

The effectiveness of the cognitive-emotional empowerment training package on the spatial ability and inhibitory control of female students

Forough Khalilpour¹, Fariborz Dartaj², Hassan Asadzadeh³, Esmail Sadipour⁴, kamran sheivandi.⁵

1- Ph.D. student of Educational Psychology, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

2- professor, Department of Educational Psychology, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran
(Corresponding Author). E-mail: dortaj@atu.ac.ir

3- Professor, Department of Educational Psychology, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

4- professor, Department of Educational Psychology, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

5- Assistant professor, Department of Educational Psychology, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

Received: 13/02/2022

Accepted: 16/05/2022

Abstract

Introduction: Spatial ability and response inhibition skills are essential for cognition, learning, and success in both school and life.

Aim: The aim of this research was to examine the effectiveness of a cognitive-emotional empowerment educational package on the spatial ability and response inhibition of female students.

Method: A semi-experimental design with pre-test, post-test, and follow-up was employed, including a control group. The population consisted of all sixth-grade female students in Tehran during the academic year 1400-1401. A sample of 30 individuals was selected, and they were assigned to control and experimental groups. The experimental group received a cognitive-emotional empowerment educational package for 12 sessions of 45 minutes each week, while the control group did not receive any intervention. Research tools included forward matrices (Raven, 1956) and go/no-go test (Gordon and Karamaza, 1982). The research data were analyzed using SPSS version 24 and repeated measures analysis of variance.

Results: Data analysis revealed a significant difference in the mean scores of spatial ability and response inhibition between the experimental and control groups in pre-test and post- test stages ($p < 0.05$). The effect size of cognitive-emotional empowerment on spatial ability and response inhibition was estimated at 0.133 and 0.139, respectively.

Conclusion: Based on the results, the cognitive-emotional empowerment educational package led to an improvement in the spatial ability and response inhibition of students. Therefore, it is recommended to use this intervention as an educational method to enhance the spatial ability and response inhibition of children.

Keywords: response inhibition, children, Cognitive-emotional empowerment, spatial ability

Khalilpour F, Dartaj F, Asadzadeh H, Sadipour E, sheivandi , K. The effectiveness of the cognitive-emotional empowerment training package on the spatial ability and inhibitory control of female students. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry* 2024; 10 (6) :91-107
URL: <http://shenakht.muk.ac.ir/article-1-2183-fa.html>

Copyright © 2018 the Author (s). Published by Kurdistan University of Medical Sciences. This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial License 4.0 (CCBY-NC), where it is permissible to download, share, remix, transform, and buildup the work provided it is properly cited. The work cannot be used commercially without permission from the journal.

اثربخشی بسته آموزشی توانمندسازی شناختی - هیجانی بر توانایی فضایی و بازداری پاسخ دانش آموزان دختر

فروغ خلیل پور^۱، فریبرز درتاج^۲، حسن اسدزاده^۳، اسماعیل سعدی پور^۴، کامران شیوندی^۵.

۱. دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

۲. استاد گروه روانشناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران (مؤلف مسئول). ایمیل: dortaj@atu.ac.ir

۳. استاد گروه روانشناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

۴. استاد گروه روانشناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

۵. استادیار گروه روانشناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۱/۰۲/۲۶

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۱۱/۲۴

چکیده

مقدمه: توانایی فضایی و بازداری پاسخ، مهارت‌های ضروری برای شناخت، یادگیری و موفقیت در مدرسه و زندگی به شمار می‌روند.

هدف: هدف پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی بسته آموزشی توانمندسازی شناختی - هیجانی بر توانایی فضایی و بازداری پاسخ دانش آموزان دختر بود.

روش: طرح پژوهشی نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان دختر پایه ششم مقطع ابتدایی در مدارس شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بود. تعداد ۳۰ نفر به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و در دو گروه گواه و آزمایش جایدهی شدند. برای گروه آزمایش، بسته آموزشی توانمندسازی شناختی - هیجانی به مدت ۱۲ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای به صورت هفته‌ای اجرا شد؛ اما گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرد. ابزار پژوهش شامل ماتریس‌های پیش‌رونده (ریون، ۱۹۵۶) و آزمون برو - نرو (گوردون و کارامازا، ۱۹۸۲) بود. داده‌های حاصل از پژوهش، با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ و با استفاده از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر تحلیل شد.

یافته‌ها: تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که بین میانگین نمرات توانایی فضایی و بازداری پاسخ در گروه آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد ($P < 0/05$). میزان اندازه اثر توانمندسازی شناختی - هیجانی برای توانایی فضایی و بازداری پاسخ نیز به ترتیب ۰/۱۳۳ و ۰/۱۳۹ برآورد شد.

نتیجه‌گیری: بر اساس نتایج بسته آموزشی توانمندسازی شناختی - هیجانی سبب بهبود توانایی فضایی و بازداری پاسخ دانش آموزان شد؛ لذا توصیه می‌شود این نوع مداخله، به عنوان یکی از روش‌های آموزشی برای بهبود توانایی فضایی و بازداری پاسخ کودکان استفاده شود.

کلیدواژه‌ها: بازداری پاسخ، کودکان، توانمندسازی شناختی - هیجانی، توانایی فضایی.

مقدمه

همین راستا کوی و گیو^{۱۲} (۲۰۲۲) در یک مطالعه طولی نشان دادند که مهارت‌های فضایی، عملکرد ریاضی را از سنین پیش دبستانی تا مدرسه پیش‌بینی می‌کند. چن و چن^{۱۳} (۲۰۲۲) نیز نشان دادند که تجسم فضایی بر عملکرد یادگیری دانش‌آموزان در درس جغرافیا تأثیر مثبت داشته است. در مطالعه‌ای دیگر رئیسی، محمودی‌زاده و جهانشاهی افشار (۱۳۹۵) نشان دادند که دانش‌آموزان با توانایی کلامی و فضایی بالا توجه و تمرکز کامل به محتوای درس دارند و از کنجکاوی، شورونشاط، خلاقیت، توانایی تعمیم و حل مسئله بالا برخوردارند.

از طرفی یکی از مهارت‌های ضروری برای سلامت ذهنی و جسمانی، موفقیت در مدرسه و زندگی، رشد شناختی، اجتماعی و روان‌شناختی کارکردهای اجرایی هستند (سگوندو-مارکوس، کاریلو، فرناندز و گونزالز^{۱۴}، ۲۰۲۲). کارکردهای اجرایی^{۱۵} اشاره به فرایندهایی دارد که در تنظیم شناخت و رفتارهای انسان به کار می‌روند و زمانی که فردی بخواهد مهارت‌های شناختی بالاتری را اعمال کند، ضروری به نظر می‌رسند (گنتیل-گوتیرز، سانتاماریا-پیلانتر، مینگوئز-مینگوئز، فرناندز-سولانا، گونزالز-برنالس، گونزالز-سانتوس^{۱۶} و همکاران، ۲۰۲۲)؛ مؤلفه‌های بنیادی آن، بازداری، حافظه کاری، تغییر و یا انعطاف‌پذیری شناختی^{۱۷} هستند (فوگل، روزنبلوم، هیرش، چویگنارد و جوسمان^{۱۸}، ۲۰۲۰). بازداری پاسخ^{۱۹} یکی از

