



بررسی اثربخشی آموزش توانمندسازی کارکردهای اجرایی و آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان بر احساس تعلق به مدرسه در نوجوانان مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره

خدیدجه حافظی: دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی، واحد بابل، دانشگاه آزاد اسلامی، بابل، ایران
نویسنده مسئول: اکبر نتاج: استادیار، گروه روانشناسی، واحد بابل، دانشگاه آزاد اسلامی، بابل، ایران (✉ نویسنده مسئول) akbarnataj@baboliu.ac.ir
جمالی صادقی: استادیار، گروه روانشناسی، واحد بابل، دانشگاه آزاد اسلامی، بابل، ایران
رجبعلی محمدزاده ادملایی: استادیار، گروه روان شناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

چکیده

کلیدواژه‌ها
آموزش توانمندسازی
کارکردهای اجرایی،
آموزش مهارت‌های تنظیم
هیجان،
احساس تعلق به مدرسه

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۱۰/۲۶
تاریخ چاپ: ۱۴۰۳/۰۴/۰۹

زمینه و هدف: احساس تعلق به مدرسه در ادبیات علمی، با عنوان‌های دیگری همچون تعهد به مدرسه، پیوند با مدرسه و دلبستگی به مدرسه توصیف شده است، که اثرات متعددی بر جنبه‌های شخصی و تحصیلی دانش‌آموزان دارد. پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی آموزش توانمندسازی کارکردهای اجرایی و آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان بر احساس تعلق به مدرسه نوجوانان مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره بنیاد شهید و امور ایثارگران شهر بابل انجام شد.

روش کار: روش این پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل نامعادل بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را تمامی نوجوانان دختر ۱۵ تا ۱۶ ساله مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره بنیاد شهید و امور ایثارگران شهر بابل در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ تشکیل داده بودند. تعداد ۴۵ نفر به صورت در دسترس با توجه به معیارهای ورود به پژوهش انتخاب شدند و به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل، هر کدام ۱۵ نفر، تخصیص یافتند. جهت جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه احساس تعلق به مدرسه بری و همکاران (۲۰۰۴) استفاده شد. خلاصه جلسات آموزش توانمندسازی کارکردهای اجرایی برگرفته از بارکلی (۱۹۹۷) در ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای و خلاصه جلسات آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان برگرفته از گراس (۲۰۰۷) در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای بر روی گروه‌های آزمایش انجام شد و برای گروه کنترل مداخله‌ای صورت نگرفت. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر در نرم افزار SPSS18 استفاده شد.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که آموزش توانمندسازی کارکردهای اجرایی و آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان بر احساس تعلق به مدرسه نوجوانان مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره بنیاد شهید و امور ایثارگران شهر بابل اثربخش بود ($P \leq 0/01$). آموزش توانمندسازی کارکردهای اجرایی بر احساس تعلق به مدرسه اثربخش‌تر از آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان بود.

نتیجه‌گیری: یافته‌ها نشان داد که آموزش توانمندسازی کارکردهای اجرایی و آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان بر احساس تعلق به مدرسه نوجوانان مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره بنیاد شهید و امور ایثارگران شهر بابل اثربخش بود. یافته‌های این پژوهش می‌تواند تلویحات کاربردی به درمانگران و مشاوران ارائه دهد.

تعارض منافع: گزارش نشده است.

منبع حمایت‌کننده: حامی مالی ندارد.

شیوه استناد به این مقاله:

Hafezi K, Akbarnataj-Shoob NA, Sadeghi J, Mohammadzadeh Edmollaee R. Investigating the Effectiveness of Executive Function Empowerment Training and Emotion Regulation Skills Training on the Feeling of Belonging to School in Teenagers Who Refer to the Counseling Center. Razi J Med Sci. 2024(29 Jun);31.57.

Copyright: ©2024 The Author(s); Published by Iran University of Medical Sciences. This is an open-access article distributed under the terms of the CC BY-NC-SA 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.en>).

*انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با **CC BY-NC-SA 4.0** صورت گرفته است.



Investigating the Effectiveness of Executive Function Empowerment Training and Emotion Regulation Skills Training on the Feeling of Belonging to School in Teenagers Who Refer to the Counseling Center

Khadijeh Hafezi: PhD, Educational Psychology Student, Department of Psychology, Babol Branch, Islamic Azad University, Babol, Iran

Nabi-Allah Akbarnataj-Shoob: Assistant Professor, Department of Psychology, Babol Branch, Islamic Azad University, Babol, Iran (* Corresponding Author) akbarnataj@baboliau.ac.ir

Jamal Sadeghi: Assistant Professor, Department of Psychology, Babol Branch, Islamic Azad University, Babol, Iran

Rajabali Mohammadzadeh Edmollae: Assistant Professor, Department of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran

Abstract

Background & Aims: The feeling of attachment to school has been described in the scientific literature with other titles such as commitment to school, connection with school, and attachment to school, which has multiple effects on the personal and educational aspects of students. On the other hand, the feeling of belonging to the school is about how the students feel about the interaction with their school and what attitude and attachment they have with their peers, teachers, and the teaching staff of the school. Although the feeling of connection with the school is necessary in all educational periods, it becomes more important during the teenage years, and the lack of it in students causes a large amount of behavioral, emotional, and educational problems that require Serious interventions to change and improve conditions be Students who have a good academic progress pay more attention and focus on the issues and topics targeted for learning. In the history of education and learning, traces of various strategies can be seen to smooth and achieve educational goals, among them is the training of empowering executive functions and the training of emotion regulation skills to facilitate the flow of learning in students. reach Such students work hard, but individual intervening factors such as anxiety have a significant impact on their efficiency and results. In the process of improving the cognitive and behavioral status of students, it is possible to mention the techniques related to the training of empowering executive functions and the training of emotion regulation skills. Executive function empowerment training includes a wide range of empowerment methods and strengthening of cognitive processes and behavioral abilities such as problem-solving ability, attention, reasoning, organization, planning, active memory, inhibitory control, arousal control, memory retention, and change of intent. And response inhibition is due to specific techniques. On the other hand, the training of emotion regulation skills reflects the use of several cognitive processes or functional coping skills (such as functional inhibition and flexibility in attention) to correctly respond to emotion and adapt more effectively to the environment. The training of reflective emotion regulation skills is the re-interpretation of environmental stimuli to generate emotion, which causes people to adjust and adjust their emotional responses to the environment. The sense of belonging to the school in the students will be created as a result of the process of emotional involvement and emotional maturity in the school environment, in such a way that the emotional factors and the sense of belonging strengthen each other. The present study was conducted to compare the effectiveness of executive function empowerment training and emotion regulation skills training on the sense of belonging in a school for teenagers referring to the counseling center of the Martyrs and Veterans Foundation of Babol City.

