

تدوین و اعتباریابی بسته آموزشی خودمراقبتی کاهنده آسیب‌های ارتباط با جنس مخالف مبتنی بر نظریه رفتار

برنامه‌ریزی شده و اثربخشی آن بر تنظیم شناختی هیجان دانش‌آموزان دختر نوجوان

زهره قلمی^۱، اسماعیل سعدی‌پور^{۲*}، فریبرز درتاج^۳، حسن اسدزاده^۴، صغری ابراهیمی قوام^۵

چکیده

مقدمه: پیشگیری از آسیب‌های ارتباط با جنس مخالف در دوران نوجوانی از اهمیت بالایی برخوردار است، زیرا در این زمان است که رفتارهای دوستیابی آغاز شده، هنجارهای رفتاری ایجاد می‌شوند و انواع آسیب‌های متعاقب ارتباط نامناسب با جنس مخالف شروع به آشکار شدن می‌کند. این پژوهش با هدف تدوین و اعتباریابی بسته آموزشی خودمراقبتی کاهنده آسیب‌های ارتباط با جنس مخالف مبتنی بر نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده و اثربخشی آن بر تنظیم شناختی هیجان دانش‌آموزان دختر نوجوان انجام شد.

روش پژوهش: نمونه آماری به منظور اعتباریابی بسته آموزشی تولید شده شامل ۱۲ نفر از صاحب‌نظرانی بود که در مسائل حوزه نوجوانان دارای تخصص بودند که به روش هدفمند انتخاب شدند. نمونه آماری در بخش کمی شامل ۴۰ نفر از دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم منطقه ۲۰ تهران بود که با روش نمونه‌گیری چندمرحله‌ای انتخاب شدند. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان گارفنسل و کرایچ بود. تجزیه و تحلیل آماری در بخش کمی با استفاده از تحلیل کوواریانس در نرم‌افزار SPSS صورت گرفت.

یافته‌ها: نتایج در بخش کیفی نشان داد که بسته آموزشی خودمراقبتی کاهنده آسیب‌های ارتباط با جنس مخالف مبتنی بر نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده از روایی مناسبی برخوردار است. در بخش کمی، نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره نشان داد که میانگین تنظیم شناختی هیجان در دانش‌آموزان گروه آموزش خودمراقبتی کاهنده آسیب‌های ارتباط با جنس مخالف مبتنی بر نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده از آزمودنی‌ها در گروه کنترل بیشتر بود ($\text{Sig} = 0/01$). بنابراین، بسته آموزشی خودمراقبتی کاهنده آسیب‌های ارتباط با جنس مخالف مبتنی بر نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده بر تنظیم شناختی هیجان دانش‌آموزان دختر نوجوان موثر بود.

نتیجه‌گیری: بسته آموزشی خودمراقبتی کاهنده آسیب‌های ارتباط با جنس مخالف مبتنی بر نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده می‌تواند ابزاری کاربردی در جهت بهبود توانمندی‌های نوجوانان باشد و در ارتقای تنظیم شناختی هیجان نوجوانان دختر تأثیرگذار باشد.

واژگان کلیدی: آسیب‌های ارتباط با جنس مخالف، اعتباریابی، تنظیم شناختی هیجان، خودمراقبتی، نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده

تاریخ پذیرش نهایی: ۱۴۰۲/۱۰/۱۰

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۸/۱۰

استاد: قلمی زهره، سعدی پور اسماعیل، درتاج فریبرز، اسدزاده حسن، ابراهیمی قوام صغری. تدوین و اعتباریابی بسته آموزشی خودمراقبتی کاهنده آسیب‌های ارتباط با جنس مخالف مبتنی بر نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده و اثربخشی آن بر تنظیم شناختی هیجان دانش‌آموزان دختر نوجوان، خانواده و بهداشت، ۱۴۰۲؛ ۱۳(۲): ۱۲۹-۱۰۵

^۱. دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، z.ghalami@atu.ac.ir

^۲. (نویسنده مسئول)، استاد تمام گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

^۳. استاد تمام گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران ebiabangard@yahoo.com, tell: ۰۹۳۹۱۴۸۷۰۵۳

^۴. استاد تمام گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران dortajf@gmail.com

^۵. استاد تمام گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران asadzadehD@yahoo.com

^۵. دانشیار گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران gavam.s2015@gmail.com

مقدمه:

زندگی عاطفی نوجوانان با زندگی کودکان یا بزرگسالان متمایز است؛ الگوهای عدم تعادل عصبی-رشدی مغز نوجوانان نشان می‌دهد که ناهمزمانی در رشد مدارهای عصبی در داخل و بین شبکه‌های مختلف مغز منجر به فعال‌سازی شدید شبکه‌های جسم مخطط لیمبیک در اوایل تا اواسط نوجوانی می‌شود و در نتیجه نوجویی، پردازش هیجانی و احساس‌جویی را در مقایسه با گروه‌های سنی دیگر افزایش می‌دهد (۱). غربال‌گری اختلالات و بی‌نظمی‌های هیجانی در نوجوانان باید در تمام برنامه‌های پیشگیرانه و مداخله‌ای با هدف دستیابی به سلامت جسمی و روانی گنجانده شود (۲). با توجه به اینکه نواحی قشر پیشانی مغز که مسئول توانایی‌های تنظیم هیجان هستند در دوران نوجوانی به رشد خود ادامه می‌دهند، مغز در برابر تأثیرات محیطی حساس است و قرار گرفتن در معرض تجربیات نامطلوب در این دوره ممکن است تنظیم هیجان را تضعیف کند (۳). اگرچه مدیریت رویدادهای استرس‌زا در تمام مراحل زندگی مهم است، اما نوجوانی دوره‌ای است که در آن مهارت‌های تنظیم شناختی هیجان کسب می‌شود (۴). به نظر می‌رسد که نوجوانی یک دوره رشدی مهم برای مطالعه تعامل بین تنظیم شناختی هیجان و مشکلات هیجانی است؛ در واقع احتمالاً دوره نوجوانی، دوره شکل‌دهی سبک‌های تنظیم هیجانی است که تا مدت‌ها در بزرگسالی تداوم خواهند داشت (۵).

تنظیم هیجان شامل تمام راهبردهای شناختی و رفتاری است که یک فرد ممکن است برای تعدیل هر یک از ویژگی‌های یک تجربه هیجانی از آن استفاده کند (۶). تنظیم هیجان با طیف گسترده‌ای از حوزه‌های عملکردی، از جمله عملکرد اجتماعی، سلامت روانی و جسمی و عملکرد تحصیلی مرتبط است (۷). درک چگونگی تنظیم هیجان در دوران نوجوانی هنگام در نظر گرفتن اهداف پیشگیری و مداخله زودهنگام برای مشکلات سلامت روان مهم است (۸). تنظیم شناختی هیجان^۱ به روش آگاهانه و شناختی مدیریت دریافت اطلاعات تحریک‌کننده هیجانی اشاره دارد و بخش شناختی مقابله را منعکس می‌کند (۹). تنظیم شناختی هیجان نشان‌دهنده واکنش‌های شناختی مربوط به درگیری هیجانی مغز ما به رویدادی است که سعی دارد بر هیجان‌های برانگیخته یا خود آن رویداد تأثیر بگذارد (۱۰). راهبردهای تنظیم شناختی هیجان به یک الگوی شناختی اشاره دارد که میزان و یا نوع تجربه هیجانی را تغییر می‌دهد (۱۱). با توجه به تغییرات گسترده در ظرفیت شناختی که در دوران انتقال از کودکی به نوجوانی رخ می‌دهد، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در این دوره از اهمیت بیشتری برخوردارند و می‌توانند بر اختلال‌ها نیز تأثیر بگذارند (۱۲).

