

چکیده

زمینه وهدف: این تحقیق با هدف بررسی تاثیر آموزش فراشناخت به شیوه گروهی بر کمرویی دانش آموزان دختر متوسطه اول انجام شد.

روش بررسی: این تحقیق یک مطالعه مداخله ای است که به روش نیمه آزمایشی با طرح مطالعه پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل انجام شد. نمونه گیری در این پژوهش به شیوه در دسترس انجام گرفت. نمونه این پژوهش شامل ۳۰ دانش آموز دبیرستان متوسطه اول منجیل بودند که به دو گروه ۱۵ نفره تقسیم شدند ۱۵ نفر به عنوان گروه آزمایشی و ۱۵ نفر هم به عنوان گروه کنترل در نظر گرفته شدند. در گروه آزمایش فراشناخت به شیوه گروهی به مدت ۳ ماه آموزش داده شد قبل و بعد از مداخله هر دو گروه مورد ارزیابی با پرسشنامه کم رویی چیک بریگز قرار گرفتند. برای تجزیه و تحلیل داده‌های آماری از آزمون تحلیل کوواریانس بهره گرفته شد.

یافته‌ها: در گروه آزمایش ۱۵ دانش آموز و در گروه کنترل هم ۱۵ دانش آموز شرکت داشتند. نتایج نشان داد که میانگین نمره پیش آزمون در دو گروه مشابه بود ولی میانگین نمره پس آزمون کمرویی در گروه کنترل با گروه آزمایش تفاوت آماری معناداری داشت که نشان دهنده این است آموزش فراشناخت به شیوه گروهی به طور معنی داری کمرویی را کاهش میدهد.

نتیجه گیری: آموزش فراشناخت به شیوه گروهی در بهبود کمرویی و مولفه‌های آن تاثیر مثبت دارد و آموزش کوتاه مدت فراشناخت در محیط های آموزشی و مدارس توصیه می‌گردد.

کلید واژه‌ها: فراشناخت، کمرویی، دانش آموزان