در پاسخ به چالش‌های ناشی از دستیابی به آموزش پایدار در قرن بیست و یکم، متخصصان تعلیم و تربیت و روان‌شناسان تربیتی پژوهش‌های قابل‌توجهی را در زمینه عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان مقطع ابتدایی و متغیرهای مرتبط با آن‌ها انجام داده‌اند (آلبولسکو، لابر، مانیا و استان^۱، ۲۰۲۳؛ خان^۲، ۲۰۲۳) و به این نتیجه رسیده‌اند که از چالش‌برانگیزترین مشکلاتی که دانش‌آموزان و همچنین معلمان با آن مواجه هستند، پیشرفت تحصیلی پایین و یادگیری آن‌ها است (کیپریانو^۳ و همکاران، ۲۰۲۳؛ دی‌رویگ^۴ و همکاران، ۲۰۲۳). یکی از عواملی که در این دوره، برای شناخت و یادگیری بسیار حیاتی است، توانایی فضایی^۵ است (چن^۶، ۲۰۲۲). توانایی فضایی جزء مهمی از توانایی شناختی انسان است که به عنوان یک ساختار شناختی ضروری در انسان شناخته می‌شود و به توانایی رمزگردانی، انتقال و به خاطر سپاری بازنمایی‌های اشیاء در فضا و رابطه آن‌ها با اشیاء دیگر و موقعیت‌های فضایی اشاره دارد (دی و ژنگ^۷، ۲۰۲۲). توانایی فضایی شامل پنج مهارت تجسم فضایی، چرخش ذهنی، ادراک فضایی، ارتباط فضایی و جهت‌گیری فضایی^۸ است (یوآن، کونگ، لیو، زنگ، لان، یو^۹، ۲۰۱۹). الفورد، لانچستر و جونس^{۱۱} (۲۰۲۲) در مطالعه خود نشان دادند که توانایی فضایی نقش مهمی در یادگیری موفقیت‌آمیز اصول علمی و عملکرد تحصیلی دارد (الفورد، لانچستر و جونس^{۱۱}، ۲۰۲۲). در

12 - Cui and Guo

13 - Chen and Chen

14 - Segundo-Marcos, Carrillo, Fernández and González

15 - Executive functions

16 - Gentil-Gutiérrez, Santamaría-Peláez, Mínguez-Mínguez,

Fernández-Solana, González-Bernal and González-Santos

17 - Inhibition, working memory, change or cognitive flexibility

18 - Fogel, Rosenblum, Hirsh, Chevignard and Josman

19 - Response inhibition

1 - Albulescu, Labar, Manea and Stan

2 - Khan

3 - Cipriano

4 - De Ruig

5 - Spatial ability

6 - Chen

7 - Di and Zheng

8 - Spatial visualization, Mental rotation, Spatial perception,

Spatial relatedness and Spatial orientation

9 - Yuan, Kong, Luo, Zeng, Lan and You

10 - Elford, Lancaster and Jones

11 - Elford, Lancaster and Jones

از سوی دیگر، برای ارتقاء سطح توانمندی‌های شناختی کودکان در مقطع ابتدایی، نیازمند رویکردی هستیم که الگویی از نقاط ضعف و قوت روان‌شناختی فرد را شناسایی کند و نقایص پیشرفتی فرد را بر اساس الگوی ضعف روان-شناختی مشخص کند، چرا که کودکانی که یک یا چند نقص در فرایندهای شناختی پایه داشته باشند، ممکن است در پیشرفت تحصیلی آن‌ها تداخل ایجاد شود (نیکپورتس و چوپلیاک^۹، ۲۰۲۳). بخشی از علوم شناختی که به مداخله و تقویت توانایی‌های شناختی می‌پردازد، به اصطلاح توانمندسازی شناختی^{۱۰} نامیده می‌شود (زراعتی ایده‌لو، ضرغام، کامکاری، ۱۳۹۸). توانمندسازی شناختی به آموزش‌هایی اطلاق می‌شود که مبتنی بر یافته‌های علوم شناختی و به شکل تمرین سعی می‌کنند عملکردهای شناختی توجه، ادراک دیداری-فضایی، تمیز شنیداری، انواع حافظه و سایر کارکردهای اجرایی را ارتقا دهند که همه این موارد بر اصل نوروپلاستیستی یا همان انعطاف-پذیری مغز اشاره دارد (لاردیر، اوپرا، گارسیا-رید و رید^{۱۱}، ۲۰۲۰). یافته‌های پژوهش گو، آلوند، اریک و مورتسن^{۱۲} (۲۰۱۴) بیانگر اثربخشی فعالیت‌های شناختی بر افزایش ظرفیت شناختی و مهارت‌های هیجانی آزمودنی‌ها بود. در فرا تحلیلی نشان داده شد که آموزش شناختی روی افزایش مهارت‌های شناختی مانند حافظه کاری اثربخش است (بن‌ایژاک و لایودور^{۱۳}، ۲۰۲۳). در مطالعه دیگری اوه، پارک، هالت و یو^{۱۴} (۲۰۲۳) نشان دادند که توانمندسازی شناختی باعث تقویت عملکرد

هسته‌های اصلی کارکردهای اجرایی است. بازداری پاسخ، فرآیند خاتمه‌دادن به اقدامات از پیش برنامه‌ریزی شده یا در حال انجام نامناسب برای مطابقت با نیازهای محیطی است که برای رفتار هدفمند موفق در زندگی ضروری است (ودسلی، کریلو، نیوونهوئیس و بایبلو^۱، ۲۰۲۲). بازداری پاسخ هم شامل اجتناب از پاسخ‌های تکانشی و هم مقاومت در برابر وسوسه‌ها است (لیو، جیانگ، کای و ژانگ^۲، ۲۰۲۲). بر اساس نظر بارکلی^۳ آسیب در مؤلفه بازداری می‌تواند به شدت بر حوزه‌های رشدی، تحصیلی، اجتماعی و شناختی تأثیر گذارد و رفتارهای تکانش‌گرانه را در پی داشته باشد (بلاکی و کارول^۴، ۲۰۱۵). در واقع، به دلیل نقص در بازداری است که کودک نمی‌تواند از فکر یا رفتارش که در زمان و مکان نامناسبی ایجاد می‌شود، خودداری کند، این امر باعث می‌شود این افراد بیشتر تنبیه، سرزنش و یا طرد شوند و در نتیجه اعتماد به نفس آن‌ها کاهش یابد و احتمال بروز اختلال‌هایی از قبیل اضطراب، افسردگی، پرخاشگری و سایر مشکلات رفتاری را در آن‌ها افزایش یابد (لی، وانگ، وانگ، کیو، ژین، وانگ و همکاران^۵، ۲۰۲۳؛ سندستروم، یوهر و پاولووا^۶، ۲۰۲۳؛ سون، لیو، ژانگ، جینگ، لی و ژانگ^۷، ۲۰۲۳). در همین راستا مطالعات پیشین نشان داده است کودکان در سنین پایین کمتر قادر به بازداری اطلاعات نامربوط هستند و کنترل رفتاری و شناختی کمتری را نسبت به کودکان بزرگ‌تر تجربه می‌کنند (راین، کائو، وستفال، شینگتا، لوگان و پنیفیکس^۸، ۲۰۱۸).

⁹ - Nykyporets, and Chopliak

¹⁰ - Cognitive empowerment

¹¹ - Lardier, Opara, Garcia-Reid and Reid

¹² - Gow, Avlund and Mortensen

¹³ - Ben Izhak and Lavidor

¹⁴ - Oh, Park, Hallett and You

¹ - Wadsley, Cirillo, Nieuwenhuys and Byblow

² - Liu, Jiang, Cai and Zhang

³ - Barkley

⁴ - Blakey and Carroll

⁵ - Li, Wang, Wang, Qiu, Xin, Wang and et al

⁶ - Sandstrom, Uher and Pavlova

⁷ - Sun, Liu, Zhang, Jing, Lei and Zhang

⁸ -Raine, Kao, Pindus, Westfall, Shigeta, Logan and Pontifex

شناختی هم در بزرگسالان جوان و هم در افراد مسن مبتلا به اختلال شناختی خفیف می‌شود.