راهبردهای تنظیم شناختی هیجان پیش‌بینی‌کننده‌های برجسته سلامت روان هستند (۱۳). برخی از راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بیشتر از راهبردهای دیگر با سلامت روان ارتباط دارند، برای مثال این راهبردها می‌توانند به‌طور متفاوتی در ارتقای بهزیستی (۱۴)، رفتارهای ارتقاءدهنده سلامت (۱۵)، رضایت از زندگی (۱۰) و سرسختی روان‌شناختی نقش داشته باشند (۱۶). راهبردهای سازگار (مانند پذیرش، ارزیابی مجدد، حل مسئله) به‌عنوان راهبردهایی تعریف می‌شوند که با آسیب‌های روانی همبستگی منفی (۱۲) و با سلامت روان، بهزیستی (۱۷)، انگیزش، ابتکار و کارایی رابطه مثبت دارد (۱۸). در مقابل، راهبردهای ناسازگار (مانند نشخوار فکری، سرکوب) با ایجاد اختلال‌های روانی و حفظ آن‌ها مانند اضطراب، افسردگی و رفتارهای پرخطر ارتباط دارند (۱۲؛ ۱۷؛ ۱۱).

از جمله نگرانی‌ها و دغدغه‌های امروز والدین و نظام‌های آموزشی، افزایش تمایل نوجوانان به برقراری روابط زودهنگام با جنس مخالف است که می‌تواند موجب بروز آسیب‌هایی مانند انواع سوء استفاده‌ها و خشونت شود. خشونت در دوستی و روابط^۲ (DRV) شامل

^۱. cognitive emotion regulation

^۲. Dating and relationship violence

خشونت، آزار جسمی، جنسی و عاطفی در دوران نوجوانی است که با طیف وسیعی از پیامدهای نامطلوب از جمله آسیب‌ها، عفونت‌های مقاربتی، بارداری در نوجوانان و مسائل مربوط به سلامت روان همراه است (۱۹). فقدان بلوغ جسمی، شناختی و عاطفی در نوجوانان نسبت به بزرگسالان می‌تواند منجر به خطرات بیشتر و افزایش شدت این عواقب برای آن‌ها شود (۲۰). آمار دقیقی از روابط با جنس مخالف در دوره نوجوانی که همواره در حال افزایش است در دست نیست. تحقیقات انجام‌شده نشان می‌دهد که ۳۰ تا ۷۰ درصد دختران دبیرستانی تهران تجربه دوستی و ارتباط با جنس مقابل را گزارش کرده‌اند (۲۱) و متأسفانه بسیاری از این روابط پیامدهای نامطلوبی برای نوجوانان به همراه دارد و حتی ممکن است به رفتارهای پرخطر منجر شود. یافته‌های پژوهش خلج‌آبادی فراهانی (۲۲) نیز نشان می‌دهد که در تهران حدود یک‌پنجم جوانان سنین دانشگاه و قبل از آن، تجربه روابط جنسی قبل از ازدواج را داشته‌اند. به‌طور کلی می‌توان گفت تجربه آسیب‌های روابط ناسالم در دوره نوجوانی، برای بهزیستی نوجوانان تبعاتی به همراه دارد و توانایی نوجوان را برای موفقیت در چندین حوزه، از جمله در تعاملات اجتماعی درون و خارج از مدرسه، به چالش می‌کشد؛ آسیب‌های مربوط به سلامت روان، پیشرفت تحصیلی پایین و مدیریت تعارضات پرخاشگرانه از آن جمله است (۲۳). چنین پیامدهای نامطلوبی اهمیت اجرای سیاست‌هایی که مانع از بدرفتاری و خشونت در روابط دوستی می‌شود را برای اطمینان از بهزیستی دانش‌آموزان و حمایت از فرصت‌های آموزشی آن‌ها نشان می‌دهد (۲۴). در واقع، پیشگیری همگانی و اولیه از چنین آسیب‌هایی برای دختران و پسران جوان ضروری است، زیرا این رفتارها در هر دو گروه گسترده است و کمتر گزارش می‌شود و در عین حال دسترسی به افراد قربانی چنین آسیب‌هایی معمولاً چالش‌برانگیز است (۲۵).

پیامدهای نامطلوب روانی، جسمانی و بهداشتی آسیب‌های ارتباطی در نوجوانی، بر وجود برنامه‌های پیشگیرانه تأکید می‌کند. اگرچه تعداد این برنامه‌های پیشگیرانه محدود است، اما برنامه‌هایی که به‌صورت تجربی مورد ارزیابی واقع شده‌اند، ظرفیت ایجاد برخی از تغییرات را نشان داده‌اند. برای مثال، چندین مطالعه نشان داده است نوجوانانی که یک برنامه پیشگیری مدرسه‌محور برای آن‌ها اجرا می‌شود، از دانش و نگرش مناسب‌تری در مورد خشونت در ارتباطات برخوردار بودند (۲۶). مداخلات آموزشی مبتنی بر نظریه‌های آموزش بهداشتی، یکی از بهترین روش‌ها به ویژه برای گروه‌های پرخطر است (۲۷). نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده^۱ (TPB) الگویی است که ریشه در روان‌شناسی اجتماعی دارد و می‌تواند در تجزیه و تحلیل آسیب‌های ارتباط با جنس مخالف مفید باشد، زیرا تعامل بین عوامل شخصی و اجتماعی را برای تبیین رفتار در نظر می‌گیرد. همچنین، از این نظریه می‌توان در زمینه پیشگیری نیز استفاده کرد (۲۸). طبق نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده، رفتارها به قصد فرد برای یک رفتار خاص (قصد^۲)، نگرش فرد نسبت به رفتار خاص (نگرش^۳)، درک فرد در مورد فشار اجتماعی برای پیوستن به رفتار خاص یا اجتناب از آن (هنجارهای ذهنی^۴)، دیدگاه فرد نسبت به توانایی خود برای انجام یک رفتار خاص بر اساس مهارت‌ها، فرصت‌ها، موانع و منابع موجود برای انجام یک رفتار خاص (کنترل رفتاری ادراک شده^۵) بستگی دارد (۲۹). نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده، در امتداد نظریه عمل منطقی^۶ (TRA) است و باورهای افراد را با

¹. theory of planned behavior

². intention

³. attitude

⁴. subjective norms

⁵. perceived behavioral control

⁶. Theory of Reasoned Action

رفتار آن‌ها پیوند می‌دهد. این نظریه بیان می‌کند که باورهای رفتاری، هنجاری و کنترل، به‌طور کلی اهداف و رفتارهای فرد را شکل می‌دهند (۳۰). با در نظر گرفتن قدرت پیش‌بینی‌کننده نگرش و قصد رفتاری در ایجاد رابطه با جنس مخالف، استفاده از نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده می‌تواند برای پیشگیری از رابطه ناسالم با جنس مخالف در نوجوانان کمک‌کننده باشد (۳۱). طبق نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده، وقتی افراد نگرش مثبتی نسبت به رفتارهای ایمن پیدا می‌کنند، درک می‌کنند که رفتارهای غیر ایمن قابل کنترل هستند و حامیان اجتماعی آن‌ها را تشویق می‌کنند که رفتارهای ایمن داشته باشند، احساس می‌کنند که بر رفتارهای خود کنترل دارند و اطلاعات و انگیزه مورد نیاز را دریافت می‌کنند، قصد بیشتری برای نشان دادن رفتارهای مناسب دارند. وقتی نیت و قصد به درستی مشخص شود، احتمال وقوع رفتارهای مناسب افزایش می‌یابد (۲۷).

