی (گولدستین و بروکس، ۲۰۰۹)، هیجانات و عواطف مثبت و منفی (کوهن و همکاران، ۲۰۰۹)، منبع کنترل (درونی و پرونی) (کوک، هاگس و لوو، ۲۰۰۷)، بهزیستی روانی (بشارت، ۱۳۸۶) و... را در پیش بینی و افزایش تاب آوری مؤثر می دانند. علاوه بر این رضایی (۱۳۹۲) نیز تاب آوری تحصیلی را در ارتباط با انگیزش تحصیلی و پیشرفت تحصیلی مورد بررسی قرار دادند که در نهایت نتایج نشان داد که بین تاب آوری تحصیلی و پیشرفت تحصیلی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. تحصیل کردن برای یک دانش آموز که در مدرسه با مشکلاتی اعم از عملکرد ضعیف روبه رو می شود، میتواند به مثابه تحولات در شرایط تنشزا تلقی شود اما برخی دانش آموزان در برابر دشواریها بهتر عمل می کنند. چنین دانش آموزانی که به شرایط تنشزا واکنشهای موفقیت آمیز نشان میدهند و در درس پیشرفت می کنند مصداق تاب آوری تحصیلی هستند. اگرچه تابآوری یک خصلت درونی و فردی است، اما شمار زیادی از افراد نمیتوانند آن را در یک زمان مناسب به کار ببرند و نیاز است تا از همان سالهای اولیه

importance of protective and resources and appraisals. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, Vol.13, Pp. 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*, Vol.13, Pp.9-16.

Close, W, Solberg, S 2007. Predicting achievement, distress and retention among lower-income Latino youth. *Journal of Vocational Behavior*, Vol.72, Pp. 31-42.

Cohn, M. A, Fredrickson, B. L, Brown, S. L, etal 2009. Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience, Emotion, contributing to the academic achievement of eight grades students in poverty. Vol.9, No.3, Pp. 361-368.

Corkett, G. K, Parrila, R, Hein, SF 2006 learning and study strategies of university student who report asignificant history of reading difficult. *j Development Disabilities Bulletin*. Vol. 34, No.1-2, Pp. 57-79.

Dennis T, Hajcak, G 2009, The late positive potential: A neurophysiological marker for emotion regulation in children. *Journal of Psychology and Psychiatry*, Vol. 50, No. 11, Pp. 1373-1383.

File, S.E, Hyde, J.R.G. 2012. Can social interaction be used to measure anxiety?. *British journal of pharmacology*, Vol.62, No.1, Pp.19-24.

Ghobaribonab, B, Afrooz, G.A, Hassanzadeh, S, etal 2012. The impact of thought-oriented meta-cognitive strategies and self-monitoring on the comprehension of students with reading problems, *Journal of learning disabilities*, Vol.1, No. 2, Pp.,7-97.

Gizir, Cem Ali. (2004). Academic Resilience: An investigation of protective factors contributing to the academic achievement of eight grades students in poverty. Ph.D., Department of Educational Sciences. Middle East Technical University.

مدرسه، این خصلت را در دانش آموزان پرورش داد (گراوز، ۲۰۱۴). به نظر می رسد آموزش راهبردهای مطالعه و یادگیری با افزایش امکان موفقیت و پیشرفت تحصیلی می تواند بر تاب آوری تحصیلی اثر گذاری بیشتری نسبت به آموزش تنظیم هیجانی داشته باشد، چرا که دانش آموزان با فراگیری راهبردهای مطالعه و یادگیری آمادگی و کنترل بیشتری در موقعیت های آموزشی سخت و پیش بینی نشده دارا هستند و در نتیجه تاب آوری تحصیلی آنها افزایش میابد.