بررسی پیشینه پژوهش نشان می‌دهد که مطالعات مرتبط با ارتقاء مؤلفه‌های شناختی، آن را در دو مسیر مورد بررسی قرار داده‌است: رویکرد مبتنی بر آموزش برنامه‌های رایانه-ای و دیگری رویکردی است که مبتنی بر تکالیف صرف شناختی است؛ اما امروزه بر پایه مطالعات تصویربرداری پیشرفته و دقیق و ثبت‌های الکترومغناطیس در حین عملکرد مغز، تعاملات هیجان-شناخت از یک موضوع استنباطی و روان‌شناختی به یک موضوع قابل شهود در روانشناسی و علوم تبدیل شده‌ست. می‌توان گفت که فرایندهای شناختی بخش کامل‌کننده‌ی انگیزه و هیجان هستند که بر میزان تأثیر هیجان بر رفتار اثرگذار هستند (شیائو، وانگ، ژنگ و تسانگ^۱، ۲۰۲۲). مطالعه‌ی عملکرد ذهن و مغز در پرتو انسجام شناخت و هیجان حاکی از آن است که از یک سو، بسیاری از ابعاد تفکر و استدلال آدمی تحت تأثیر هیجانات قرار دارد و از دیگر سو، شناخت، آگاهی و استدلال می‌تواند به کنترل و مدیریت حالات هیجانی کمک کند (الساید، لوبی و بارچ^۲، ۲۰۲۳). همچنین، دانش هیجانی بیشتر با آسیب‌شناسی روانی کمتر و موفقیت تحصیلی بیشتر مرتبط است (زلازو^۳، ۲۰۲۰). نتایج مطالعه کوی و متر^۴ (۲۰۲۳) نشان داد که آموزش مهارت‌های تنظیم شناختی هیجان می‌تواند بر کارکردهای اجرایی از جمله کنترل مهارتی تأثیر بگذارد. در پژوهشی تقی‌پور، بشرپور، برزگران، زارع و زالی کره‌ناب (۱۳۹۹) دریافتند که آموزش تنظیم شناختی هیجان موجب کاهش نمرات سوگیری توجه و بازداری هیجان آزمودنی‌ها شد؛ بنابراین با در نظر گرفتن

یافته‌های پژوهش‌ها و تأثیر منفی نقص در بازداری پاسخ و توانایی فضایی بر عملکرد کلی دانش‌آموزان در مقطع ابتدایی، بهره‌گیری از مداخلات مناسب می‌تواند به بهبود مشکلات این افراد منجر شود و تغییرات قابل ملاحظه‌ای در ارتقاء مهارت‌های ایشان ایجاد کند. از سویی با نگاهی بر پیشینه‌ی پژوهش می‌توان گفت توانمندسازی شناختی و هیجانی به تنهایی بر روی مؤلفه‌های شناختی و هیجانی و عاطفی اثربخش هستند؛ اما از آنجا که اتخاذ رویکردهای تلفیقی و ترکیبی از رویکردهای تک عاملی کارآمدتر است؛ بنابراین به نظر می‌رسد مداخله‌ای که بتواند هم‌زمان توانمندسازی شناختی و هیجانی را با هم بهبود بخشد اثربخش‌تر باشد؛ لذا پژوهش حاضر با هدف تهیه و تدوین بسته آموزشی توانمندسازی شناختی - هیجانی و تعیین اثربخشی آن بر توانایی فضایی و بازداری پاسخ در دانش‌آموزان دختر انجام شد.

روش

روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه دانش‌آموزان دختر پایه ششم مقطع ابتدایی مدارس شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بود که تعداد ۳۰ نفر به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و در دو گروه گواه و آزمایش جایدهی شدند. مطابق با نظر گال^۵ و همکاران (۲۰۱۶) حجم نمونه مورد نیاز برای پژوهش‌های نیمه تجربی برابر با ۳۰ نفر است.

ملاک‌های ورود به پژوهش شامل: دانش‌آموزان دختر پایه ششم ابتدایی، رضایت دانش‌آموز و والدین جهت شرکت در پژوهش، عدم شرکت در جلسات آموزشی مشابه و

^۴ - Koay and Meter

^۵ - Gall

^۱ - Shiao, Wang, Zheng and Tsang

^۲ - Elsayed, Luby and Barch

^۳ - Zelazo

تکمیل شد، سپس برای گروه آزمایش، بسته آموزشی توانمندسازی شناختی - هیجانی بر اساس الگوی دی لئو و مویس^۱ (۲۰۲۰) تدوین شد و به صورت گروهی به مدت ۱۲ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای به صورت هفته‌ای دو جلسه و به مدت ۲ ماه، توسط درمانگر مجرب برگزار شد و گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرد. پس از پایان جلسات آموزشی، ماتریس‌های پیش‌رونده ریون و آزمون برو - نرو به‌عنوان پس‌آزمون اجرا و پیگیری به فاصله ۱ ماه انجام شد. داده‌های حاصل از پژوهش، با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ و با استفاده از شاخص‌های آمار توصیفی و استنباطی و آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر تحلیل شد. خلاصه جلسات در جدول ۱ گزارش شده است.

نداشتن بیماری جسمی و روانشناختی حاد و مزمن. همچنین ملاک‌های خروج از پژوهش نیز شامل: غیبت در دو جلسه آموزشی و عدم همکاری و انجام ندادن تکالیف مشخص شده در دوره آموزشی بود. جهت انجام پژوهش ابتدا کد اخلاق از کمیته اخلاق دانشگاه علامه طباطبائی اخذ و سپس مقدمات لازم برای انجام کار آماده گردید. در این پژوهش موازین اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد. در مورد موضوع و اهداف پژوهش اطلاعات مختصری به شرکت‌کنندگان ارائه شد، به آن‌ها اطمینان داده شد که نتایج پژوهش به صورت نتیجه‌گیری کلی منتشر می‌شود و آن‌ها اختیار دارند در هر مرحله‌ای از آموزش انصراف دهند. ماتریس‌های پیش‌رونده ریون و آزمون برو - نرو ابتدا توسط هر دو گروه آزمایش و کنترل

جدول ۱. خلاصه محتوای جلسات بسته آموزشی توانمندسازی شناختی - هیجانی (دی لئو و مویس، ۲۰۲۰)

جلسه	اهداف	محتوا
اول	برقراری ارتباط و آشنایی با روش	معارفه و تشخیص موقعیت کلی؛ این جلسه با هدف آشنایی دانش‌آموزان با پژوهشگر و فراهم کردن درک و تفاهم متقابل و بیان خواسته‌های پژوهشگر، از دانش‌آموزان انجام شد. توضیحاتی در مورد هیجانات و تأثیر آن‌ها در زندگی اجتماعی و خانوادگی همراه با تعریف هیجان و همچنین لزوم فراگیری مهارت‌های شناختی ارائه شد.
دوم	آگاهی دانش‌آموزان از هیجانات مثبت خود	ارزیابی دانش‌آموزان از احساسات مثبت خود و شناسایی آن‌ها؛ به عبارت دیگر دانش‌آموزان از وجود و عدم وجود یا کم و زیاد بودن هیجانات مثبت مانند شادی - علاقه - سرشوقی - شور و شوق - آرامش، صمیمیت، خوش‌بینی، لذت در خویش آگاه شدند. همچنین در این مرحله انواع هیجانات مثبت و آگاهی از پیامد این نوع هیجانات به دانش‌آموزان آموزش داده شد.
سوم	آگاهی دانش‌آموزان از هیجانات منفی خود	ارزیابی دانش‌آموزان از احساسات منفی خود و شناسایی آن‌ها؛ به عبارت دیگر دانش‌آموزان از وجود و عدم وجود یا کم و زیاد بودن هیجانات منفی مانند اندوه، خشم، ترس، احساس گناه، ناامیدی، ناامنی، احساس تهدید، طرد، تنهایی، انزجار در خود آگاه شدند. همچنین در این مرحله انواع هیجانات منفی و آگاهی از جنبه‌های جسمانی و روانی ذهنی منفی این نوع هیجانات به دانش‌آموزان آموزش داده شد.
چهارم	بازداری شناختی هیجانی	یک موقعیت شادی آفرین در زندگی مانند (خندیدن اعضای خانواده در یک موقعیت شادی آفرین) در ذهن دانش‌آموزان مجسم گردید. سپس دانش‌آموزان به طریق ذهنی از ابراز این هیجان جلوگیری کردند و در گام بعدی با باز ارزیابی در مورد این هیجان و موقعیتی که این هیجان در آن اتفاق افتاده است، ابراز صادقانه و بدون قید و شرط این هیجان آموزش داده شد. مهارت‌های پایندگی در بحران‌ها، منحرف کردن حواس، آموزش