بررسی پژوهش‌های داخلی حاکی از آن بود که بسته‌های آموزشی در زمینه کاهش آسیب‌های ارتباط با جنس مخالف تدوین شده است اما خلأ وجود بسته‌های چندمؤلفه‌ای، جامع و مبتنی بر نظریه احساس می‌شود. در بسته‌هایی که در داخل کشور تدوین شده است غالباً به پیشگیری از آسیب توجه شده است و ضرورت ارائه آموزش‌هایی مانند کمک‌خواهی مغفول مانده است. همچنین، با توجه به بررسی بسته‌های آموزشی تدوین شده در داخل کشور به نظر می‌رسد که هدف صرفاً آشنایی کلی با روابط آسیب‌زا و نهایتاً پیشگیری از سوء استفاده جنسی است (۳۲؛ ۳۳؛ ۳۴) حال آنکه کاهش انواع آسیب‌ها در ارتباطات (آسیب‌های روانی و عاطفی) و آموزش مهارت‌هایی برای افزایش مراقبت و توجه نسبت به خود و ارتقای مهارت‌های فردی (مانند مهارت نه گفتن، رفتار جرأت‌مندانه، تنظیم هیجان، تصمیم‌گیری و غیره) نیز باید در آموزش‌ها مورد بررسی قرار گیرند. همچنین بررسی پژوهش‌های خارج از کشور نشان داد که مداخله‌های مدرسه‌محور با هدف کاهش خشونت جنسی و ارتباطی دانش‌آموزان تدوین شده است که بر کاهش سوء استفاده جنسی، بدرفتاری و تجربه خشونت ارتباطی نوجوانان مؤثر بوده است (۴۰-۳۵) اما با توجه به تفاوت‌های فرهنگی استفاده از این آموزش‌ها بدون توجه به بافت جامعه ایرانی نتایج مطلوبی نخواهد داشت.

با توجه به آسیب‌های جدی که برقراری روابط زودهنگام و نادرست در دوران نوجوانی برای دانش‌آموزان در پی دارد، اهمیت نقش آموزش در پیشگیری از آسیب‌های ناشی از ارتباط با جنس مخالف مشخص می‌شود. ارائه آموزش‌هایی جامع به دانش‌آموزان در مدارس می‌تواند نقش مهمی در ارتقای آگاهی عمومی در راستای پیشگیری و کاهش چنین آسیب‌هایی داشته باشد. در پژوهش حاضر ضمن بررسی دیدگاه‌های موجود در زمینه مداخلات مربوط به کاهش آسیب‌های ارتباط با جنس مخالف در دوران نوجوانی، سعی شد بسته آموزشی کاهنده آسیب‌های ارتباط با جنس مخالف برای نوجوانان مبتنی بر فرهنگ ایرانی و در عین حال مبتنی بر نظریه و پیشینه پژوهشی تدوین شود. از این رو هدف پژوهش حاضر تدوین و اعتباریابی بسته آموزشی مدرسه‌محور کاهنده آسیب‌های ارتباط با جنس مخالف مبتنی بر نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده و بررسی اثربخشی آن بر تنظیم شناختی هیجان دانش‌آموزان دختر نوجوان شهر تهران می‌باشد.

روش پژوهش:

ساختار کلی این پژوهش، یک پژوهش ترکیبی (آمیخته کمی و کیفی) از نوع کاربردی است. در مرحله اول پژوهش، برای طراحی و تدوین بسته آموزشی از روش توصیفی-تحلیلی با رویکرد سنتز پژوهی و از سنتز پژوهی ترکیبی استفاده شد. در این روش، یافته‌های مطالعات مختلف و پراکنده که با نیازهای خاص پژوهش مرتبط هستند، گردآوری می‌شود و سپس این یافته‌های پراکنده، متناسب با نیازهای خاص پژوهش و در قالب یک چارچوب ادراکی خاص، مورد ارزیابی، تفسیر و سازماندهی مجدد قرار می‌گیرند به گونه‌ای

که دیدگاه یا روابط جدید را به دنبال داشته باشند (۴۱). در بخش کمی نیز از طرح نیمه‌آزمایشی پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شد.

جامعه آماری موردنظر به منظور اعتباریابی بسته آموزشی تولید شده شامل کلیه صاحب‌نظران، روان‌شناسان و مشاورانی بود که در مسائل حوزه نوجوانان و اختلال‌های ارتباطی دارای تخصص هستند. نمونه‌گیری به روش هدفمند انجام شد و نمونه‌گیری تا حد اشباع و کفایت نظری (۱۲ نفر) ادامه یافت. در بخش تعیین اثربخشی بسته آموزشی تولیدشده جامعه آماری پژوهش حاضر عبارت است از کلیه دانش‌آموزان پایه دهم مدارس دولتی دخترانه منطقه ۲۰ شهر تهران که در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ مشغول به تحصیل هستند. به منظور گردآوری اطلاعات از روش نمونه‌گیری چندمرحله‌ای^۱ استفاده شد. در این شیوه از نمونه‌گیری افراد جامعه با توجه به سلسله مراتبی از انواع واحدهای جامعه از بزرگ‌تر به کوچک‌تر انتخاب می‌شوند. در پژوهش حاضر، واحد نمونه‌گیری سطح نخست: دبیرستان‌های دخترانه دوره دوم منطقه ۲۰ شهر تهران، واحد نمونه‌گیری سطح دو: پایه‌های دهم هر دبیرستان و واحد نمونه‌گیری سطح سه: دانش‌آموزان هر کلاس است. بر این اساس، ابتدا فهرست مدارس دخترانه دوره دوم متوسطه آموزش و پرورش منطقه ۲۰ شهر دریافت شد، سپس، پرسشنامه‌ها در ۲ دبیرستان اجرا شد و از بین دانش‌آموزانی که دارای معیارهای ورود به پژوهش بودند گروه آزمایش و کنترل به صورت تصادفی انتخاب شدند. از آنجا که در پژوهش‌های آزمایشی حداقل نمونه برای هر گروه ۱۵ تا ۳۰ نفر پیشنهاد شده است (۴۲) و با در نظر گرفتن احتمال انصراف و ریزش مشارکت‌کنندگان در جریان پژوهش، لذا در این پژوهش در هر گروه آزمایش ۲۰ نفر و در گروه کنترل نیز ۲۰ نفر گمارش شدند. با در نظر گرفتن ملاک‌های ورود به پژوهش، تعداد مناسب دانش‌آموزان انتخاب و نسبت به تکمیل پرسشنامه‌ها (شامل دو بخش، بخش نخست اطلاعات جمعیت‌شناختی مانند وضعیت اقتصادی، سطح تحصیلات و سن والدین و بخش دوم شامل پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان) اقدام شد. شرکت داوطلبانه و اجازه کتبی والدین، کسب نمره پایین و متوسط در پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان، تحصیل در پایه دهم و عدم استفاده از داروهای خاصی که می‌تواند در حوزه پژوهش تأثیر بگذارد از جمله معیارهای ورود به مطالعه حاضر است.

به منظور طراحی و تدوین بسته آموزشی خودمراقبتی، از روش توصیفی-تحلیلی با رویکرد سنتزپژوهی ترکیبی استفاده شد. در سنتزپژوهی سعی بر آن است که ادبیات پژوهشی که تعارضات موجود در حوزه خاصی را حل کند، بررسی شوند و موضوعات اصلی برای تحقیقات آینده مشخص شود. بدین منظور در پژوهش حاضر به بررسی پیشینه پژوهشی داخلی و خارجی پرداخته شده است. با توجه به مطالب مذکور، ابتدا مقولات و مضامین اصلی از پژوهش‌ها و مطالعات قبلی، استخراج شدند. سپس طبق اهداف پژوهش حاضر، کدگذاری مقولات یافت‌شده صورت گرفت تا بتوان مقولات و مطالب اصلی و مهم را به صورت علمی جدا کرد. مراحل سنتزپژوهی ترکیبی عبارتند از: شناسایی نیاز، جست‌وجوی مقدماتی و شفاف‌سازی نیاز؛ پژوهش به منظور بازیابی مطالعات؛ گزینش، پالایش و سازمان‌دهی مطالعات؛ تعیین چارچوب ادراکی و متناسب ساختن آن با اطلاعات حاصل از تحلیل؛ ویرایش، ترکیب و تفسیر اطلاعات در قالب فراورده‌ای ملموس و ارائه نتیجه ترکیب (۴۱). پس از بررسی مطالعات، ترکیبی از مقولات یافت شدند که با در نظر گرفتن پژوهش‌های قبلی و یافته‌های جدید، بسته آموزشی خودمراقبتی با توجه به آن‌ها طراحی گردید. مقولات مشترک در منابع پژوهشی عبارتند از: تغییر و تحولات جسمانی و روان‌شناختی در دوران بلوغ، جنسیت و مفاهیم مرتبط با آن، روابط سالم و ناسالم در دوران