Keywords

Training to Empower Executive Functions, Training Emotion Regulation Skills, Sense of Belonging to School

Received: 16/01/2024

Published: 29/06/2024

Methods: The method of this research was a semi-experimental pre-test-post-test type with an unequal control group. The statistical population of the current research was made up of all adolescent girls aged 15 to 16 who were referred to the consulting center of Martyrs and Martyrs Foundation of Babol City in the academic year of 2022-2023. Several 45 people were selected according to the criteria for entering the research and were randomly assigned to two experimental groups and one control group, 15 people each. To collect the data, the sense of belonging to the school questionnaire was used by Barry et al. (2004). The summary of executive function empowerment training sessions taken from Barkley (1997) in 10 60-minute sessions and the summary of emotion regulation skills training sessions from Gross (2007) in 10 90-minute sessions were conducted on experimental groups. There was no intervention for the control group. Repeated measurement variance analysis was used in SPSS18 software to analyze the data.

Results: According to the results of the research, the hypothesis that there is a significant difference between the effectiveness of executive function empowerment training and emotion regulation skills training on the sense of belonging to the school of teenagers referring to the counseling center of the Martyrs Foundation and Affairs of Babol city was confirmed. These findings are in line with the results of Taheri et al., and Badri Gregari et al. In the explanation of this finding, it can be stated that executive function empowerment training and emotion regulation skills training have differences in their effectiveness on the sense of belonging to the school. Executive function empowerment training has a greater effect on the feeling of belonging to the school compared to emotion regulation skills training. The training to empower executive functions can be compared to the training of emotion regulation skills, because cognition takes precedence over behavior, and behavior management is done as a result of effective cognitive function, on the other hand, the sense of belonging is also considered a social communication behavior, so training Empowerment of executive functions is more effective in reducing the feeling of belonging to the school. Another reason for this is that executive functions include a set of cognitive skills that help a person plan, organize, focus, control social interactions, and improve problem-solving. The findings showed that executive function empowerment training and emotion regulation skills training were effective in the sense of belonging to the school of teenagers referring to the counseling center of the Martyrs and Veterans Foundation of Babol City ($P \leq 0.01$). Executive function empowerment training was more effective than emotion regulation skills training on the sense of belonging to the school.

Conclusion: The findings showed that executive function empowerment training and emotion regulation skills training were effective on the sense of belonging to the school of teenagers referring to the consulting center of the Martyr and Veteran Affairs Foundation of Babol city. The findings of this research can provide practical implications to therapists and counselors.

Conflicts of interest: None

Funding: None

Cite this article as:

Hafezi K, Akbarnataj-Shoob NA, Sadeghi J, Mohammadzadeh Edmollae R. Investigating the Effectiveness of Executive Function Empowerment Training and Emotion Regulation Skills Training on the Feeling of Belonging to School in Teenagers Who Refer to the Counseling Center. *Razi J Med Sci.* 2024(29 Jun);31.57.

Copyright: ©2024 The Author(s); Published by Iran University of Medical Sciences. This is an open-access article distributed under the terms of the CC BY-NC-SA 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.en>).

***This work is published under CC BY-NC-SA 4.0 licence.**

مقدمه

احساس تعلق به مدرسه در ادبیات علمی، با عنوان‌های دیگری همچون تعهد به مدرسه، پیوند با مدرسه و دلبستگی به مدرسه توصیف شده است (۱)، که اثرات متعددی بر جنبه‌های شخصی و تحصیلی دانش‌آموزان دارد (۲). از طرفی، احساس تعلق به مدرسه عبارت است از این‌که دانش‌آموزان چه احساسی نسبت به تعامل با مدرسه خود دارند و گرایش و تعلق که با همسالان، معلمان و کادر آموزشی مدرسه برقرار می‌کنند چگونه است (۳). اگرچه احساس ارتباط با مدرسه در همه مقاطع تحصیلی ضروری است اما در طول دوران نوجوانی افراد، اهمیت بیشتری می‌یابد (۴) و فقدان آن در دانش‌آموزان موجب ایجاد حجم وسیعی از مشکلات رفتاری، عاطفی، و تحصیلی گشته که نیازمند مداخلات جدی جهت تغییر و بهبود شرایط می‌باشد (۵).

دانش‌آموزانی که پیشرفت تحصیلی مناسبی داشته باشند، توجه و تمرکز بیشتری بر مسائل و موضوعات مورد هدف یادگیری دارند (۶). در تاریخچه آموزش و یادگیری ردپای راهبردهای مختلفی به منظور هموار کردن و رسیدن به اهداف آموزشی به چشم می‌خورد که از جمله آنها آموزش توانمندسازی کارکردهای اجرایی و آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان است تا جریان یادگیری را در دانش‌آموزان سهل الوصول کند. این قبیل دانش‌آموزان سخت تلاش می‌کنند، اما عوامل مداخله‌گر فردی مانند اضطراب بر میزان کارآمدی و کسب نتایج آنان تاثیر بسزایی دارد (۷).

در فرایند بهبود وضعیت شناختی و رفتاری دانش‌آموزان، می‌توان به فنون مرتبط با آموزش توانمندسازی کارکردهای اجرایی و آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان اشاره کرد. آموزش توانمندسازی کارکردهای اجرایی دربرگیرنده گستره وسیعی از روش‌های توانمندسازی و تقویت فرایندهای شناختی و توانایی‌های رفتاری نظیر توانایی حل مسئله، توجه، استدلال، سازماندهی، برنامه‌ریزی، حافظه فعال، مهارت‌های بازدارنده، مهارت‌های اجتماعی، حفظ آمایه، تغییر آمایه و بازداری پاسخ با توجه به تکنیک‌های اختصاصی است (۸). از طرفی آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان بازتاب استفاده از چندین فرایند شناخت یا مهارت مواجهه عملکردی (مانند بازداری کارکردی و انعطاف در توجه)

به جهت پاسخ درست به هیجان و انطباق مؤثر تر با محیط است (۹). آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان منعکس‌کننده تفسیر دوباره محرک‌های محیطی به وجودآورنده هیجان است که باعث تعدیل و سازگاری هیجانی افراد در پاسخ‌های محیطی می‌گردد (۱۰). حس تعلق به مدرسه در دانش‌آموزان نتیجه فرایند درگیری عاطفی و بلوغ عاطفی در محیط مدرسه ایجاد خواهد شد به نحوی که به صورت دوسویه عوامل عاطفی و احساس تعلق یکدیگر را تقویت می‌نمایند (۱۱).