1 - Di Leo & Muis

<p>آرمیدگی، تکنیک آرام سازی ذهن و تسکین دادن به خود با استفاده از حواس شش گانه و تمرین ذهن آگاهی در این جلسه به دانش آموزان آموزش داده شد.</p>	
<p>در این مرحله از دانش آموزان خواسته شد که یک موقعیت ناراحت کننده (بیماری یکی از اعضای خانواده) را در ذهن خود تجسم کنند سپس دانش آموزان به طریق ذهنی از ابراز این هیجان جلوگیری کردند. بعد از آن دوباره موقعیت ناراحت کننده در ذهن آن‌ها تجسم می‌شود و از ایشان خواسته شد با فکر کردن به موقعیت و ارزیابی دوباره در مورد آن موقعیت احساس غم و ناراحتی خود را بکاهند و فقط به صورت طبیعی هیجان خود را نشان دهند که به برخورد مناسب با موقعیت غمگین کننده کمک کند. مهارت های پایبندی در بحران‌ها، منحرف کردن حواس، آموزش آرمیدگی، تکنیک آرام سازی ذهن و تسکین دادن به خود با استفاده از حواس شش گانه و تمرین ذهن آگاهی در این جلسه به دانش آموزان آموزش داده شد.</p>	<p>پنجم بازداری شناختی هیجانی</p>
<p>عکس‌های مختلف از انسان‌ها را که عواطف و حالات هیجانی متفاوتی دارند به دانش آموزان نشان داده شد و از او خواسته شد که آن حالات را یا شبیه سازی کند یا متضاد آن را نشان دهد. در تکلیف بعدی از او خواسته شد که وقتی تصاویر با محتوای حالات هیجانی مثبت را می‌بیند پاسخ دهد و زمانی که تصاویر هیجانات منفی را می‌بیند پاسخ ندهد (مثلاً با دیدن تصویر هدف، دست بزند). در پایان یک نمایش عروسکی کوتاه برای دانش آموزان اجرا می‌کنیم و از آن‌ها خواسته شد که از دستورات یک عروسک که هیجان مثبت دارد پیروی کند و از انجام دستورات عروسک دیگر که هیجان منفی از خود نشان می‌دهد، خودداری کند.</p>	<p>ششم بازداری شناختی هیجانی</p>
<p>طرح دو داستان (اختلاف با یک دوست، دعوت نشدن به جشن تولد دوست) در مورد تعارضات بین فردی رایج و تحلیل با روش حل مسأله با تأکید بر شناخت دقیق مشکل و هیجانات رایج منفی و مثبت و تکنیسی عمل نکردن.</p>	<p>هفتم حل مسئله در موقعیت‌های هیجانی</p>
<p>طرح یک داستان در مورد روش‌های ابراز خشم و چگونگی کنترل آن با شیوه SLAM. توقف کن، نگاه کن، سؤال کن، پاسخ مناسب بده. آموزش کلامی کردن مشکلات هیجانی، خود مشاهده‌گری و خویشنداری در موقعیت‌های هیجانی.</p>	<p>هشتم حل مسئله در موقعیت‌های هیجانی</p>
<p>تشکیل دایره جادویی و توصیف دانش آموزان از احساسشان درباره مشکلات موجود در خانواده و مدرسه خود، آموزش روش FAST (توقف کن و فکر کن مشکل چیست. راه حل را پیدا کن، راه حل مناسب را انتخاب کن. برای اجرای بهترین راه حل تلاش کن).</p>	<p>نهم حل مسئله در موقعیت‌های هیجانی</p>
<p>نشان دادن عکس‌های مختلف از هیجانات و پرسش در مورد آن‌ها. اجرای نمایشی ژست‌های مختلف بدنی و چهره‌ای. تشکیل دایره جادویی و توصیف افراد از احساسشان در مورد موقعیت‌های هیجانی خوشایند و ناخوشایند خود و سپس توصیف احساسات مختلف با تکمیل جملات ناتمامی مثل من وقتی احساس خوبی دارم که...؛ احساس بدی دارم که...؛ عصبانی می‌شوم که...؛ آرامش دارم که...</p>	<p>دهم حافظه کاری هیجانی</p>
<p>بازی آینه، به این صورت که از کودک درخواست شد که حرکات طرف مقابل خود را موبه‌مو اجرا کند، مثلاً اگر کودک دماغش را لمس کرد، دور خود چرخید، دهانش را باز کرد، کودک دیگر نیز آن‌ها را تکرار کند و در مرحله بعد تکلیف بعدی سخت‌تر شود. آموزش به خاطر سپردن و یادآوری چند حرف، عدد یا لغت ساده بعد از چند ثانیه و همچنین یادآوری اولین یا آخرین حرف، عدد و کلمه.</p>	<p>یازدهم حافظه کاری هیجانی</p>
<p>داستان کوتاهی با محتوای هیجانی برای دانش آموزان تعریف شد و از آن‌ها درخواست شد که با زبان خودش آن داستان را تعریف کنند، هیجانات مختلف موجود در داستان را با حرکات بدن، قیافه یا حالت صورت نشان دهند، همچنین کلمات هیجانی منفی را با صدای گرفته و غمگین و کلمات هیجانی مثبت را با صدای شاد بازگو کنند. در پایان پس از آزمون اجرا شد.</p>	<p>دوازدهم حافظه کاری هیجانی</p>

ابزار

ماتریس های پیش رونده ریون^۱ (RPM): این آزمون جهت سنجش توانایی فضایی کودکان توسط ریون (۱۹۵۶) مورد تجدیدنظر قرار گرفت. همبستگی این آزمون با آزمون کلامی و عملی بین ۰/۴۰ تا ۰/۷۵ و پایایی آن ۰/۷۰ است (ریون، ۱۹۵۶). رحمانی و عابدی (۱۳۸۳) پایایی آزمون به روش بازآزمایی به فاصله یک ماه ۰/۸۶ و روایی این آزمون را با مقایسه ضرایب همبستگی آزمون های کلامی و عملی و کسلر بین ۰/۳۳ تا ۰/۴۸ که در سطح ۰/۰۵ معنی دار بود گزارش کرده اند. این آزمون دارای ۳۶ تصاویر رنگی است که از یک سری تصاویر انتزاعی یا ماتریس ها که یک توالی منطقی را دنبال و با درجه دشواری فزاینده چیده شده اند. آزمودنی باید از میان ۶ تا ۸ تصویر جداگانه پایین تصویری را انتخاب کند که ماتریس بالایی را تکمیل کند. تصاویر از آسان به مشکل چیده شده است و اجرای این آزمون به صورت فردی است.