¹. Multistage sampling

نوجوانی، مهارت‌های فردی که در خودمراقبتی نقش دارند (خودآگاهی، جرأت‌مندی و رفتار قاطعانه، تصمیم‌گیری و تنظیم هیجان) و کمک‌خواهی و جستجوی منابع حمایتی مناسب. در نهایت، براساس تلویحات نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده و پژوهش‌های صورت گرفته بسته آموزشی طراحی و تدوین شد. در طراحی و تدوین بسته آموزشی، سن و وضعیت شناختی و فرهنگی دانش‌آموزان و دیدگاه‌ها و پیشنهاد‌های متخصصان و مشاوران مدارس لحاظ گردید و سعی بر آن بود که علاوه بر نکات فوق تنوع لازم برای حفظ انگیزه دانش‌آموزان و هیجان‌انگیز بودن برنامه‌های آموزشی حفظ شود. در مرحله بررسی پیشینه نظری و پژوهشی کاهش آسیب‌های ارتباط با جنس مخالف و نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده کتاب‌ها، مقالات، پایان‌نامه‌ها و دستورالعمل‌ها پیرامون موضوع پژوهش مطالعه شد. بدین منظور منابع موجود در پایگاه‌های داخلی کشور (مگ ایران^۱، ایران‌داک^۲، گوگل^۳، نورمگز^۴، سیویلیکا^۵ و SID) و منابع موجود در پایگاه‌های خارجی (پروکوئست^۶، اشپرینگر^۷، ساینس دایرکت^۸، امرالد^۹، ابسکو^{۱۰}، سیج^{۱۱}، اریک^{۱۲}، تیلور اند فرانسیس^{۱۳} و گوگل اسکالر^{۱۴}) مورد بررسی قرار گرفت. برای جستجوی منابع مرتبط از کلیدواژه‌های خودمراقبتی، خودمراقبتی در نوجوانی، آموزش خودمراقبتی، بسته آموزشی خودمراقبتی، کاهش آسیب‌های ارتباط با جنس مخالف، بسته آموزشی کاهنده آسیب‌های ارتباط با جنس مخالف، نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده، کاربرد نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده، آموزش نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده، بسته آموزشی مبتنی بر نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده استفاده شد. با استفاده از نمونه‌گیری هدفمند منابعی در این پژوهش برای تحلیل و بررسی انتخاب شدند که هم پشتوانه نظری مناسبی داشته باشند و هم مورد تأیید پژوهشگران باشند. ملاک انتخاب منابع جهت گنجاندن در جامعه پژوهش وجود یکی از کلیدواژگان در عنوان یا خلاصه پژوهش‌ها بود. همچنین، منابع بی‌نام و غیرعلمی از بررسی خارج شدند. لازم به ذکر است که در این بررسی منابع انگلیسی که از سال ۲۰۰۲ تا ۲۰۲۲ و منابع فارسی که از سال ۱۳۸۱ تا ۱۴۰۱ منتشر شده‌اند، مورد مطالعه قرار گرفتند.

بر اساس مؤلفه‌های شناسایی شده از نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده، ساختار جلسات تدوین و طراحی شد. به منظور اعتباریابی بسته آموزشی طراحی شده، از دیدگاه ۱۲ تن از صاحب‌نظران و پژوهشگران بهره گرفته شد. پس از گردآوری نظرات ارزیابانه متخصصان و اعمال دقیق پیشنهاد‌های اصلاحی، بسته جهت اجرا نهایی شد. محورهای بسته آموزشی در جداول ۱، ۲ و ۳ ارائه شده است. از آنجا که هدف از تدوین این بسته آموزشی ارائه بسته‌ای جامع و چندمؤلفه‌ای مدرسه‌محور است، در کنار ارائه آموزش به دانش‌آموزان، به منظور افزایش آگاهی والدین و کادر مدرسه، آموزش‌هایی به صورت خلاصه به والدین و کادر مدرسه‌ای که گروه آزمایش از آن انتخاب شده است با هدف پیشگیری، شناسایی و پاسخ به سوء استفاده و بدرفتاری و آسیب‌های ارتباط زودهنگام با جنس مخالف ارائه شد.

¹. Magiran

². IranDoc

³. Google

⁴. Noor Mags

⁵. Civilica

⁶. ProQuest

⁷. Springer

⁸. ScienceDirect

⁹. Emerald

¹⁰. EBSCO

¹¹. Sage

¹². ERIC

¹³. Taylor & Francis

¹⁴. Google Scholar

به‌طور کلی، ۱۰ جلسه آموزشی برای دانش‌آموزان و چهار جلسه برای والدین و کادر مدرسه توسط پژوهشگر به مدت ۶۰ دقیقه اجرا شد. رئوس محتوای برنامه آموزشی بر مبنای سازه‌های نظریه رفتار برنامه‌ریزی‌شده تنظیم شد و محتوای آموزشی برای افزایش سطح آگاهی دانش‌آموزان، والدین و کادر مدرسه در زمینه سلامت در دوران بلوغ، روابط سالم، کمک‌خواهی، سلامت نوجوانان و رفتارهای پرخطر و غیره اجرا شد.

جدول ۱. محتوای جلسات آموزشی خودمراقبتی (آموزش ویژه دانش‌آموزان)

جلسه	عنوان	هدف	محتوای جلسات
اول	معارفه و آشنایی با تغییرات بلوغ	معارفه و آشنایی با اعضای گروه آشنایی با دوره آموزشی خودمراقبتی آشنایی با تحولات جسمی و روان-شناختی دوران بلوغ در دختران	آشنایی با اعضای شرکت‌کننده در جلسات و گروه‌بندی آشنایی با روند جلسات آشنایی با انواع بلوغ (ابعاد جسمی، جنسی و روان‌شناختی بلوغ) آشنایی با راهکارهایی برای مواجهه بهتر با چالش‌های دوران بلوغ و نوجوانی استفاده از کاربرگ خودارزیابی نشانه‌های بلوغ
دوم و سوم	آشنایی با جنس و جنسیت و تمایز این دو	آشنایی با نقش، هویت، هنجار و کلیشه‌های جنسیتی جنسیت و مفاهیم و موضوعات مرتبط با آن	شناخت جنسیت و مفاهیم مرتبط با آن (نقش، هویت، هنجار و کلیشه‌های جنسیتی) توصیف نقش‌ها و هنجارهای جنسیتی مشترک برای دختران و پسران توصیف هنجارهای جنسیتی خاصی برای دختران درک اینکه چگونه کلیشه‌های جنسیتی نابرابر می‌تواند به پیامدهای منفی سلامت کمک کند و توصیف راه‌هایی برای به چالش کشیدن هنجارهای جنسیتی نابرابر استفاده از کاربرگ‌های شناخت هنجارها و کلیشه‌های جنسیتی
چهارم	روابط عاطفی در دوران نوجوانی	آشنایی با معیارهای روابط سالم و ناسالم در دوران نوجوانی	آشنایی با حقوق و مسئولیت‌ها در روابط بین فردی آشنایی با انواع خشونت، بدرفتاری و سوءاستفاده در روابط بیان معیارها و ویژگی‌های مهم روابط سالم ارائه تکلیف خانگی: مشخص کردن روابط عاطفی خود یا اطرافیان با توجه به معیارهای روابط سالم و ناسالم
پنجم	رفتارهای آسیب‌زا و پرخطر در روابط	آشنایی با رفتارهای پرخطر و مصادیق آن	انواع رفتارهای پرخطر و نمونه‌های آن که ممکن است در روابط دوستانه رخ بدهد