موضوعی که در فرایند تحصیلی مهم است به استفاده از بهترین اصول و روش‌های ارتقاء فرایند یادگیری توسط فراگیران تاکید دارد و در صورت عدم پیگیری، این افراد در یادگیری با دشواری‌های بیشتر مواجه خواهند شد (۱۲). از آنجایی که روش‌های مختلفی جهت بهبود عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان تدوین گردیده است، انتخاب روشی که ضمن اثربخشی بالا بتواند مشکلات مرتبط با یادگیری دروس مانند اضطراب را بهبود بخشد و ماندگاری بالاتری داشته باشد، بسیار حائز اهمیت است (۱۳). آموزش توانمندسازی کارکردهای اجرایی و آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان از روش‌های نوین و مؤثر در بهبود عملکرد و تغییر رفتار تحصیلی فراگیران به شمار می‌آیند (۱۴). یکی از روش‌هایی که می‌تواند در ارتقاء عملکرد تحصیلی فراگیران مؤثر باشد روش‌های مرتبط با تنظیم هیجان است (۱۵). همچنین، آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان شکل خاصی از آموزش مهارت‌های خودنظم‌بخشی در هیجان‌ات مثبت و منفی در زمان و مکان مناسب با توجه به شرایط خود و دیگران است (۱۶). به طور کلی آموزش توانمندسازی کارکردهای اجرایی و آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان از روش‌های نوینی می‌باشند که با در برداشتن بسیاری از مهارت‌ها در حیطه‌هایی چون شناختی، رفتاری، هیجانی و اجتماعی، به طور فعالانه و چشمگیری به فراگیران کمک می‌کنند (۱۷). نتایج بیانگر این بود که بعد از کنترل اثرات پیش‌آزمون، تفاوت آماری معنی‌داری بین میانگین نمرات دو گروه آزمایش و کنترل، در نمره کل متغیر احساس تعلق به مدرسه وجود دارد. بنابر مطالب فوق هدف از انجام پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی آموزش

توانمندسازی کارکردهای اجرایی و آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان بر احساس تعلق به مدرسه نوجوانان مراجعه کننده به مرکز مشاوره بنیاد شهید و امور ایثارگران شهر بابل بود.

روش کار

روش پژوهش نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود و در کمیسیون کد اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد بابل با کد اخلاق IR.IAU.BABOL.REC.1403.038 به تصویب رسید.

جامعه آماری پژوهش حاضر را تمامی نوجوانان دختر ۱۵ تا ۱۶ ساله مراجعه کننده به مرکز مشاوره بنیاد شهید و امور ایثارگران شهر بابل سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ تشکیل داده‌اند. با توجه به آنکه حداقل تعداد نمونه به ازای هر گروه در پژوهش‌های مداخله‌ای ۱۵ نفر می‌باشد، تعداد ۴۵ نفر به صورت دردسترس با توجه به معیارهای ورود به پژوهش انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش ۱۵ نفره و یک گروه کنترل ۱۵ نفره اختصاص یافتند.

معیارهای ورود در این مطالعه عبارتند از جنسیت دختر و ساکن شهرستان بابل بودن، بازه سنی ۱۵ تا ۱۶ سال، مراجعه کننده به مرکز مشاوره بنیاد شهید و امور ایثارگران جهت دریافت خدمات مشاوره در حوزه بلوغ عاطفی، کسب نمره بیشتر از ۴۵ در پرسشنامه اضطراب تحصیلی، کسب نمره بیشتر از ۱۲۰ در پرسشنامه بلوغ عاطفی و کسب نمره کمتر از ۷۰ در پرسشنامه احساس تعلق به مدرسه، نداشتن نقایص حسی (بینایی و شنوایی) و حرکتی قابل توجه، عدم همراهی اختلال‌های روانی و جسمانی به تشخیص روان‌شناس یا مشاور مرکز که در شرکت در جلسات درمانی مداخله ایجاد نماید، عدم اجبار به مصرف داروهای تجویز شده به تشخیص پزشک مرکز، موافقت نامه والدین دانش‌آموزان در خصوص شرکت افراد در طرح پژوهش.

معیارهای خروج نیز عبارتند از احراز عدم برخورداری از معیارهای ورود در هر مرحله‌ای از آموزش، ناقص تکمیل شدن پرسشنامه‌ها، غیبت بیش از دو جلسه در

طول مداخله، عدم تمایل به ادامه همکاری. در ابتدای فرایند میدانی، بررسی و مطالعه مقدماتی از طریق گفتگو با کارشناسان و اساتید دانشگاهی جهت دریافت نظرات و دیدگاه‌های آنان در هر یک از مراحل کار پژوهشی انجام شد و پس از اخذ مجوزهای سازمانی از معاونت پژوهشی دانشگاه و آموزش و پرورش و درمان با توجه به روش نمونه‌گیری با مراجعه به مدرسه، جلسات دو روش مداخله‌ای به ترتیب هفتگی دو جلسه‌ای (در روزهای زوج و فرد برای هر گروه آزمایش در هفته) فقط بر روی دو گروه آزمایشی برگزار شد. قبل از شروع جلسات پیش‌آزمون از دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل و پس از اتمام جلسات مداخله پس‌آزمون از دو گروه آزمایش آموزش توانمندسازی کارکردهای اجرایی (آزمایش ۱) و آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان (آزمایش ۲) و کنترل با استفاده از ابزار پرسشنامه احساس تعلق به مدرسه دریافت شد، در حالی که گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. پرسشنامه مورد استفاده در مطالعه حاضر شامل موارد زیر بود:

پرسشنامه احساس تعلق به مدرسه: پرسشنامه احساس تعلق به مدرسه در ۲۷ سوال به صورت جملات مثبت در مقیاس لیکرت (از کاملاً موافقم ۵ تا کاملاً مخالفم ۱) طراحی شده است که به طور کلی دارای ۶ خرده مقیاس شامل: سوالات ۵، ۸، ۱۱، ۱۷، ۲۵، ۲۸، ۳۱، ۳۳، ۴۵ مربوط به زیرمقیاس حمایت معلم، ۲۲، ۳۲، ۳۴، ۳۸ مربوط به زیرمقیاس مشارکت در اجتماع، ۱، ۶، ۷، ۲۳ مربوط به زیرمقیاس احساس رعایت عدالت و احترام در مدرسه، ۱۸، ۲۹، ۴۰، ۴۳ مربوط به زیرمقیاس احساس مثبت نسبت به مدرسه، ۳۰، ۳۷، ۳۹ مربوط به زیرمقیاس ارتباط فرد با مدرسه و ۱۰، ۱۲، ۲۶ مربوط به زیرمقیاس مشارکت علمی می‌باشد. افزایش نمره نشان‌دهنده احساس تعلق بیشتر به مدرسه است. روایی سازه و همگرا توسط سازندگان تایید شد و ضریب پایایی پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۷۵ گزارش شده است. به منظور بررسی پایایی ضریب آلفای کرونباخ کل پرسشنامه ۰/۸۸ و برای زیرمقیاس‌های حمایت معلم، مشارکت در اجتماع، احساس رعایت عدالت و احترام در مدرسه،