آزمون برو-نرو (بازداری پاسخ): این آزمون برای اولین بار توسط گوردون و کارامازا^۳ (۱۹۸۲) طراحی شد و آزموننی است که به طور وسیع برای اندازه گیری بازداری رفتاری استفاده می شود و شامل دو دسته محرک است. آزمودنی ها باید به دسته ای از این محرک ها پاسخ دهند (برو) و از پاسخ دهی به دسته دیگر خودداری کنند (نرو). از آنجا که تعداد محرک های «برو» به طور معمول بیشتر از محرک های «نرو» است، آمادگی برای ارائه پاسخ در فرد بیشتر است. عدم بازداری مناسب یا خطای ارتکاب به معنی انجام پاسخ حرکتی در هنگام ارائه محرک غیر

هدف است. در این آزمون محرک «برو» به شکل هندسی مثلث است که در بین دیگر اشکال هندسی «نرو» در وسط صفحه مانیتور ۱۶ اینچ در فاصله ۶۰ سانتی متری از چشم آزمودنی به مدت ۵۰۰ میلی ثانیه ارائه می شود و آزمودنی باید پس از مشاهده آن هرچه سریع تر با فشار دادن دکمه اسپیس روی صفحه کلید به آن پاسخ دهد و در صورت مشاهده دیگر اشکال هندسی نباید پاسخ دهد. در ابتدا چند کوشش به صورت تمرینی ارائه می شود تا آزمودنی نسبت به آزمون و جایابی کلید پاسخ کاملاً آشنا شود و سپس ۱۰۰ کوشش اصلی ارائه می شود که ۷۰ مورد از آن ها محرک برو است تا بتواند پاسخ نیرومندی را ایجاد کند. همه پاسخ ها و زمان واکنش آزمودنی ها ثبت می شود و به صورت نمره خطا ارائه، خطای حذف و بازداری گزارش می شود. لانگنکر، زویتا، یانگ، آکیل و نیلسون^۴ (۲۰۰۷) روایی هم زمان آزمون را از طریق همبستگی با آزمون استروب، ۰/۴۸ گزارش کرده اند که در سطح ۰/۰۵ معنادار بود. همچنین در پژوهش قدیری، جزایری، عشایری و قاضی طباطبایی (۱۳۸۵) پایایی این آزمون ۰/۸۷ گزارش شده است.

یافته ها

میانگین و انحراف استاندارد سنی در گروه آزمایش ۱/۳۶±۱۰/۳۸ و گروه کنترل ۱/۵۹±۹/۷۰ بود. داده های مربوط به متغیرهای وابسته در پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری با شاخص های توصیفی میانگین و انحراف استاندارد به تفکیک گروه ها در جدول شماره ۲ گزارش شده است.

3- Gordon & Caramazza

4- Langenecker, Zubieta, Young, Akil & Nielson

1- Raven's Progressive Matrices

2- GO NOGO test

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش به تفکیک گروه آزمایش و کنترل

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری
		انحراف	میانگین	انحراف	میانگین	
توانایی فضایی	آزمایش	۲/۳۳	۱۵/۳۳	۱/۹۴	۱۸/۴۰	۱/۹۱
	کنترل	۲/۱۷	۱۵/۸۰	۲/۲۷	۱۶/۲۶	۱/۸۳
خطا	آزمایش	۱/۴۹	۸/۶۶	۱/۵۳	۷/۰۶	۱/۶۲
	کنترل	۱/۳۵	۹/۱۳	۱/۴۷	۹/۰۰	۱/۶۴
بازداری	آزمایش	۷/۳۷	۶۷/۱۳	۷/۶۲	۵۴/۷۳	۷/۳۷
	کنترل	۱۰/۶۹	۶۶/۸۶	۱۰/۱۵	۶۴/۹۳	۱۰/۱۱
زمان	آزمایش	۰/۰۹	۰/۳۹	۰/۰۷	۰/۳۰	۰/۰۸
	کنترل	۰/۰۴	۰/۳۸	۰/۰۵	۰/۳۹	۰/۰۵

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود نمرات پس‌آزمون و پیگیری گروه آزمایش در متغیر توانایی فضایی افزایش و در مؤلفه‌های بازداری پاسخ کاهش داشته است؛ اما در گروه کنترل نمرات در هر سه دوره تفاوت چندانی با هم ندارند. به منظور تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد؛ لذا ابتدا مفروضه‌های زیربنایی این آزمون مورد بررسی قرار گرفت. از آزمون کالموگروف اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات استفاده شد. نتایج نشان داد که پیش فرض نرمال بودن توزیع داده‌ها برقرار است ($P > 0.01$). از آزمون لوین برای رعایت پیش فرض‌های آزمون کوواریانس استفاده شد که نتایج آن نشان داد واریانس

مؤلفه‌های توانایی فضایی ($F=0.182, P>0.05$)، خطا ($F=1.651, P>0.05$)، بازداری ($F=0.426, P>0.05$) و زمان ($F=2.856, P>0.05$) در گروه‌ها برابر است. همچنین نتایج آزمون کرویت موجلی نشان داد سطح معنی‌داری در مؤلفه‌های توانایی فضایی، بازداری و زمان کوچکتر از ۰/۰۵ شده؛ لذا فرض کرویت رد شد و از نتایج مربوط به تصحیح آزمون گرین هاس - گایزر در این مؤلفه‌ها استفاده شد. به این ترتیب شرایط لازم برای اجرای آزمون کوواریانس برقرار است. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر جهت بررسی تأثیرات درون و بین‌گروهی متغیرها در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳. تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر جهت بررسی تأثیرات درون و بین‌گروهی برای مؤلفه‌های پژوهش

مؤلفه	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
توانایی فضایی	مراحل	۷۴/۸۲۲	۱/۳۷۰	۵۴/۶۳۲	۴۱/۴۹۵	۰/۰۰۱	۰/۵۹۷
	تعامل مراحل و گروه	۴۶/۰۲۲	۱/۳۷۰	۳۳/۶۰۳	۲۵/۵۲۳	۰/۰۰۱	۰/۴۷۷
خطا	گروه	۵۱/۳۷۸	۱	۵۱/۳۷۸	۴/۲۹۳	۰/۰۴۸	۰/۱۳۳
	مراحل	۲۱/۰۶۷	۲	۱۰/۵۳۳	۱۹/۸۰۹	۰/۰۰۱	۰/۴۱۴

۰/۲۸۴	۰/۰۰۱	۱۱/۱۱۶	۵/۹۱۱	۲	۱۱/۸۲۲	تعامل مراحل و گروه	بازداری
۰/۲۳۲	۰/۰۰۷	۸/۴۳۶	۴۹/۸۷۸	۱	۴۹/۸۷۸	گروه	
۰/۸۷۹	۰/۰۰۱	۲۰۳/۵۶۹	۸۰۴/۵۲۹	۱/۲۹۵	۱۰۴۱/۷۵۶	مراحل	
۰/۸۰۲	۰/۰۰۱	۱۱۳/۵۲۴	۴۴۸/۶۶۱	۱/۲۹۵	۵۸۰/۹۵۶	تعامل مراحل و گروه	زمان
۰/۱۳۹	۰/۰۴۳	۴/۵۱۲	۱۰۷۴/۶۷۸	۱	۱۰۷۴/۶۷۸	گروه	
۰/۷۲۷	۰/۰۰۱	۷۴/۵۹۷	۰/۰۲۶	۱/۵۸۵	۰/۰۴۱	مراحل	
۰/۷۳۱	۰/۰۰۱	۷۵/۹۷۲	۰/۰۲۷	۱/۵۸۵	۰/۰۴۲	تعامل مراحل و گروه	
۰/۱۳۱	۰/۰۴۹	۴/۲۱۸	۰/۰۵۷	۱	۰/۰۵۷	گروه	

پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با یکدیگر تفاوت معنی‌داری دارند. جهت بررسی تفاوت آموزش توانمندسازی شناختی - هیجانی با گروه کنترل در متغیرهای پژوهش در جدول ۴ نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی گزارش شده است.