آشنایی با انتقال، پیشگیری و درمان بیماری‌های مقاربتی مختلف؛ توصیف سطوح خطر ابتلا به بیماری‌های مقاربتی با توجه به رفتارهای جنسی مختلف استفاده از کاربرگ تشخیص رفتارهای پرخطر	آشنایی با آسیب‌های رفتار پرخطر و عدم توجه به پیامدهای رفتار خود در دوران نوجوانی
تعریف خودآگاهی (ابعاد جسمانی و روانی خودآگاهی) آشنایی با مزایای خودآگاهی (پذیرش خود، داشتن عزت نفس و مسئولیت‌پذیری بیشتر در زندگی) موانع خودآگاهی (غرور و تکبر، توقعات بیش از حد و همه-چیزخواهی) ارائه تکلیف خانگی: شناسایی راهکارهایی عملی در زندگی روزانه به منظور ارتقای خودآگاهی و تکمیل کاربرگ آشنایی با خصوصیات خود	ششم خودآگاهی آشنایی با مفهوم خودآگاهی و ابعاد مختلف آن آشنایی با مزایای خودآگاهی ارائه راهکارهایی برای تقویت خودآگاهی در دوران نوجوانی
شناسایی مرزهای شخصی خود آشنایی با جرات‌ورزی در موقعیت‌های مختلف (در برخورد با فشار همسالان، در برخورد با افراد سودجو و خطرناک و غیره) تمرین کلاسی در قالب فعالیت گروهی برای تمرین جرات‌ورزی و برخورد قاطعانه با استفاده از ایفای نقش	هفتم جرات‌ورزی و برخورد قاطعانه آشنایی با انواع سبک‌های ارتباطی (منفعلانه، پرخاشگرانه و جرات‌مندانه) آشنایی با مزایای جرات‌ورزی و برخورد قاطعانه آشنایی با روش‌ها و مراحل رفتار جرات‌مندانه
تعریف تصمیم‌گیری و آشنایی با انواع مختلف تصمیم‌گیری‌ها (تصمیم‌گیری‌های پرخطر و تصمیم‌گیری‌های سالم و کم‌خطر) ارائه چند راهکار برای اتخاذ تصمیم‌های بهتر در زندگی ارائه تکلیف خانگی: استفاده از کاربرگ تصمیم‌گیری (مشخص کردن تصمیم خاصی که در یک هفته گذشته اتخاذ شده است، بررسی عواملی که بر آن تصمیم‌گیری موثر بوده؛ مشخص کردن گام‌ها و مراحل‌ی که به گرفتن آن تصمیم خاص منتهی شده است)	هشتم تصمیم‌گیری آشنایی با مفهوم تصمیم‌گیری و پیامدهای تصمیم‌های مختلف ما در طول زندگی آشنایی با عوامل موثر بر تصمیم‌گیری آشنایی با مراحل تصمیم‌گیری
تعریف هیجان و آشنایی با شدت و نوع هیجان‌ها، کارکردهای هیجان ضرورت تنظیم هیجان و بیان دلایل آن آشنایی با راهبردهای مختلف (مثبت و منفی؛ شناختی و رفتاری) تنظیم هیجان ارائه تکلیف خانگی: استفاده از کاربرگ ثبت هیجان (نام‌گذاری انواع هیجان‌ها و بیان شدت آن‌ها در طول یک هفته؛ دلیل بروز هیجان‌های شدید و استفاده از راهبردهای مختلف برای مدیریت و تنظیم حالت‌های هیجانی شدید)	نهم تنظیم هیجان آشنایی با هیجان‌ها شناسایی تجربه‌های هیجانی در موقعیت‌های مختلف آشنایی با راهبردهای سازگار و ناسازگار تنظیم هیجان

دوم کمک خواهی جستجو و شناسایی منابع حمایتی و آشنایی با اقداماتی که باید در هنگام بروز آزار (جسمانی، عاطفی خدمات مرتبط با پیشگیری از خشونت- و جنسی) اتخاذ گردد
های ارتباطی در جامعه توانمندسازی به چالش کشیدن خشونت و آزار از راه‌های ایمن؛ حمایت از خود خود
در برابر تجربه خشونت در روابط
اختتام برنامه آموزشی

جدول ۲. محتوای جلسات آموزشی خودمراقبتی به والدین

Table 2. The content of self-care training sessions for parents

جلسه	عنوان	هدف	محتوی
اول	معارفه و آشنایی با تغییرات بلوغ	معارفه و آشنایی با اعضای گروه	آشنایی با تغییرات جسمانی و روان‌شناختی دوران بلوغ آشنایی با نیازهای ویژه نوجوانان (مثلاً استقلال) آشنایی با راهکارهایی برای ارتباط بهتر با فرزندان نوجوان
دوم	روابط عاطفی در دوران نوجوانی	آشنایی با معیارهای روابط سالم و ناسالم در دوران نوجوانی	آشنایی با انواع خشونت، بدرفتاری و سوءاستفاده در روابط بیان معیارها و ویژگی‌های مهم روابط سالم
سوم	آشنایی با رفتارهای نوجوان که پرخطر محسوب می‌شوند و آسیب‌زا و پرخطر در روابط با جنس مخالف	آشنایی با رفتارهای نوجوان که پرخطر محسوب می‌شوند	آشنایی با انواع رفتارهای پرخطر و نمونه‌های آن که ممکن است در روابط دوستانه رخ بدهد
چهارم	کمک‌خواهی	آشنایی والدین با اقداماتی که باید در مواقع بروز مشکلاتی مانند آزار و سوءاستفاده انجام دهند	آشنایی با اقداماتی که باید در هنگام بروز آزار (جسمانی، عاطفی و جنسی) از جانب والدین اتخاذ گردد به چالش کشیدن خشونت و آزار از راه‌های ایمن؛ حمایت از قربانی در برابر تجربه خشونت ضرورت مشورت با افراد دانا و کمک خواهی از افراد (مشاوران حقوقی و متخصصان روان‌شناس)

اختتام برنامه آموزشی	جمع‌بندی مطالب جلسات گذشته و پاسخ به سوالات والدین
----------------------	--

جدول ۳. محتوای جلسات آموزشی خودمراقبتی به کادر مدرسه

Table 3. Content of self-care training sessions for school staff

جلسه	عنوان	هدف	محتوی
اول	معارفه و آشنایی با تغییرات بلوغ	و معارفه و آشنایی با اعضای گروه با آشنایی با دوره آموزشی خودمراقبتی آشنایی با تحولات جسمی و روان‌شناختی دوران بلوغ در دختران ضرورت درک کردن نوجوانان در دوران نوجوانی از جانب معلمان و کادر مدرسه	آشنایی با تغییرات جسمانی و روان‌شناختی دوران بلوغ آشنایی با نیازهای ویژه نوجوانان آشنایی با راهکارهایی برای ارتباط بهتر با نوجوانان در مدرسه
دوم	روابط عاطفی در دوران نوجوانی	آشنایی با معیارهای روابط سالم و ناسالم در دوران نوجوانی	آشنایی با انواع خشونت، بدرفتاری و سوءاستفاده در روابط بیان معیارها و ویژگی‌های مهم روابط سالم
سوم	آشنایی با رفتارهای آسیب‌زا و پرخطر در روابط با جنس مخالف	با آشنایی با رفتارهای نوجوان که پرخطر محسوب می‌شوند	آشنایی با انواع رفتارهای پرخطر و نمونه‌های آن که ممکن است در روابط دوستانه رخ بدهد
چهارم	کمک‌خواهی	آشنایی معلمان و کادر مدرسه با اقداماتی که باید در مواقع بروز مشکلاتی مانند آزار و سوءاستفاده انجام دهند جستجو و شناسایی منابع حمایتی و خدمات مرتبط با پیشگیری از خشونت‌های ارتباطی در جامعه اختتام برنامه آموزشی	آشنایی با اقداماتی که باید در هنگام بروز آزار (جسمانی، عاطفی و جنسی) از جانب کادر مدرسه و مدرسه اتخاذ گردد به چالش کشیدن خشونت و آزار از راه‌های ایمن (به ویژه در صورتی که فرهنگ حاکم بر مدرسه و محیط تحصیلی باعث بروز آسیب شده باشد)؛ حمایت از قربانی در برابر تجربه خشونت ضرورت مشورت با افراد دانا و کمک‌خواهی از افراد (همکاری با والدین دانش‌آموز، مشاوران حقوقی و متخصصان روان‌شناس) جمع‌بندی مطالب جلسات گذشته و پاسخ به سوالات