جدول ۱- خلاصه جلسات آموزش توانمندسازی کارکردهای اجرایی بر گرفته از بارکلی (۱۹۹۷)

جلسه	هدف	محتوا
۱	جلسه معارفه و بیان اهداف، دریافت پیش آزمون	جلسه معارفه و آشنایی بادنانش آموزان، توضیح روش های موثر در فراشناخت و حافظه فعال (به زبان ساده) برای دانش آموزان و توجیه آن ها در اهمیت استفاده از این راهکارها در زندگی. دریافت پیش آزمون
۲	توضیح مسئله و راهکارهای فراشناختی	مرور جلسه پیش و پرسش از مسائل و مشکلات دانش آموزان در محیط مدرسه و منزل در ارتباط با سایرین و بیان و توضیح راهکارهای فراشناختی. گام اول و دوم ۱- توقف کردن و فکر کردن درباره موضوع ۲- موقعیت مسئله چیست؟ مسئله را برای خود توضیح می دهد، مثال برای توضیح گامها، وقتی در کلاس، درس را متوجه نمی شوم یا هنگامی که از دوستانم عصبانی شدم. تکلیف خانه: تعیین گام های اساسی هنگام کسب عملکرد ضعیف درسی
۳	پیش بینی و برنامه ریزی	مرور جلسه پیش و تکالیف، توضیح گام سوم و چهارم ۳- من برای این مسئله چه کار می توانم انجام دهم؟ ۴- چه اتفاقی می افتد اگر..... (پیش بینی نتایج راهکارها)، مثال برای توضیح گام ها شامل برنامه ریزی روزانه داشتن، در جمع صحبت کردن و سؤال پرسیدن، مرور کلاس از ابتدا تا انتها. تکلیف خانه: مرور گام ها هنگام انتخاب کردن دوست
۴	شناخت دیگران و پیوندتجارب	مرور جلسه پیش و تکالیف، توضیح گام پنجم و ششم: ۵- دیگران چه احساسی خواهند داشت؟ (شناخت دیگران)، ۶- این روش در گذشته چگونه عمل کرده است؟ (پیوندتجارب قبلی باموقعیت جدید) مثال های جدید: رفتار مناسب در کلاس. تکلیف خانه: تعیین گام ها هنگام مشکل بودن تکلیف
۵	اصلاح و تغییر روش	مرور جلسه پیش و تکالیف، ۷- آموزش اصلاح و تغییر روش در صورت عدم موفقیت و مرور تمام گام ها
۶	مرور ذهنی و حافظه فعال	آموزش تکرار، مرور ذهنی و گروه بندی برای حافظه فعال، تکلیف دادن فهرستی از تصاویر و استفاده از تکرار برای یادگیری، مرور جلسه از ابتدا تا انتها تکلیف خانه: توصیف بازی مورد علاقه
۷	آموزش مجسم سازی برای تثبیت در حافظه	مرور جلسه پیش و تکالیف، آموزش مجسم سازی برای تثبیت در حافظه و دادن فهرستی از کلمات و تصاویر برای این منظور، مرور جلسه از ابتدا تا انتها تکلیف خانه: تمرین تمرکز از ۲۰ تا ۱۰ را بر عکس بشمارد.
۸	گروه بندی و طبقه بندی داده ها	مرور جلسه پیش و تکالیف، آموزش گروه بندی و طبقه بندی داده ها به منظور سهولت در ذخیره و یادآوری اطلاعات، دادن فهرست تصاویر دیگری برای تمرین حافظه، بازی با کارت حافظه تکلیف خانه: تمرکز در بر عکس گفتن اعداد به صورت ۲ تا ۲ تا
۹	مشاهده و تمرین توصیف یک محیط	مرور جلسه پیش و تکالیف، تمرین توجه و مشاهده و تمرین توصیف یک محیط و یک شی. مرور جلسه از ابتدا تا انتها تکلیف خانه: تمرین توصیف جلد یک کتاب و وسایل شخصی
۱۰	جمع بندی و دریافت پس آزمون	مرور و جمع بندی جلسات و دریافت پس آزمون

گرفته از گراس (۲۰۰۷) بود که در جدول شماره ۲ ارائه شد. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از تحلیل اندازه گیری مکرر از نوع آمیخته (مختلط) و آزمون تعقیبی بونفرونی و توکی با نرم افزار SPSS18 استفاده شد.

احساس مثبت نسبت به مدرسه، ارتباط فرد با مدرسه، مشارکت علمی به ترتیب عبارتند از ۰/۸۲، ۰/۶۹، ۰/۶۶، ۰/۶۳، ۰/۵۶ و ۰/۵۶ بدست آمد. خلاصه جلسات آموزش توانمندسازی کارکردهای اجرایی بر گرفته از بارکلی (۱۹۹۷) بود که در جدول شماره ۱ ارائه شد. خلاصه جلسات آموزش مهارت های تنظیم هیجان بر

جدول ۲- خلاصه جلسات آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان بر گرفته از گراس (۲۰۰۷)