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد میزان F اثر تعامل مراحل و گروه برای متغیرهای توانایی فضایی (۲۵/۵۲۳)، خطا (۱۱/۱۱۶)، بازداری (۱۱۳/۵۲۴) و زمان (۷۵/۹۷۲) است که در سطح ۰/۰۰۱ معنی‌دار است. این یافته نشان می‌دهد که گروه آزمایش و کنترل از لحاظ متغیرهای پژوهش (توانایی فضایی و بازداری پاسخ) در سه مرحله

جدول ۴. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی جهت تعیین اثر مداخله بر متغیرهای پژوهش

مؤلفه	مراحل	تفاوت میانگین‌ها	سطح معناداری
توانایی فضایی	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	-۲/۰۶۷	۰/۰۰۱
	پیش‌آزمون - پیگیری	-۱/۷۶۷	۰/۰۰۲
	پس‌آزمون - پیگیری	۰/۳۰۰	۰/۱۵۴
خطا	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	۱/۱۳۳	۰/۰۰۱
	پیش‌آزمون - پیگیری	۰/۸۶۷	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون - پیگیری	-۰/۲۶۷	۰/۴۱۷
بازداری	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	۷/۲۶۷	۰/۰۰۱
	پیش‌آزمون - پیگیری	۷/۱۶۷	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون - پیگیری	-۰/۱۰۰	۱/۰۰۰
زمان	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	۰/۰۴۷	۰/۰۰۴
	پیش‌آزمون - پیگیری	۰/۰۴۴	۰/۰۰۵
	پس‌آزمون - پیگیری	-۰/۰۰۳	۱/۰۰۰

پیش‌آزمون و پیگیری معنی‌دار است ($P < ۰/۰۱$)، درحالی‌که تفاوت بین پس‌آزمون و مرحله پیگیری

همان‌گونه که مشاهده می‌شود، تفاوت بین نمرات تمامی متغیرها در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون و همچنین

دانش آموزان در گروه آزمایش شده است، بلکه این تأثیر در مرحله پیگیری نیز پایدار بوده است.

در مغز تغییرات سیناپسی ماندگاری در آنها ایجاد کند و باعث ارتقاء کارکردهای شناختی از جمله توانایی فضایی شود (گانگمی و همکاران، ۲۰۱۷). در تبیینی دیگر می توان به اصل انعطاف پذیری مغز استناد کرد؛ از آنجایی که مغز سازمانی پویاست و در طول سال های زندگی از نظر عصب شناختی، ظرفیت بازسازی ماندهی وسیعی دارد و نتیجه تحرک منظم تجارب برای مغز، بهبود کارکرد رفتاری نوروها است. در نتیجه، علت بهبود معنادار عملکرد افراد در توانایی فضایی در اثر تمرین های برنامه توانمندسازی شناختی هیجانی، بهبود انعطاف پذیری مغز آنها است (سیل و جنتایل، ۲۰۱۸). فرض دیگر می تواند نقش دوپامین در تکالیف شناختی باشد. یعنی افزایش تحرک پذیری در قشر پیش پیشانی موجب افزایش رهاسازی دوپامین می شود، که خود ممکن است موجب بهبود عملکرد شناختی شود (وانگ، ژو، چنگ، رولس، هوانگ، ما^۵ و همکاران، ۲۰۲۲). از سویی شواهد بیانگر این است که اقدام به ارزیابی مجدد در پاسخ به محرک های هیجانی منجر به افزایش فعالیت در قشر پیش پیشانی جانبی و قشر پیش پیشانی میانی می شود (لی، یانگ، لی، ژی و فنگ^۶، ۲۰۲۲). از آنجا که این نواحی از مغز برای کنترل شناختی مؤثر ضروری هستند (بروکس^۷، ۲۰۲۲)؛ بنابراین افرادی که در کنترل شناختی مهارت دارند به عنوان مثال توانایی فضایی

معنی دار نیست ($P > 0.01$). این یافته بدان معنی است که آموزش توانمندسازی شناختی - هیجانی نه تنها منجر به بهبود مؤلفه های توانایی فضایی و بازداری پاسخ

بحث

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی بسته آموزشی توانمندسازی شناختی - هیجانی بر توانایی فضایی و بازداری پاسخ دختران انجام شد. نتایج نشان داد بسته آموزشی توانمندسازی شناختی - هیجانی بر توانایی فضایی دختران اثربخش بود. این یافته تا حدی با نتایج پژوهش های سوون^۱ (۲۰۱۸)، گو و همکاران (۲۰۱۴)، گلفو، ماندولسی، سیرا، سورنتینو و کالتاگرون^۲ (۲۰۱۸)، گانگمی، فابو، کاپری و فالزون^۳ (۲۰۱۷)، سیل و جنتایل^۴ (۲۰۱۸) همسو بود. در تبیین این یافته می توان چنین عنوان کرد که آموزش های مکرر از طریق برنامه توانمندسازی شناختی هیجانی می تواند عامل پیدایش تغییرات کنشی و ساختاری در نوروهای مسئول این عملکردها در مغز این افراد بشود؛ تغییراتی که با در نظر گرفتن فرضیه خود ترمیمی و شکل پذیری مغز انسان می تواند بادوام و پایدار باشند (گلفو و همکاران، ۲۰۱۸). در حقیقت بر اساس اصل شکل پذیری مغز، اگر قسمت های کمتر فعال مغز به صورت مکرر و مناسب تحریک شوند با توجه به تغییراتی که در ساختار نوروها ایجاد می گردد، به صورت پایدار تغییر پیدا خواهند کرد؛ بنابراین به نظر می رسد برنامه توانمندسازی شناختی هیجانی با عمل کردن بر طبق اصل خود ترمیمی و شکل پذیری مغز، با تحریک مداوم قسمت های کمتر فعال

⁵ - Wang, Zhou, Cheng, Rolls, Huang and Ma

⁶ - Li, Yang, Li, Xie and Fang

⁷ - Brooks

¹ - Sewon

² - Gelfo, Mandolesi, Serra, Sorrentino and Caltagirone

³ - Gangemi, Fabio, Capri and Falzone

⁴ - Sale and Gentile

دنبال جلسات مداوم آموزشی، ظرفیت شناختی هیجانی دانش‌آموزان افزایش پیدا کرده که این افزایش ظرفیت، همراه با افزایش فعالیت در نواحی پیشانی مربوط به کارکردهای اجرایی بوده که می‌تواند به تقویت بازداری پاسخ کمک کند (فیشبورن و همکاران، ۲۰۱۹). همچنین، تحقیقات بیانگر این هستند که نقایص موجود در کنترل شناختی، تکانش‌گری و کارکردهای اجرایی، با اختلال در شبکه‌هایی که میانجی‌گر تنظیم هیجانی هستند در ارتباط است (گوپتا و سینگ^۵، ۲۰۲۳). حال با توجه به خواستگاه یکسان تنظیم هیجان و کارکردهای اجرایی، می‌توان با آموزش مداوم برنامه توانمندسازی شناختی هیجانی، به بهبود کارکردهای اجرایی از جمله بازداری پاسخ دست یافت (انجن و کانسک^۴، ۲۰۱۳). افزون بر این می‌توان گفت که توانمندسازی شناختی - هیجانی به فرد کمک می‌کند که نسبت به هیجان‌های خود، به ویژه هیجان‌های آزاردهنده‌ای که مانع از برقراری ارتباط اجتماعی می‌شود، شناخت و آگاهی بیشتری کسب کند و در نتیجه کنترل بهتری بر هیجان‌های خود داشته باشد و قدرت تحمل هیجان‌های منفی در او رشد پیدا می‌کند؛ زمانی که فرد کمتر تحت تأثیر منفی هیجان‌های خود قرار گیرد و بیاموزد که هیجان‌های مثبت و منفی خود را با راهبردهای مثبت تعدیل نماید، در نتیجه پیامدهای مثبتی مانند بازداری پاسخ را نیز به همراه خواهد داشت (وستبومکی و همکاران، ۲۰۲۳).

بالا‌تری دارند در نظم‌جویی هیجان‌های خود از راهبرد ارزیابی مجدد استفاده می‌کنند (سوون، ۲۰۱۸). این شواهد مذکور با نتایج پژوهش فعلی مبنی بر افزایش توانایی فضایی، در نتیجه آموزش برنامه توانمندسازی شناختی هیجانی هم‌خوان است.