در این پژوهش از ابزار زیر استفاده شد:

پرسنامه تنظیم شناختی هیجان: پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان (CERQ) توسط گارنفسکی و کرایج^۱ (۴۳) تدوین شده است. این پرسشنامه یک ابزار ۱۸ گویه‌ای است و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان‌ها را در پاسخ به حوادث تهدیدکننده و تنیدگی-زای زندگی در یک طیف پنج‌درجه‌ای از هرگز (۱) تا همیشه (۵) برحسب ۹ زیرمقیاس به شرح خودسرزنشگری؛ تمرکز بر فکر/انشخوارگری؛ دیگرسرزنشگری؛ فاجعه‌نمایی (فاجعه‌آمیزپنداری)؛ کم‌اهمیت شماری؛ پذیرش؛ ارزیابی مجدد مثبت، تمرکز مجدد مثبت و تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی می‌سنجد. حداقل و حداکثر نمره در هر زیرمقیاس به ترتیب ۶ و ۱۰ است و نمره بالاتر نشان‌دهنده استفاده بیشتر فرد از آن راهبرد شناختی محسوب می‌شود (۴۴). روایی محتوایی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان بر اساس داوری ده نفر از متخصصان روان‌شناسی بررسی و تأیید شد. ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان برای کل سؤال‌ها ۰/۸۷ محاسبه شد (۴۵).

یافته‌ها:

در پژوهش حاضر، تلاش بر این بود تا محتوای برنامه خودمراقبتی طراحی شده مورد بررسی قرار گیرد. از این رو این برنامه در اختیار ۱۲ تن از پژوهشگران و متخصصان حوزه مسائل جوانان مورد بررسی قرار گرفت و این متخصصان پس از مطالعه برنامه، بازخوردهای خود را به صورت پاسخگویی به بررسی روایی محتوایی بسته آموزشی و یا به صورت بیان آزاد و نکته به نکته در اختیار پژوهشگر قرار دادند. سپس براساس فرمول روایی محتوایی (CVR) لاوشه (۱۹۷۵)، روایی بسته آموزشی برابر با ۰/۸۵۸ به دست آمد.

در بخش توصیفی، با استفاده از شاخص‌های فراوانی و درصد فراوانی، دو گروه مورد مطالعه بر حسب متغیرهای جمعیت‌شناختی توصیف شدند که نتایج آن در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴. شاخص‌های فراوانی و درصد فراوانی متغیرهای جمعیت‌شناختی

Table 4. Frequency and frequency percentage indices of demographic variables

گروه	متغیر	فراوانی	درصد فراوانی	گروه	متغیر	فراوانی	درصد فراوانی
آزمایش	سن	۳۰ تا ۳۵ سال	۴	آزمایش	تحصیلات	بیسواد	۶
مادران	۳۶ تا ۴۰ سال	۸	۲۰	مادران	زیردیپلم	۵	۱۲/۵

¹. Garnefski & Kraaij

۱۷/۵	۷	دیپلم			۱۲/۵	۵	۴۱ تا ۴۵ سال		
۵	۲	کارشناسی			۵	۲	۴۶ تا ۵۰ سال		
					۲/۵	۱	بالاتر از ۵۰ سال		
۱۵	۶	بیسواد	تحصیلات	کنترل	۱۲/۵	۵	۳۰ تا ۳۵ سال	سن	کنترل
۱۵	۶	زیردیپلم	مادران		۲۰	۸	۳۶ تا ۴۰ سال	مادران	
۱۵	۶	دیپلم			۷/۵	۳	۴۱ تا ۴۵ سال		
۵	۲	کارشناسی			۵	۲	۴۶ تا ۵۰ سال		
					۵	۲	بالاتر از ۵۰ سال		
۱۵	۶	بیسواد	تحصیلات	آزمایش	۲/۵	۱	۳۰ تا ۳۵ سال	سن پدران	آزمایش
۲۰	۸	زیردیپلم	پدران		۷/۵	۳	۳۶ تا ۴۰ سال		
۱۰	۴	دیپلم			۲۰	۸	۴۱ تا ۴۵ سال		
۲/۵	۱	کارشناسی			۱۲/۵	۵	۴۶ تا ۵۰ سال		
					۵	۲	بالاتر از ۵۰ سال		
۱۷/۵	۷	بیسواد	تحصیلات	کنترل	۲/۵	۱	۳۰ تا ۳۵ سال	سن پدران	کنترل
۲۰	۸	زیردیپلم	پدران		۱۰	۴	۳۶ تا ۴۰ سال		
۷/۵	۳	دیپلم			۱۷/۵	۷	۴۱ تا ۴۵ سال		
۵	۲	کارشناسی			۱۲/۵	۵	۴۶ تا ۵۰ سال		
					۷/۵	۳	بالاتر از ۵۰ سال		

*پدر یکی از مشارکت کنندگان در گروه آزمایش فوت کرده بود.

جدول ۵. تحلیل متغیرهای پژوهشی بر اساس شاخص‌های توصیفی

Table 5. Analysis of research variables based on descriptive indicators

متغیر	گروه‌ها	مراحل اندازه‌گیری	میانگین	انحراف معیار
تنظیم شناختی	گروه آزمایش	پیش‌آزمون	۴۸/۹۵	۴/۸۶
		پس‌آزمون	۶۳/۱۰	۶/۴۲
هیجان	گروه کنترل	پیش‌آزمون	۵۲/۵۰	۵/۷۲
		پس‌آزمون	۵۳/۲۵	۶/۹۵

بر اساس جدول ۵، میانگین و انحراف استاندارد متغیر پژوهشی در دو گروه آزمایش و کنترل به تفکیک محاسبه شد که بر اساس آن، میانگین تنظیم شناختی هیجان آزمودنی‌های گروه آزمایش در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون به ترتیب برابر با ۴۸/۹۵ و ۶۳/۱۰ و در گروه کنترل برابر با ۵۲/۵۰ و ۵۳/۲۵ بود.

در بخش استنباطی، به منظور آزمودن فرضیه‌های تحقیق، ابتدا پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس بررسی شد و سپس، با استفاده از این آزمون، میزان تغییرات تنظیم شناختی هیجان در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل بررسی شد. در ارتباط با پیش‌فرض نرمال بودن داده‌ها، از آزمون کالموگروف - اسمیرنوف استفاده شد؛ که چون سطح معنی‌داری تنظیم شناختی هیجان در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون بزرگ‌تر از ۰/۰۵ بود، نرمال بودن داده‌ها تأیید گردید (در پیش‌آزمون و پس‌آزمون با میزان آماره برابر با ۰/۱۶۱ و ۰/۱۳۳ در سطح معناداری ۰/۲۲ و ۰/۴۳). همچنین، همگنی واریانس تنظیم شناختی هیجان بر اساس آزمون لون تأیید شد، زیرا آماره آن برابر با ۰/۲۵۶ و سطح معناداری تنظیم شناختی هیجان برابر با ۰/۶۱ بود.

جدول ۶. بررسی معنادار بودن نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره

Table 6. Examining the significance of the results of the multivariate covariance analysis test

متغیرهای وابسته	مجموعه مجذورات	درجه آزادی	آماره F	سطح معناداری	اندازه اثر
پس‌آزمون تنظیم هیجان	۵۴۲/۵۲۴	۱	۱۷/۳۱	۰/۰۰۱	۰/۵۴
گروه	۱۳۷۰/۴۲۰	۱	۴۳/۷۴		
خطا	۱۱۵۹/۰۲۶	۳۷			

کل

۱۳۸۰۴۵

۴۰

بر اساس جدول ۶، نتایج آزمون تحلیل کوواریانس بیان شده است. بر این اساس، در پس‌آزمون، میانگین تنظیم شناختی هیجان در دانش‌آموزان گروه آموزش خودمراقبتی کاهنده آسیب‌های ارتباط با جنس مخالف مبتنی بر نظریه رفتار برنامه‌ریزی‌شده از آزمودنی‌ها در گروه کنترل بیشتر بود ($\text{sig}=0/001$ و $\text{df}=140$ و $f=43/74$). از این رو، پس از اجرای روش آموزش خودمراقبتی کاهنده آسیب‌های ارتباط با جنس مخالف مبتنی بر نظریه رفتار برنامه‌ریزی‌شده، در پس‌آزمون، آزمودنی‌ها در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل از تنظیم شناختی هیجان بیشتری برخوردار بودند. بر این اساس، فرضیه کلی این پژوهش مورد پذیرش قرار گرفت.