جلسه	هدف	محتوا
۱	آشنایی، دریافت پیش آزمون	اجرای پیش آزمون، معارفه افراد نمونه پژوهش با یکدیگر، بیان ضرورت آشنایی و استفاده از تنظیم هیجان در زندگی.
۲	شناخت انواع هیجان	تعریف هیجان، شناخت انواع هیجان و توضیح در مورد فرایند بیولوژیکی ایجاد هیجان و اثرگذاری هیجان بر کارکرد روزانه، تکلیف خانگی و نوشتن انواع هیجان‌ها تجربه شده توسط اعضای گروه تا جلسه آینده.
۳	افزایش تجربه های مثبت	آموزش راه هایی جهت افزایش تجربه های مثبت
۴	آموزش آگاهی	آموزش آگاهی از تجربیات مثبت، ایجاد تجربه های مثبت از طریق تجسم ذهنی صحنه‌های شادی‌بخش و غفلت از نگرانی.
۵	حالات هیجانی	آموزش در راستای شناسایی ارزیابی‌های غلط و اثرات آنها روی حالات هیجانی، آموزش راهبرد باارزیابی و تغییر پیامدهای رفتاری و فیزیولوژیکی هیجان.
۶	استفاده از راهبردهای هیجانی	آموزش جهت شناسایی میزان و نحوه استفاده از راهبرد بازداری و بررسی پیامدهای هیجانی آن، مواجهه، آموزش ابراز هیجان، اصلاح رفتار از طریق تقویت تقویت کننده های محیطی، آموزش تخلیه هیجانی، آرمیدگی و عمل معکوس.
۷	توجه به هیجان مثبت و منفی	توجه آگاهانه به هیجان فعلی، توجه کامل به هیجان مثبت و منفی خود و پذیرش آن بدون قضاوت و ابراز صحیح هیجان.
۸	ارزیابی مجدد و ابراز هیجان‌ها	آموزش ارزیابی مجدد و ابراز هیجان‌ها مثبت و منفی، آموزش ارزیابی از هیجان‌ها و توجه به پیامدهای هر هیجان و تلاش برای ابراز مناسب و بازداری از ابراز نامناسب هیجان.
۹	آموزش تغییر هیجان‌ها	آموزش تغییر هیجان‌ها منفی از طریق عمل بر خلاف هیجان تجربه شده مانند ترس، عصبانیت و استرس.
۱۰	اختتام و دریافت پس آزمون	جمع‌بندی مطالب آموزشی جلسات گذشته و اجرای پس‌آزمون.

یافته‌ها

آزمون همگنی واریانس (کرویت موچلی) مقادیر معنی‌دار نمی‌باشد، بنابراین همگنی واریانس‌ها در سه نوبت مطالعه تایید می‌گردد. خلاصه نتایج تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر برای عوامل درون گروهی و بین گروهی در جدول ۴ ارائه شده است. نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد مقدار F محاسبه شده برای اثر مراحل (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) در سطح $0/01$ معنی‌دار است. به طور مشخص در تعامل گروه و مراحل درمان برای احساس تعلق به مدرسه به‌دست آمده است. در نتیجه بین میانگین نمرات پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری نمرات احساس تعلق به مدرسه نوجوانان مراجعه کننده به مرکز مشاوره بنیاد شهید و امور ایثارگران شهر بابل در مراحل سه‌گانه پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری درمانی تفاوت معنی‌دار وجود دارد. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی به‌منظور بررسی تفاوت بین میانگین‌ها در مراحل درمانی در جدول شماره ۵ محاسبه شد. نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد بین نمرات

چنان‌که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، میانگین نمرات پیش‌آزمون احساس تعلق به مدرسه در دو گروه آزمایش (۱ و ۲) و کنترل تقریباً با هم برابر بوده اما، در پس‌آزمون میانگین نمرات رفتار انطباقی کلاسی گروه آزمایش (۱ و ۲) به مراتب متفاوت از میانگین نمرات گروه کنترل بوده و همچنین در جدول شماره ۳ در مقایسه مقادیر پیگیری در دو گروه آزمایش (۱ و ۲) و کنترل نیز قابل مشاهده می‌باشد.

نتایج نشان داد مقادیر آماره شاپیرو ویلکز در نمرات پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری احساس تعلق به مدرسه در نوجوانان مراجعه کننده به مرکز مشاوره بنیاد شهید و امور ایثارگران شهر بابل به تفکیک دو گروه آزمایش (آزمایش (۱) و آزمایش (۲)) و کنترل در متغیرها معنی‌دار است که بیان‌گر نرمال بودن توزیع داده‌ها است. همچنین نتایج نشان داد که مفروضه کرویت برقرار است و با توجه به نتایج به‌دست آمده از

جدول ۳- میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون احساس تعلق به مدرسه در گروه آزمایش و کنترل

پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری		متغیر وابسته	گروه
میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد		
۱۱/۰۷	۲/۲۵	۲۱/۶۷	۶/۰۸	۲۱/۸۰	۵/۳۴	حمایت معلم	آزمایش ۱
۱۱/۴۰	۳/۰۱	۱۵/۲۰	۲/۲۴	۱۵/۶۰	۳/۷۱		آزمایش ۲
۱۱/۲۰	۲/۳۶	۱۱/۸۷	۳/۰۶	۱۱/۹۳	۳/۲۱		کنترل
۸/۸۷	۱/۴۵	۱۳/۸۰	۱/۶۱	۱۳/۸۷	۱/۹۹	مشارکت در اجتماع	آزمایش ۱
۸/۵۳	۱/۴۰	۱۰/۸۰	۱/۸۲	۱۰/۹۷	۲/۲۵		آزمایش ۲
۸/۷۳	۰/۸۸	۸/۷۷	۱/۳۲	۸/۸۷	۰/۹۹		کنترل
۸/۷۰	۱/۰۱	۱۳/۶۵	۱/۷۱	۱۳/۷۸	۲/۰۸	رعایت عدالت و احترام	آزمایش ۱
۸/۵۲	۰/۹۲	۱۰/۹۷	۱/۰۷	۱۱/۰۵	۱/۴۹		آزمایش ۲
۸/۶۷	۰/۸۸	۸/۶۸	۰/۹۸	۸/۸۰	۰/۸۶		کنترل
۶/۴۸	۰/۷۳	۱۰/۷۸	۱/۵۴	۱۰/۸۷	۱/۷۵	احساس مثبت نسبت به مدرسه	آزمایش ۱
۶/۴۳	۰/۷۸	۸/۷۲	۱/۸۹	۸/۸۲	۲/۰۳		آزمایش ۲
۶/۴۵	۰/۷۷	۶/۵۴	۰/۸۰	۶/۵۷	۰/۷۸		کنترل
۴/۵۲	۰/۵۱	۷/۴۰	۰/۹۸	۷/۴۶	۱/۲۰	ارتباط فرد با مدرسه	آزمایش ۱
۴/۴۵	۰/۵۰	۶/۱۶	۱/۴۱	۶/۳۲	۱/۴۳		آزمایش ۲
۴/۵۱	۰/۴۷	۴/۵۴	۰/۵۳	۴/۵۸	۰/۴۰		کنترل
۴/۲۷	۰/۹۷	۸/۶۷	۱/۵۱	۸/۷۱	۱/۴۴	مشارکت علمی	آزمایش ۱
۴/۳۳	۰/۸۵	۶/۵۰	۰/۷۷	۶/۶۴	۱/۱۷		آزمایش ۲
۴/۳۳	۱/۰۱	۴/۵۳	۱/۲۲	۴/۵۸	۰/۶۵		کنترل
۴۳/۹۰	۵/۲۳	۷۵/۹۷	۱۰/۴۴	۷۶/۴۹	۱۰/۹۹	احساس تعلق به مدرسه	آزمایش ۱
۴۳/۶۶	۵/۳۱	۵۸/۳۵	۵/۷۵	۵۹/۴۱	۸/۹۶		آزمایش ۲
۴۳/۸۹	۵/۲۰	۴۴/۹۳	۶/۰۳	۴۵/۳۰	۴/۵۰		کنترل