یافته‌ی دیگر پژوهش نشان داد که بسته آموزشی توانمندسازی شناختی هیجانی بر بازداری پاسخ دختران اثربخش بود. این یافته تا حدی با نتایج نیکبخت و همکاران (۱۴۰۱)، فیشبورن، هلوتکوسکی، بمیس، هوپرت، واکچلاگ و پرلمان^۱ (۲۰۱۹)، ژانگ، گوان، چن، ژائو و لیو^۲ (۲۰۲۳)، وستبومکی، شاگ، درنفل، زیپفل و استنگال^۳ (۲۰۲۳)، کوی و متر (۲۰۲۳) و انجن و هاسک^۴ (۲۰۱۳)، همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت که برنامه آموزشی توانمندسازی شناختی هیجانی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا با مهار هیجان‌های منفی نسبت به دیگران و در میان گذاشتن برداشتهای خود با آن‌ها، بتوانند رابطه مطلوب و مؤثری با دیگران برقرار کنند و به دنبال بازخوردهای مثبتی که از آن‌ها دریافت می‌کنند، حرمت خود را تقویت کنند که در نهایت منجر به افزایش بازداری پاسخ آن‌ها می‌شود (نیکبخت، کیخسروانی، دیره و پولادی ری‌شهری، ۱۴۰۱). علاوه بر این از آنجا که برنامه توانمندسازی شناختی هیجانی بر تفکر منطقی و ابراز صحیح واکنش‌های روان‌شناختی و هیجانی تأکید دارد و در این برنامه آگاهی از احساسات و هیجان‌ها و مهارت‌های درک هیجان و انتخاب موقعیت آموزش داده می‌شود، تأثیر درخور توجهی بر بازداری پاسخ خواهد داشت (ژانگ و همکاران، ۲۰۲۳). در تبیینی دیگر از نقطه نظر عصب‌شناختی می‌توان عنوان کرد که به

³ - Westbomke, Schag, Derntl, Zipfel and Stengel

⁴ - Engen and Kanske

⁵ - Gupta and Singh

¹ - Fishburn, Hlutkowsky, Bemis, Huppert, Wakschlag and Perlman

² - Zhang, Guan, Chen, Zhao and Liu

References

- Albulescu I, Labar AV, Manea AD, Stan C. (2023). The Mediating Role of Anxiety between Parenting Styles and Academic Performance among Primary School Students in the Context of Sustainable Education. *Sustainability*, 15(2), 1539.
- Ben Izhak S, Lavidor M. (2023). Strategy and Core Cognitive Training Effects on Working Memory Performance: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Cognition and Development*, 1-28.
- Blakey E, & Carroll DJ. (2015). A short executive function training program improves preschoolers' working memory. *Frontiers in psychology*. 6: 1827.
- Brooks M. (2022). Bridging Metacognition and Executive Function: Enhancing metacognition via development of the dorsolateral prefrontal cortex. *The Nebraska Educator*, 6(2): 136-145.
- Chen CC, Chen LY. (2022). Exploring the effect of spatial ability and learning achievement on learning effect in VR assisted learning environment. *Educational Technology & Society*, 25(3), 74-90.
- Chen L. (2022). Spatial ability and mathematics achievement in deaf children: The mediating role of processing speed and intelligence. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 34(3), 399-415.
- Cipriano C, Naples LH, Eveleigh A, Cook A, Funaro M, Cassidy C, ... Rappolt-Schlichtmann G. (2023). A systematic review of student disability and race representation in universal school-

نتیجه گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بسته آموزشی توانمندسازی شناختی هیجانی منجر به بهبود توانایی فضایی و بازداری پاسخ دختران گردید. نتایج این مطالعه می تواند علاوه بر پیشگیری از مشکلات این گروه از افراد، کیفیت مداخلات و تهیه پروتکل های درمانی در این حیطه را نیز افزایش دهد. پژوهش حاضر محدودیت هایی را به همراه داشت که عبارت اند از: استفاده از شیوه نمونه گیری در دسترس، استفاده از پرسش نامه های خود گزارشی به عنوان ابزار جمع آوری داده ها و کوتاه مدت بودن دوره پیگیری؛ بنابراین انتخاب نمونه تصادفی می تواند متغیرهای مداخله گر تأثیرگذار در پژوهش را به میزان بیشتری کنترل نماید. همچنین پیشنهاد می شود مطالعات آتی، پیگیری های بلندمدت و استفاده از مصاحبه های تشخیصی و مشاهده به عنوان یک روش مکمل پرسش نامه های خود گزارشی برای گردآوری داده ها را مدنظر قرار دهند. در نهایت بر اساس نتایج به دست آمده پیشنهاد می گردد که درمانگران و متخصصان حوزه کودک از این روش به عنوان یک مدل کارآمد و قابل اجرا به صورت گروهی برای توانمندسازی روان شناختی کودکان دبستانی استفاده کنند.

سپاسگزاری

از تمامی شرکت کنندگان در پژوهش که با همکاری صمیمانه خود، انجام چنین پژوهشی را میسر ساختند، تشکر و قدردانی می شود. مقاله حاضر بر گرفته از رساله دکترای نویسنده اول در رشته روانشناسی تربیتی در دانشگاه علامه طباطبائی است و با شناسه: IR.ATU.REC.1401.067 در کمیته اخلاق این دانشگاه تأیید شده است. بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

- Engen H, Kanske P. (2013). How working memory training improves emotion regulation: neural efficiency, effort, and transfer effects. *Journal of Neuroscience*, 33(30), 12152-12153.
- Fishburn FA, Hlutkowsky CO, Bemis LM, Huppert TJ, Wakschlag LS, Perlman SB. (2019). Irritability uniquely predicts prefrontal cortex activation during preschool inhibitory control among all temperament domains: A LASSO approach. *Neuroimage*, 184, 68-77.
- Fogel Y, Rosenblum S, Hirsh R, Chevignard M., Josman, N.(2020). Daily Performance of Adolescents with Executive Function Deficits: An Empirical Study Using a Complex-Cooking Task. *Occupational Therapy International*, 2020(3): 1-11.
- Gangemi A, Fabio RA, Capri T, Falzone A. (2017). Neuroplasticity and cognitive empowerment: relationships and new methodic directions. In *Horizons in Neuroscience Research*. Volume 28 (Vol. 28, pp. 177-198). Nova Publisher.
- Gelfo F, Mandolesi L, Serra L, Sorrentino G, Caltagirone C. (2018). The neuroprotective effects of experience on cognitive functions: evidence from animal studies on the neurobiological bases of brain reserve. *Neuroscience*, 370, 218-235.
- Gentil-Gutiérrez A, Santamaría-Peláez M, Mínguez-Mínguez LA, Fernández-Solana J, González-Bernal JJ, González-Santos J, Obregón-Cuesta AI. (2022). Executive Functions in Children and Adolescents with Autism Spectrum Disorder in Family and School Environment. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19, 7834.
- Ghadiri F, Jazayeri A, Ashaeri H, Ghazi Tabatabaei M. (2006). Deficit in based social and emotional learning interventions for elementary school students. *Review of Educational Research*, 93(1), 73-102.
- Cui X, Guo K. (2022). Supporting mathematics learning: A review of spatial abilities from research to practice. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 46, 101176.
- De Ruig NJ, de Jong PF, Zee M. (2023). Stimulating elementary school students' self-regulated learning through high-quality interactions and relationships: A narrative review. *Educational Psychology Review*, 35(3), 71.
- Di Leo I, Muis KR. (2020). Confused, now what? A Cognitive-Emotional Strategy Training (CEST) intervention for elementary students during mathematics problem solving. *Contemporary Educational Psychology*, 62, 101879.
- Di X, Zheng X. (2022). A meta-analysis of the impact of virtual technologies on students' spatial ability. *Educational technology research and development*, 70(1), 73-98.
- Elford D, Lancaster SJ, Jones GA. (2022). Exploring the effect of augmented reality on cognitive load, attitude, spatial ability, and stereochemical perception. *Journal of Science Education and Technology*, 31(3), 322-339.
- Elsayed NM, Luby JL, Barch DM. (2023). Contributions of socioeconomic status and cognition to emotion processes and internalizing psychopathology in childhood and adolescence: A systematic review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 105303.