بحث و نتیجه‌گیری:

پژوهش حاضر با هدف تدوین و اعتباریابی بسته آموزشی خودمراقبتی کاهنده آسیب‌های ارتباط با جنس مخالف مبتنی بر نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده و اثربخشی آن بر تنظیم شناختی هیجان دانش‌آموزان دختر نوجوان انجام گرفت. نتایج این پژوهش نشان داد که بسته آموزشی خودمراقبتی کاهنده آسیب‌های ارتباط با جنس مخالف مبتنی بر نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده بر تنظیم شناختی هیجان دانش‌آموزان دختر نوجوان موثر بود.

نتیجه به دست‌آمده در این پژوهش با بهره‌گیری از تحلیل کوواریانس چندمتغیره نشان‌دهنده این است که بسته آموزشی خودمراقبتی کاهنده آسیب‌های ارتباط با جنس مخالف مبتنی بر نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده بر تنظیم شناختی هیجان دانش‌آموزان به صورت معنادار اثربخش است. در این خصوص، یافته‌های پژوهش حاضر با یافته‌های پژوهش‌های ویولو-کانتور و همکاران (۴۰)؛ راوی، بلک، میچکی و پیرسون (۴۶)؛ ریزو و همکاران (۳۹)؛ سوسارویی و همکاران (۳۸)؛ تریو (۳۷)؛ تیلور و همکاران (۳۵) و متیوس و همکاران (۳۶) همسو است. بر این اساس می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های ارتباطی و روابط سالم با جنس مخالف بر شاخص‌های سلامت روان یعنی بر کاهش اضطراب، افسردگی، خصومت، حساسیت بین‌فردی و پارانویا (۴۷) و ترویج نگرش مناسب نسبت به خشونت در روابط، افزایش مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض (۴۸) موثر است و به‌طور کلی، اجرای چنین مداخلاتی در رشد اجتماعی و هیجانی مطلوب جوانان بسیار اهمیت دارند (۴۹).

در تبیین یافته پژوهش حاضر می‌توان بیان کرد که افراد برای برقراری ارتباط سالم باید دانش و اطلاعات کافی را کسب کنند و سپس در راه تغییر نگرش و باورهای خود گام بردارند که با تمرین و تکرار و پس از آگاهی و شناخت این تغییر رخ می‌دهد. در واقع، شناخت افراد بر اثر آموزش روابط صحیح و سالم تکمیل می‌شود و آن‌ها در برابر مسائل به وجود آمده در رابطه با جنس مخالف مجهز به ارائه راه‌حل‌های مناسب می‌شوند (۵۰). اکثر شرکت‌کنندگانی که در دوره‌های آموزشی که در آن در مورد روابط سالم اطلاعات آرایه می‌شود، شرکت می‌کنند بعد از اتمام دوره قادر به تعریف صحیح انواع روابط و سبک‌های ارتباطی هستند و این حاکی از اثربخشی مناسب این دوره‌ها است (۳۷). علاوه بر این، آموزش روابط سالم به نوجوانان به‌عنوان بخشی از برنامه درسی بهداشتی موردنیاز آن‌ها باعث کاهش خشونت و رفتارهای پرخطر در روابط می‌شود (۵۱).

دوستی با جنس مخالف می‌تواند منبعی برای کسب لذت، تجارب جدید و رفع نیازها و در عین حال منبعی برای ایجاد استرس و تغییرات هیجانی متأثر از شناخت باشد. شناخت اساساً هیجانات و باورها را تحت تأثیر قرار می‌دهد زیرا تغییرات در شناخت می‌تواند به تغییرات در هیجانات منجر شود. به عبارتی هیجانات به‌طور قوی توسط ادراک فرد از واقعیت یا موقعیت تحت تأثیر قرار می‌گیرد و نهایتاً فرد در برقراری یک رابطه متأثر از باورهای خود می‌شود (۵۰). در روابط با جنس مخالف، دختران در بسیاری مواقع چشم

خود را بر پیامدهای روانی، عاطفی، اجتماعی، تحصیلی و خانوادگی روابط نامناسب می‌بندند. همین امر ضرورت تمرکز بر مداخله‌های درمانی و آموزشی در دختران درگیر در رابطه نامناسب با جنس مخالف را برجسته می‌کند (۴۷). نگرش نوجوانان در مورد نقش‌های جنسیتی و خشونت در روابط دوستانه، در صورت ارائه آموزش روابط، قابل تغییر است و تغییرات در این باورها با هم مرتبط هستند (۵۲). مداخلاتی که به شرکت‌کنندگان اطلاعات جدیدی ارائه می‌دهد که باورها و نگرش‌های ناسازگارانه آن‌ها در مورد روابط را تضعیف می‌کند، می‌تواند منجر به تغییر در نگرش‌ها و باورهای نامناسب شود (۴۸). در واقع هدف از ارائه آموزش‌های ارتباط سالم با جنس مخالف پرداختن به باورهای روابط ناسالم و معیوب در تلاش برای تأثیرگذاری بر باورها و رفتارهای آینده است زیرا باورها و رفتارها معمولاً با یکدیگر مرتبط هستند (۵۲).

در پژوهش حاضر، در وهله اول بر تغییر و ایجاد نگرش واقع‌بینانه نسبت به روابط و ارتقای سطح آگاهی در مورد پیامدها و عوارض روابط آسیب‌زا تأکید شد. این ارتقای سطح آگاهی و نگرش واقع‌بینانه نسبت به روابط آسیب‌زا، یکی از سازوکارهایی است که زمینه ارتقای سلامت روان و تغییر و بهبود نگرش به روابط آسیب‌زا در حیطه‌های مختلف را فراهم می‌کند. به نظر می‌رسد اثربخشی مداخله خودمراقبتی کاهنده آسیب‌های ارتباط با جنس مخالف بر تنظیم شناختی هیجان دختران می‌تواند به دلیل ارائه اطلاعات منظم و سازمان‌یافته و فراگیری مهارت‌های موردنیاز برای مقابله با پیامدهای روابط آسیب‌زا باشد و همین امر می‌تواند زمینه ارتقای سلامت روان آن‌ها را فراهم کند. از سوی دیگر، به نظر می‌رسد که به دلیل آنکه این مداخله، مداخله‌ای جامع است که در آن صرفاً به ارائه آموزش به نوجوانان تأکید نشده است و والدین و کادر مدرسه نیز آموزش‌هایی را در راستای کاهش آسیب‌های ارتباط با جنس مخالف و پیشگیری از آن دریافت کرده‌اند، می‌تواند در بهبود و ارتقای عملکرد نوجوانان در حوزه‌های روانی و اجتماعی تأثیرگذار باشد.

محدودیت‌های پژوهش

این مطالعه هم مانند پژوهش‌های علمی دیگر دارای محدودیت‌هایی است؛ اولین محدودیت اینک این مطالعه بر روی دختران دانش‌آموز مقطع متوسطه دوم اجرا شده است و ساختار این بسته آموزشی صرفاً برای دختران تدوین شده است و از این رو لازم است در تدوین بسته آموزشی خودمراقبتی برای دانش‌آموزان پسر برخی تغییرات لحاظ گردد. همچنین از جمله محدودیت‌های این پژوهش عدم فراهم بودن اجرای پیگیری بود؛ از این رو پیشنهاد می‌گردد در مطالعات بعدی، با اضافه نمودن ارزیابی پیگیری، اثرات بلندمدت این مداخله مورد ارزیابی قرار گیرد.