جدول ۴- خلاصه نتایج تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر (آمیخته) با گروه بندی، مراحل آموزشی و تعامل متقابل

منابع تغییر	مجموع مجزورات	df	میانگین مجزورات	F	معنی داری	اندازه اثر	توان آزمون
گروه	۹۷۲۱/۸۹۸	۲	۴۸۶۰/۹۴۹	۷۷/۸۰۱	۰/۰۱	۰/۷۸۷	۱
مراحل درمان	۶۱۹۱/۶۳۰	۱	۶۱۹۱/۶۳۰	۱۲۳/۷۷۰	۰/۰۱	۰/۷۴۷	۱
تعامل گروه و مراحل درمان	۳۶۴۴/۷۹۴	۲	۱۸۲۲/۳۹۷	۳۶/۴۳۰	۰/۰۱	۰/۶۳۴	۱

نتایج جدول ۶ نشان می‌دهد بین نمرات احساس تعلق به مدرسه در نوجوانان مراجعه کننده به مرکز مشاوره بنیاد شهید و امور ایثارگران شهر بابل در گروه آزمایشی ۲ با گروه آزمایشی ۱ تفاوت معنی‌دار وجود دارد و با توجه به شاخص‌های میانگین و اندازه اثر به دست آمده درمان ۱ سبب ایجاد تغییرات بیشتر در احساس تعلق به مدرسه در نوجوانان مراجعه کننده به مرکز مشاوره بنیاد شهید و امور ایثارگران شهر بابل شد و این در مان قوی‌تر از در مان ۲ در این گروه از افراد است.

احساس تعلق به مدرسه نوجوانان مراجعه کننده به مرکز مشاوره بنیاد شهید و امور ایثارگران شهر بابل در مراحل پیش‌آزمون با پس‌آزمون، پیش‌آزمون با پیگیری تفاوت معنی‌دار وجود دارد. تفاوت بین پس‌آزمون با پیگیری مقایسه میانگین‌ها نشان می‌دهد که احساس تعلق به مدرسه نوجوانان مراجعه کننده به مرکز مشاوره بنیاد شهید و امور ایثارگران شهر بابل در مرحله پس‌آزمون و مرحله پیگیری نسبت به مرحله پیش‌آزمون به طور معنی‌داری متفاوت است.

جدول ۵- خلاصه نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی جهت تعیین تفاوت پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری

پیش آزمون	مرحل ۱	مرحل ۲	تفاوت میانگین ها	خطای استاندارد	معنی داری
احساس تعلق به مدرسه	پیش آزمون	پس آزمون	۱۵/۹۲۸	۰/۶۸۹	۰/۰۰۱
	پیش آزمون	پیگیری	۱۶/۵۸۹	۰/۷۵۲	۰/۰۰۱
	پس آزمون	پیگیری	۰/۶۶۱	۰/۶۶۰	۱

جدول ۶- خلاصه نتایج آزمون تعقیبی توکی برای دو گروه آزمایش

متغیر	گروه ها	تفاوت میانگین ها	خطای استاندارد	معنی داری
احساس تعلق به مدرسه	گروه آزمایش ۲ - گروه آزمایش ۱	۱۱/۶۴۷	۱/۳۴۲	۰/۰۱

بحث

کنند، احتمالاً احساس راحتی و تعلق به محیط مدرسه بیشتری خواهند داشت (۱۱). به طور کلی، آموزش توانمندسازی کارکردهای اجرایی و آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان هر دو نقش مهمی در بهبود رضایت و تعلق به مدرسه ایفا می‌کنند. مهارت‌های توانمندسازی کارکردهای اجرایی می‌توانند کمک‌کننده باشند تا فرد در انجام وظایف تحصیلی و ارتباط با دیگران موفق‌تر باشد، در حالی که مهارت‌های تنظیم هیجان به فرد کمک می‌کنند تا با احساسات خود بطور مناسبی برخورد کند و تجربه‌های مثبتی در محیط مدرسه داشته باشد (۲).

با توجه به نتایج پژوهش، آموزش توانمندسازی کارکردهای اجرایی بر احساس تعلق به مدرسه نوجوانان مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره بنیاد شهید و امور ایثارگران شهر بابل اثر بخش است. نتایج حاصله با نتایج پژوهش‌های چودهاری (Choudhury) و همکاران (۲۰۲۲) (۱۰) و همچنین ناندرینو (Nandrin) و همکاران (۲۰۲۱) (۶) هم‌سو بود. در تبیین این یافته می‌توان بیان نمود که توانمندسازی کارکردهای اجرایی بر احساس تعلق به مدرسه تأثیر مثبتی دارد. کارکردهای اجرایی شامل مهارت‌هایی مانند توجه، کنترل عاطفی، مدیریت زمان و حل مسئله هستند. این مهارت‌ها به دانش‌آموزان کمک می‌کنند تا بهترین استفاده را از منابع و فرصت‌های مدرسه ببرند و با موفقیت در تحصیلات و فعالیت‌های مدرسه شرکت کنند (۳). با توانمندسازی کارکردهای اجرایی، دانش‌آموزان قادر

با توجه به نتایج پژوهش، یافته‌ها نشان داد که بین اثربخشی آموزش توانمندسازی کارکردهای اجرایی و آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان بر احساس تعلق به مدرسه نوجوانان مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره بنیاد شهید و امور ایثارگران شهر بابل تفاوت معناداری وجود دارد. نتایج این تحقیق با یافته‌ها و نتایج تحقیقات ایواکابه (Iwakabe) و همکاران (۲۰۲۳) (۱۳) و هولمکوویست لارسن (Holmqvist Larsson) و همکاران (۲۰۲۰) (۱۷) در یک راستا بود. بر اساس یافته‌های پژوهش، آموزش توانمندسازی کارکردهای اجرایی اثر بیشتری بر احساس تعلق به مدرسه در مقایسه با آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان دارد. در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد وقتی که فرد، توانمند در کارکردهای اجرایی خود باشد، توانایی‌های او در مواردی مانند برنامه‌ریزی و سازماندهی وقت، مدیریت و برخورد با تحرک‌ها و مشکلات، توانایی حل مسئله، تصمیم‌گیری و اجرای وظایف بهبود می‌یابد (۱۷). این توانایی‌ها می‌توانند به ایجاد احساس موفقیت، روابط قوی‌تر با همکلاسی‌ها و مدرسان و احساس ارتباط و تعلق به مدرسه کمک کنند. همچنین، آموزش این توانمندی‌ها در تنظیم و مدیریت خودآگاهی و عواطف و تفکرات منفی می‌تواند نقش به‌سزایی در احساس تعلق و رضایت از محیط مدرسه ایفا کند (۵). افرادی که قادرند با استفاده از مهارت‌های تنظیم هیجان، احساسات غیرمنفی خود را در موقعیت‌های مختلف مدیریت