نتیجه گیری

یافته های این پژوهش نشان می دهد که آموزش راهبردهای یادگیری و مطالعه یک روش مؤثر و پشگیرانه برای کاهش اضطراب امتحان و افزایش تاب آوری تحصیلی دانش آموزان می باشد. به نظر می رسد تاثیر آموزش های راهبر های مطالعه و یادگیری از این جهت که به دانش آموز این امکان را می دهد تا به صورت کاملا عملی خود را برای موقعیت آزمون آماده سازد و تمام راه کارهای لازم برای یادگیری مؤثر را در اختیار دانش آموز می گذارد از شیوه تنظیم هیجانی بر اضطراب امتحان و تاب آوری تحصیلی مؤثرتر است.

References

Aboulghasemi, A, Beigy, P, Narimani M 2011. The evaluation of the effectiveness of two cognitive-behavioral training methods and emotional regulation skills on self-efficacy and academic adjustment of students with test anxiety, Vol.7, No. 22, Pp. 21-42.

Anghel, R. E. 2015. Psychological and Educational Resilience in High vs. Low-Risk Romanian Adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, Vol.203, Pp. 153-157.

Aldao, A, Nolen-Hoeksema, S, Schweizer, S. Emotion- regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, Vol.30, Pp.217-237.

Alimardani Sume'e, S, Nourian Aghdam, J, Hashemi Nosratabad, T 2015. *The role of emotion regulation strategies in predicting test anxiety*. Applied Research in Educational Psychology, Second Year, No. 1, Pp.29- 40.

Alva, S.A 1991. Academic invulnerability among Mexican-American students: The

- Martin, A. J, Marsh, H. W 2006. Academic resilience and its psychological and educational correlates: a construct validity approach, *Psychology in the Schools*, Vol.43, Pp.267-282.
- 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*, Vol.46, No.2, Pp.162-169.
- Narimani, M, Talebi Joybari, M, Aboulghasemi, A 2012. The comparison of attributive style and resilience among damaged and ordinary students, *Quarterly of Special Individuals*, Vol.3, Pp.10.
- Nikzad, M 2003. Guide to Medical Education in Iran. Tehran, Iran: Ministry of Health, Treatment and Medical Education,.
- Rezai, M 2013. Studying the antecedents and consequences of academic resilience among high school students in Bushehr using structural equation modeling, master's thesis in psychology, Persian Gulf University.
- Richardson-Jones, J.W, Craige, C.P, Nguyen, T.H, etal 2011. Serotonin-1A auto receptors are necessary and sufficient for the normal formation of circuits underlying innate anxiety. *The Journal of Neuroscience*, Vol.31, No.16, Pp.6008-6018.
- Saffarinia, Majid, Bazi Yari Meimand, Mahtab (2012). The comparison of emotional and social resilience in deprived and non-deprived areas students, *New Educational ideas*, Al-Zahra University, Vol.8, No.1, Pp.107.
- Sahebalzamani and Zirak 2011, Learning and study strategies in Isfahan University of Medical Sciences students and its relationship with test anxiety, *Iranian Journal of Medical Education*, Vol. 11, No.1, Pp. 58-68.
- Goldstein, S, Brooks, R. B (Eds.,) 2005. *Handbook of resilience in children*. New York: Springer.
- 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*, Vol.37, Pp.25-35.
- Graves, D 2014. Black high school students' critical racial awareness, school-based racial socialization, and academic resilience. *Berkeley Review of Education*, Vol.5, Pp.1.
- Heravi Karimoe, M, Jadide Milani, M, Rozhe, N, etal 2004 [Baresiye tasire tamrinat tanarami bar satheezterabe emtehan daneshjoyan]. *journal of Mazandaran Medical science*. Vol.14, No.43. Pp. 86-91.
- Hill, Kennedy, T, Wigfield, A 2009. Test Anxiety: A Major Educational Problem and What Can Be Done about It. *The Elementary School Journal*, Vol.12, No.1, Pp.105-126
- Hosseini Shahidi, L, Atarodi, A, Moghimian, M 2005 [The survey of using learning strategies rate in students]. *Ofogh-e-Danesh Journal*. Vol.11, No.1, Pp. 53-60.
- Jing H E2007. Analysis on the Relationship among test Anxiety, self-concept and academic competency. *J ushines Foreign Language*. Vol.5, No.1, Pp. 48-51.
- Khadvizadeh, Kh 2002. Learning and study strategies in midwifery students, Mashhad, *Journal of Asrar*, 9th. Vol.2, Pp. 50-55.
- Kwok, O, Hughes, J, N, Luo, W 2007. Role of resilient personality on lower achieving first grade students' current and future achievement, *Journal of School Psychology*, Vol.45, No.1, Pp. 61-82.
- Liebert, RM 2005. Effects of study skills in the reduction of test anxiety. *J consult clin psychol*, Vol.33, Pp.240-244.

