

مطالعه تأثیر آموزش خودکنترلی (PST) در کاهش رفتارهای خود آسیب‌رسان در بین دانش آموزان دختر سنین ۱۵ تا ۱۸ سال

مهديه سادات صامت

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه پیام نور مرکز تهران جنوب، ایران.

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر آموزش خودکنترلی در کاهش رفتارهای خود آسیب‌رسان در بین دانش آموزان دختر سنین ۱۵ تا ۱۸ سال است. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر سنین ۱۵ تا ۱۸ سال شهر تهران می‌باشد. نمونه این پژوهش ۴۵ نفر از دانش‌آموزانی بود که به روش تصادفی انتخاب شدند و به سه گروه ۱۵ نفری (دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل) تقسیم شدند. ابزار پژوهش شامل سیاهه خود گزارشی خود-آسیب‌رسانی کلونسکی و گلن (۲۰۰۹) بود. گروه آزمایش تحت تأثیر برنامه آموزشی مهارت خودکنترلی قاسمی (۱۳۸۵) که شامل ۱۰ جلسه ۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه‌ای قرار گرفتند و گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکردند. برای تحلیل داده‌ها از نرم افزار spss و تحلیل مانکوا و انوا استفاده شد. نتایج تحلیل مانکوا نشان می‌دهد که آموزش خودکنترلی در مقایسه با گروه کنترل بر میزان کاهش رفتارهای خود آسیب‌رسان موثر بود. با توجه به نتایج پژوهش آموزش خودکنترلی می‌تواند در کاهش رفتار خود آسیب‌رسان نوجوانان موثر باشد.

واژه‌های کلیدی: آموزش خودکنترلی، کاهش رفتارهای خود آسیب‌رسان، دانش آموزان

مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی

دوره ۶، شماره ۲، تابستان ۱۳۹۹، صفحات ۲۰۷-۲۰۰