می‌توانند در افزایش احساس تعلق به مدرسه بسیار مؤثر باشند. این مهارت‌ها به دانش‌آموزان کمک می‌کنند تا با استرس و اضطراب مرتبط با مدرسه مقابله کرده و روابط مثبت با همکلاسی‌ها و معلمان برقرار کنند. با استفاده از تکنیک‌های تنظیم هیجان مانند تنفس عمیق، تمرینات آرامش و تمرکز، تغییر نگرش و مدیریت استرس، دانش‌آموزان می‌توانند احساس تعلق و رضایت بیشتری نسبت به محیط مدرسه خود تجربه کنند (۹). آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان می‌تواند به بهبود احساس تعلق به مدرسه کمک کند و تأثیر مثبتی بر روحیه و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان داشته باشد. احساس تعلق به مدرسه به میزان ارتباط عاطفی فرد با محیط تحصیلی اشاره دارد (۱). آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان به دانش‌آموزان راه‌کارهایی برای مدیریت استرس و اضطراب در محیط تحصیلی ارائه می‌دهد. این مهارت‌ها شامل تمرینات آرامش، تکنیک‌های تنفس عمیق و تمرینات مدیریت استرس می‌شوند که به دانش‌آموزان کمک می‌کنند استرس را کاهش دهند و با موقعیت‌های استرس‌زا در مدرسه بهتر برخورد کنند و اعتماد به نفس خود را تقویت نمایند، تا با موفقیت‌ها و چالش‌های تحصیلی مواجه شوند و اعتماد به نفس بالاتری در محیط تحصیلی داشته باشند و در روابط اجتماعی در مدرسه بهتر عمل کنند (۸). این مهارت‌ها می‌توانند به دانش‌آموزان کمک کنند تا احساسات خود را بهتر بیان کنند، درگیری‌ها را کاهش دهند و بهتر با همکلاسی‌ها و معلمان ارتباط برقرار کرده و تمرکز و توجه خود را در محیط تحصیلی بهبود بخشند و با مشکلات و تهدیدهای تحصیلی مواجه شوند و تمرکز و توجه بیشتری در کلاس درس داشته باشند (۱۵).

با توجه به نتایج پژوهش، بین اثربخشی آموزش توانمندسازی کارکردهای اجرایی و آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان بر احساس تعلق به مدرسه نوجوانان مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره بنیاد شهید و امور ایثارگران یافته‌ها همسو با نتایج رافینی (Ruffini) و همکاران (۲۰۲۱) (۱۵) و کارلو (Carroll) و همکاران (۲۰۲۳) (۴) است. در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد که مهارت‌های تنظیم هیجان

خواهند بود بهترین راهبردها را برای مدیریت وظایف و تکالیف مدرسه پیدا کنند. آن‌ها می‌توانند بهبود قابل توجهی در توانایی‌های خود در زمینه تمرکز، سازماندهی و مدیریت زمان داشته باشند. این به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا به طور موثرتری در کلاس‌ها شرکت کنند و بهترین عملکرد را از خود نشان دهند (۷). علاوه بر این، توانمندسازی کارکردهای اجرایی می‌تواند بهبود قابل توجهی در مهارت‌های اجتماعی و روابط دانش‌آموزان داشته باشد. با تقویت مهارت‌هایی مانند توجه به دیگران، کنترل عاطفی و حل مسئله، دانش‌آموزان قادر خواهند بود بهترین راهکارها را برای حل مشکلات اجتماعی پیدا کنند و به طور مؤثرتری با همکلاسی‌ها و معلمان همکاری کنند (۱۵). با تقویت مهارت کنترل، دانش‌آموزان می‌توانند به شیوه مطلوب‌تری با استرس و فشارهای مدرسه مقابله کنند و احساس رضایت و خوشحالی بیشتری در محیط مدرسه داشته باشند. با تقویت مهارت مدیریت زمان، دانش‌آموزان می‌توانند برنامه‌ریزی بهتری داشته باشند و وظایف و فعالیت‌های مدرسه را به طور مؤثرتری مدیریت نمایند (۵). با تقویت مهارت حل مسئله، دانش‌آموزان می‌توانند بهتر در مواجهه با چالش‌ها و مسائل در مدرسه عمل کرده و راه‌حل‌های خلاقانه‌تری پیدا کنند. دانش‌آموزان با تقویت مهارت سازماندهی می‌توانند بهتر وظایف و فعالیت‌های مدرسه را برنامه‌ریزی و مدیریت کنند و به طور مؤثرتری با مسئولیت‌پذیری و سازماندهی به کار خود بپردازند. به طور کلی، توانمندسازی کارکردهای اجرایی می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا مهارت‌های مورد نیاز برای موفقیت در مدرسه را تقویت کرده و احساس تعلق و رضایت بیشتری نسبت به محیط مدرسه داشته باشند (۱۱).

با توجه به نتایج پژوهش، آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان بر احساس تعلق به مدرسه نوجوانان مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره بنیاد شهید و امور ایثارگران شهر بابل اثر بخش است. این یافته‌ها همسو با نتایج رافینی (Ruffini) و همکاران (۲۰۲۱) (۱۵) و کارلو (Carroll) و همکاران (۲۰۲۳) (۴) است. در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد که مهارت‌های تنظیم هیجان

نتیجه‌گیری

یافته‌ها نشان داد که آموزش توانمندسازی کارکردهای اجرایی و آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان بر احساس تعلق به مدرسه نوجوانان مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره بنیاد شهید و امور ایثارگران شهر بابل اثربخش بود. آموزش توانمندسازی کارکردهای اجرایی بر احساس تعلق به مدرسه اثربخش‌تر از آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان بود. یافته‌های این پژوهش می‌تواند تلویحات کاربردی به درمانگران و مشاوران ارائه دهد.

ملاحظات اخلاقی و کد اخلاق

این مقاله برگرفته از پایان‌نامه دکتر و زیر نظر کمیته اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد بابل و با کد اخلاقی به شناسه IR.IAU.BABOL.REC.1403.038 انجام گرفته است.

مشارکت نویسندگان

نبی اله اکبرنجات نگارش مقاله و جمال صادقی ویراستاری مقاله را برعهده داشتند و خدیجه حافظی داده‌ها را تجزیه و تحلیل کرد، رجبعلی محمدزاده ادملایی داده‌ها را تفسیر کرد.