- 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.
- Weinstein, CE., Husman, J, Dierking, DR. 2000. Self-regulation interventions with a focus on learning strategies. In: Boekaerts M, Pintrich PR, Zeidner M. Handbook of self regulation. New York: Academic Pres
- Zaree, H; Ahmdayazghandy, A; Noferesti, A 2012. The effects of meta-cognitive problem-solving training on learning disabilities. Journal of learning disabilities, Vol.2, No. 2, Pp.40-58.
- Samuels, W.E, Woo, A 2009. Creation and Initial Validation of an Instrument to Measure Academic Resilience. From <http://wesamuels.org/pdfs/aera2009.pdf>
- Shabani, H. Training principles. Tehran: Tehran University, 2001.
- Shaughnessy, E., S. M. Suldo, et al, 2006. School Functioning and Psychological Well-Being of International Baccalaureate and General Education Students. *The Journal of Secondary Gifted Education* Vol.17, No.2, Pp.76.
- Sobhi Qaramaleki, N, Rasolzade, S, Kazem; A, etal 2008. The effectiveness of the cognitive therapy of teaching study skills in treating students with test anxiety, Tabrize University Journal of Psychology, Vol.3, No.11, Pp.37-60.
- Soltaninezhad, M 2013. The psychiatric indexes of the questionnaire of the academic resilience, Journal of educational measurement, 5th, Pp.15.

The Effect of Teaching Learning Strategies and Study on the Effect of Emotional Regulation Education on Academic Resilience and Exercise Anxiety among High School Girl Students in District No 9 of Tehran

Maniya Isaiiah Mania¹

Ali Akbar Seif^{2,*}

Hassan Ahadi³

Fariborz Dortaj⁴

¹: Ph.D Student in Educational Psychology, Islamic Azad University, Science and Research Branch of Tehran, Iran.

²: Faculty Member, Ph.D. in Educational Psychology, Islamic Azad University, Tehran Research Branch, Tehran, Iran.

³: Faculty Member, PhD in Psychology, Islamic Azad University, Tehran Research Branch, Tehran, Iran.

⁴: Faculty Member, PhD in Educational Psychology, Allameh Tabatabai University, Tehran, Iran.

Abstract: This study was conducted with the aim of comparing the effects of teaching learning and study strategies with the impact of emotional regulation training on academic resilience and test anxiety of female high school students. This was a quasi-experimental method with pretest-posttest and control group. For this purpose, 60 students out of 31 schools were randomly placed in three groups (first group: teaching learning and study strategies, second group: emotional regulation training and third group: no education) after the conduction of the pretest and screening. After ten educational sessions regarding both the first and second groups, the results of the posttest by the two questionnaires of test anxiety and academic resilience were gathered and then the scores of the pretest and the posttest of the control and experimental groups were compared by the multivariate analysis methods and Scheffe test. The results of data analysis showed that teaching learning and study strategies has a more significant efficiency rather than emotional regulation training on the reduction of test anxiety and the academic resilience.

Keywords: Learning and Study Strategies, Emotional Regulation Training, Academic Resilience, Test Anxiety, Students.

***Corresponding author:** Faculty Member, Ph.D. in Educational Psychology, Islamic Azad University, Tehran Research Branch, Tehran, Iran.

Email: aliakbarsaif@yahoo.com