- Lardier DT, Opara I, Garcia- Reid P, Reid RJ. (2020). The cognitive empowerment scale: Multigroup confirmatory factor analysis among youth of color. *Child and Adolescent Social Work Journal*. 37: 179-193.
- Li S, Wang X, Wang P, Qiu S, Xin X, Wang J, ... Zhou X. (2023). Correlation of exercise participation, behavioral inhibition and activation systems, and depressive symptoms in college students. *Scientific Reports*, 13(1), 16460.
- Li Y, Yang L, Li L, Xie Y, Fang P. (2022). The resting-state cerebro-cerebellar function connectivity and associations with verbal working memory performance. *Behavioural Brain Research*, 417, 113586.
- Liu ZN, Jiang JY, Cai TS, Zhang DL. (2022). A study of response inhibition in overweight/obesity people based on event-related potential. *Frontiers in Psychology*, 13.
- Nikbakht N, Keykhosrovani M, Deyreh E, Pouladi Rishetri A. (2022). Comparison of the effectiveness of cognitive rehabilitation program based on prospective memory and emotion regulation program and executive functions of students with attention deficit hyperactivity disorder. *Journal of School Psychology*, 11(3), 122-138. (In Persian)
- Nykyporets S, Chopliak V. (2023). Pedagogical strategies for cognitive empowerment: approaches to enhance analytical proficiency in technical university students. *Grail of Science*, (31), 372-382.
- Oh W, Park H, Hallett M, You JSH. (2023). The Effectiveness of a Multimodal Brain Empowerment Program in Mild Cognitive Impairment: A Single-Blind, Executive Functioning in Patients With Schizo-Obsessive Disorder. *Advances in Cognitive Sciences*, 8 (3), 11-24. (In Persian)
- Gordon B, Caramazza A. (1982). Lexical decision for open-and closed-class words: Failure to replicate differential frequency sensitivity. *Brain and Language*, 15(1), 143-160.
- Gow AJ, Avlund K, Mortensen EL. (2014) Leisure activity associated with cognitive ability level, but not cognitive change. *Frontiers in Psychology*. 5: 68-79.
- Gupta R, Singh JP. (2023). Irrelevant emotional expressions interfered with response inhibition: the role of contrast emotions. *Journal of Cognitive Psychology*, 35(6-7), 677-687.
- Karami J, Abbariki A, Jashnpour M. (2020). The Effectiveness of Cognitive Rehabilitation on Improving Response Inhibition in Men with Heroin Abuse. *etiadpajohi*, 14 (56) , 267-286. (In Persian)
- Khan M. (2023). Academic self-efficacy, coping, and academic performance in college. *International Journal of undergraduate research and creative activities*, 5(1), 3.
- Koay JM, Meter AV. (2023). The effect of emotion regulation on executive function. *Journal of Cognitive Psychology*, 1-15.
- Langenecker SA, Zubieta JK, Young EA, Akil H, Nielson KA. (2007). A task to manipulate attentional load, set-shifting, and inhibitory control: Convergent validity and test-retest reliability of the Parametric Go/No-Go Test. *Journal of clinical and experimental neuropsychology*, 29(8), 842-853.

- childhood behavioral inhibition and anxiety: a meta-analysis. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 48, 57-66.
- Segundo-Marcos R, Carrillo AM, Fernández VL, González MTD. (2022). Development of executive functions in late childhood and the mediating role of cooperative learning: A longitudinal study. *Cognitive Development*, 63, 101219.
- Sewon O. (2018). *Emotion Regulation and Spatial Memory*. University of Minnesota
- Shiau WL, Wang X, Zheng F, Tsang YP. (2022). Cognition and emotion in the information systems field: a review of twenty-four years of literature. *Enterprise Information Systems*, 16(6), 1992675.
- Sun L, Liu Z, Zhang Y, Jing Y, Lei Y, Zhang Y. (2023). The cognitive neural mechanism of response inhibition and error processing to fearful expressions in adolescents with high reactive aggression. *Frontiers in psychology*, 13, 984474.
- Taghipoor B, Basharpour S, Barzegaran R, Zare N, Zali Kare nab N. (2020). The Effectiveness of Emotion Regulation Training on Attention Bias and Emotional Inhabitation in Women with Social Anxiety Disorder. *Journal of Psychological Studies*, 16(2), 41-56. (In Persian)
- Wadsley CG, Cirillo J, Nieuwenhuys A, Byblow WD. (2022). Stopping interference in response inhibition: behavioral and neural signatures of selective stopping. *Journal of Neuroscience*, 42(2), 156-165.
- Quasi-Randomized Experimental Study. *Journal of Clinical Medicine*, 12(15), 4895.
- Rahmani J, Abedi M. (2004). Normation of Raven color test for 5 to 10 year old children in Isfahan. *Amoze*, 6(23), 81-86. (In Persian)
- Raine LB, Kao SC, Pindus D, Westfall DR, Shigeta TT, Logan N,... Pontifex MB. (2018). A large-scale reanalysis of childhood fitness and inhibitory control. *Journal of Cognitive Enhancement*. 2(2): 170-192.
- Raisi M, Mahmoudizadeh A, Jahanshahi Afshar Z. (2015). Investigating the effect of students' verbal and spatial intelligence on learning mathematics. Second National Conference of Psychology and Educational Sciences, Shiraz, Kharazmi Higher Institute of Science and Technology. (In Persian)
- Ramesh S, Samimi Z, mashhadi A. (2018). The Improvement cognitive inhibition in children with attention deficit / hyperactivity disorder in the context of emotional working memory Training. *Journal of Cognitive Psychology*, 6 (1), 31-40. (In Persian)
- Rasaee S, Razavi SA, Saeedi A. (2015). The Effects of 2 Dimensional and 3 Dimensional Video Games on Spatial Ability. *Journal of Educational Psychology Studies*, 12(22), 95-112. (In Persian)
- Raven JC. (1965). *Guide to Using the Coloured Progressive Matrices Sets A, Ab, B*. (Revised Order, 1956). H.K. Lewis, London.
- Sale P, & Gentile G. (2018). Cognitive rehabilitation therapy for neurologic diseases. *Rehabilitation Medicine for Elderly Patients*, 341-347.
- Sandstrom A, Uher R, Pavlova B. (2020). Prospective association between

- Wang TH, Kao, C. H. (2022). Investigating factors affecting student academic achievement in mathematics and science: cognitive style, self-regulated learning and working memory. *Instructional Science*, 50(5), 789-806.
- Westbomke S, Schag K, Derntl B, Zipfel S, Stengel A. (2023). The impact of emotional stimuli on response inhibition in an inpatient and day-hospital patient psychosomatic cohort. *Frontiers in Psychiatry*, 14.
- Yuan L, Kong F, Luo Y, Zeng S, Lan J, You X. (2019). Gender Differences in Large-Scale and Small-Scale Spatial Ability: A Systematic Review Based on Behavioral and Neuroimaging Research. *Front. Behav. Neurosci.* 13:128.
- Zelazo PD. (2020). Executive function and psychopathology: A neurodevelopmental perspective. *Annual review of clinical psychology*, 16, 431-454.
- Zeraatee Idehloo R, Zargham M, Kamkari K. (2019). The effectiveness of the third level of response to intervention (TIRE3) improving math performance of students with Dyscalculia. *Psychological Methods and Models*, 10(36), 49-66.
- Zhang J, Guan W, Chen X, Zhao Y, Liu P. (2023). Automatic emotion regulation prompts response inhibition to angry faces in sub-clinical depression: An ERP study. *Biological Psychology*, 178, 108515.