References

1. Holmqvist Larsson K, Thunberg M, Mürger AC, Andersson G, Falkenström F, Zetterqvist M. "It's ok that I feel like this": a qualitative study of adolescents' and parents' experiences of facilitators, mechanisms of change and outcomes in a joint emotion regulation group skills training. *BMC Psychiatry*. 2023;23(1):591.
2. Garry B. Community nursing: a sense of belonging. *Br J Community Nurs*. 2022;27(11):521.
3. Olcoñ K, Kim Y, Gulbas LE. Sense of Belonging and Youth Suicidal Behaviors: What Do Communities and Schools Have to Do with It? *Soc Work Public Health*. 2017;32(7):432-442.
4. Carroll P, Hirvikoski T, Lindholm C, Thorell LB. Group-based emotion regulation skills training for adults with ADHD: A feasibility study in an outpatient psychiatric setting. *Appl Neuropsychol Adult*. 2023;30(1):71-82.
5. Berking M, Eichler E, Naumann E, Svaldi J.

نمود که آموزش توانمندسازی کارکردهای اجرایی و آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان تفاوت‌هایی در اثربخشی خود بر احساس تعلق به مدرسه دارند. آموزش توانمندسازی کارکردهای اجرایی اثر بیشتری بر احساس تعلق به مدرسه در مقایسه آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان دارد (۶). آموزش توانمندسازی کارکردهای اجرایی می‌تواند به نسبت آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان، به دلیل آن که شناخت بر رفتار تقدم دارد و مدیریت رفتار در نتیجه کارکرد موثر شناختی صورت می‌پذیرد و از طرفی احساس تعلق خود نیز یک رفتار ارتباطی اجتماعی تلقی می‌گردد، بنابراین آموزش توانمندسازی کارکردهای اجرایی اثربخشی بیشتری در کاهش احساس تعلق به مدرسه دارد (۴). دلیل دیگر این امر این است که کارکردهای اجرایی شامل مجموعه‌ای از مهارت‌های شناختی هستند که به فرد کمک می‌کنند برنامه‌ریزی، سازماندهی، تمرکز، کنترل تعاملات اجتماعی و حل مسئله را بهبود بخشند.

پیشنهادات: پیشنهاد می‌شود که این نوع آموزش‌ها به‌عنوان بخشی از برنامه‌های مشاوره‌ای در مدارس و مراکز مشاوره گسترش یابد تا نوجوانان بیشتری از آن بهره‌مند شوند. همچنین، برگزاری کارگاه‌های منظم برای والدین و معلمان به منظور تقویت کارکردهای اجرایی و مهارت‌های تنظیم هیجان می‌تواند به بهبود تعاملات بین فردی و حمایت بهتر از دانش‌آموزان کمک کند. پژوهش‌های آینده نیز می‌توانند به بررسی تأثیرات این آموزش‌ها بر سایر جنبه‌های زندگی نوجوانان، مانند پیشرفت تحصیلی و روابط اجتماعی، بپردازند.

محدودیت‌ها: محدودیت‌های این پژوهش شامل مواردی مانند اندازه نمونه محدود به نوجوانان مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره بنیاد شهید و امور ایثارگران شهر بابل بود، که نتایج آن را برای تعمیم به سایر جمعیت‌ها محدود می‌کند. همچنین، استفاده از روش‌های خودگزارشی ممکن است با سوگیری‌های پاسخ‌دهی همراه باشد. علاوه بر این، محدودیت زمانی و شرایط خاص محیط پژوهش می‌تواند بر نتایج تأثیرگذار بوده باشد. به علاوه، عدم پیگیری بلندمدت تأثیرات آموزش‌ها از دیگر محدودیت‌های این مطالعه بود.

The efficacy of a transdiagnostic emotion regulation skills training in the treatment of binge-eating disorder-Results from a randomized controlled trial. *Br J Clin Psychol.* 2022;61(4):998-1018.

6. Nandrino JL, Claisse C, Duprez C, Defrance L, Brunelle E, Naassila M, Gandolphe MC. Training emotion regulation processes in alcohol-abstinent individuals: A pilot study. *Addict Behav.* 2021;114:106652.

7. Heath N, Midkiff MF, Gerhart J, Turow RG. Group-based DBT skills training modules are linked to independent and additive improvements in emotion regulation in a heterogeneous outpatient sample. *Psychother Res.* 2021;31(8):1001-1011.

8. G Petrovic M, Gaggioli A. Digital Mental Health Tools for Caregivers of Older Adults-A Scoping Review. *Front Public Health.* 2020;8:128.

9. Beaulac J, Sandre D, Mercer D. Impact on mindfulness, emotion regulation, and emotional overeating of a DBT skills training group: a pilot study. *Eat Weight Disord.* 2019;24(2):373-377.

10. Choudhury S, Wannyn W. Politics of Plasticity: Implications of the New Science of the "Teen Brain" for Education. *Cult Med Psychiatry.* 2022;46(1):31-58.

11. Salvarani V, Rampoldi G, Ardenghi S, Bani M, Blasi P, Ausili D, Di Mauro S, Strepparava MG. Protecting emergency room nurses from burnout: The role of dispositional mindfulness, emotion regulation and empathy. *J Nurs Manag.* 2019 May;27(4):765-774.

12. Zhang XJ, Song Y, Jiang T, Ding N, Shi TY. Interventions to reduce burnout of physicians and nurses: An overview of systematic reviews and meta-analyses. *Medicine (Baltimore).* 2020;99(26):e20992.

13. Iwakabe S, Nakamura K, Thoma NC. Enhancing emotion regulation. *Psychother Res.* 2023;33(7):918-945.

14. Holmqvist Larsson K, Lowén A, Hellerstedt L, Bergcrona L, Salerud M, Zetterqvist M. Emotion regulation group skills training: a pilot study of an add-on treatment for eating disorders in a clinical setting. *J Eat Disord.* 2020;8:12.

15. Ruffini C, Spoglianti S, Bombonato C, Bonetti S, Di Lieto MC, Pecini C. Dialogic Reading to Empower Executive Functions in Preschoolers. *Children (Basel).* 2021;8(5):373.

16. Aker S, Şahin MK. The relationship between school burnout, sense of school belonging and academic achievement in preclinical medical students. *Adv Health Sci Educ Theory Pract.* 2022;27(4):949-963.

17. Holmqvist Larsson K, Andersson G, Stern H, Zetterqvist M. Emotion regulation group skills training for adolescents and parents: A pilot study of an add-on treatment in a clinical setting. *Clin*

Child Psychol Psychiatry. 2020;25(1):141-155.