کاربرد پژوهش

با توجه به اینکه نتایج پژوهش حاضر نشان‌دهنده اثربخشی بسته آموزشی خودمراقبتی کاهنده آسیب‌های ارتباط با جنس مخالف مبتنی بر نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده بر تنظیم شناختی هیجان دانش‌آموزان دختر نوجوان است، به روان‌شناسان و مشاوران پیشنهاد می‌شود از این بسته آموزشی برای کاهش آسیب‌های روابط نامناسب با جنس مخالف در دوران نوجوانی و کمک به نوجوانان دختر آسیب‌دیده از این گونه روابط به‌عنوان یک روش آموزشی و درمانی که دارای زیربنای علمی است و مبتنی بر شرایط و زمینه فرهنگی ایرانی است، استفاده کنند. روان‌شناسان و مشاوران شاغل در آموزش و پرورش آگاهی دارند که در ایران در زمینه آسیب‌های ارتباط با جنس مخالف، بسته آموزشی و مداخله علمی و بومی منسجمی که چندجانبه باشد و در آن صرفاً بر ارائه آموزش به دانش‌آموزان توجه نشود، وجود ندارد و این مطالعه از این نظر مفید است.

سپاسگزاری

این پژوهش بخشی از رساله دکتری رشته روان‌شناسی تربیتی در دانشگاه علامه طباطبائی است که مطابق با اصول اساسی بیانیه هلسینکی (۱۹۶۴) و بدون دریافت هیچگونه کمک مالی از سازمان یا نهادی صورت گرفته است. نویسندگان بدینوسیله از کلیه مشارکت‌کنندگان گرامی در این پژوهش کمال قدردانی و تشکر را به عمل می‌آورند و اعلام می‌دارند که تعارض منافی در پژوهش حاضر وجود ندارد.

منابع:

1. Willoughby T, Heffer T, Good M, Magnacca C. Is adolescence a time of heightened risk taking? An overview of types of risk-taking behaviors across age groups. *Developmental Review*. 2021 Sep 1; 61: 100980. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2021.100980>
2. De Berardis D, Fornaro M, Orsolini L, Ventriglio A, Vellante F, Di Giannantonio M. Emotional dysregulation in adolescents: implications for the development of severe psychiatric disorders, substance abuse, and suicidal ideation and behaviors. *Brain Sciences*. 2020 Aug 26; 10(9): 591. <https://doi.org/10.3390/brainsci10090591>
3. Herd T, King-Casas B, Kim-Spoon J. Developmental changes in emotion regulation during adolescence: Associations with socioeconomic risk and family emotional context. *Journal of youth and adolescence*. 2020 Jul; 49: 1545-57. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01193-2>
4. Stikkelbroek Y, Bodden DH, Kleinjan M, Reijnders M, van Baar AL. Adolescent depression and negative life events, the mediating role of cognitive emotion regulation. *PloS one*. 2016 Aug 29; 11(8):e0161062. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0192300>
5. Anniko MK, Boersma K, Tillfors M. Investigating the mediating role of cognitive emotion regulation in the development of adolescent emotional problems. *Nordic Psychology*. 2018 Jan 2; 70(1): 3-16. <https://doi.org/10.1080/19012276.2017.1323665>
6. Fiol-Veny A, Balle M, De la Torre-Luque A, Bornas X. Negative cognitive emotion regulation as a predictor of adolescent heart rate variability and entropy under social stress. *Anxiety, Stress, & Coping*. 2019 Nov 2; 32(6):641-53. <https://doi.org/10.1080/10615806.2019.1641199>
7. Theurel A, Gentaz E. The regulation of emotions in adolescents: Age differences and emotion-specific patterns. *PloS one*. 2018 Jun 7; 13(6):e0195501. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0195501>
8. Schweizer S, Gotlib IH, Blakemore SJ. The role of affective control in emotion regulation during adolescence. *Emotion*. 2020 Feb; 20(1): 80. <https://doi.org/10.1037/emo0000695>
9. Garnefski N, Kraaij V. Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and symptoms of depression and anxiety. *Cognition and Emotion*. 2018 Oct 3; 32(7):1401-8. <https://doi.org/10.1080/02699931.2016.1232698>
10. Sompa N, Tahsin MR, Ali MM. Exploring the Relationship between Life Satisfaction and Love-relationship Experiences under the Light of Cognitive Emotion Regulation and

Conflict Resolution: The Consequences of their Interplays. Asian Journal of Advanced Research and Reports. 2022 Oct 25: 77-96.
<https://doi.org/10.9734/AJARR/2022/v16i11440>

11. Chu Q, Wang X, Yao R, Fan J, Li Y, Nie F, Wang L, Tang Q. Childhood trauma and current depression among Chinese university students: a moderated mediation model of cognitive emotion regulation strategies and neuroticism. BMC psychiatry. 2022 Dec; 22(1): 1-13. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03673-6>
12. Essau CA, LeBlanc SS, Ollendick TH, editors. Emotion regulation and psychopathology in children and adolescents. Oxford University Press; 2017 May 19. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780198765844.001.0001>
13. Wallace GT, Barrett KC, Henry KL, Prince MA, Conner BT. Examining underlying structures of cognitive emotion regulation strategies using exploratory structural equation modeling. Quality & Quantity. 2023 Oct; 57(5): 4171-92. <https://doi.org/10.1007/s11135-022-01531-5>
14. Balzarotti S, Biassoni F, Villani D, Prunas A, Velotti P. Individual differences in cognitive emotion regulation: Implications for subjective and psychological well-being. Journal of Happiness Studies. 2016 Feb; 17: 125-43. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9587-3>
15. Ahmadboukani S, Fathi D, Karami M, Bashirgonbadi S, Mahmoudpour A, Molaei B. Providing a health-promotion behaviors model in elderly: Psychological capital, perceived social support, and attitudes toward death with mediating role of cognitive emotion regulation strategies. Health Science Reports. 2023 Jan; 6(1):e1020. <https://doi.org/10.1002/hsr2.1020>
16. Araújo L B. Exploring the relationship between cognitive emotion regulation strategies and mental toughness. University of Porto, Faculty of Psychology and Educational Sciences, 2022. <https://hdl.handle.net/10216/145567>
17. Extremera N, Quintana-Orts C, Sánchez-Álvarez N, Rey L. The role of cognitive emotion regulation strategies on problematic smartphone use: Comparison between problematic and non-problematic adolescent users. International journal of environmental research and public health. 2019 Sep; 16(17):3142. <https://doi.org/10.3390/ijerph16173142>
18. Cai WP, Pan Y, Zhang SM, Wei C, Dong W, Deng GH. Relationship between cognitive emotion regulation, social support, resilience and acute stress responses in Chinese soldiers: Exploring multiple mediation model. Psychiatry research. 2017 Oct 1; 256: 71-8. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.06.018>
19. Meiksin R, Allen E, Crichton J, Morgan GS, Barter C, Elbourne D, Hunt K, Melendez-Torres GJ, Morris S, Reyes HL, Sturgess J. Protocol for pilot cluster RCT of project respect: a school-based intervention to prevent dating and relationship violence and address health inequalities among young people. Pilot and feasibility studies. 2019 Dec; 5: 1-7. <https://doi.org/10.1186/s40814-019-0391-z>

20. Alimoradi Z, Kariman N, Simbar M, Ahmadi F. Contributing factors to high-risk sexual behaviors among Iranian adolescent girls: A systematic review. *International journal of community based nursing and midwifery*. 2017 Jan; 5(1):2-12. PMID: 28097173; PMCID: PMC5219561.
21. Amiritalab H, Etemadi A. The effectiveness of self-differentiation training on friendship relation in girl students, *Journal of Woman Cultural Psychology*. 2017; 8(30): 7-17. (Persian) https://journals.iau.ir/article_529391_0.html
22. Khalajabadi Farahani F. Meta Analysis of Premarital Heterosexual Relationships among Young People in Iran over the Past 15 Years (2001-2015). *Journal of Family Research*. 2017; 12(3): 339-367. (Persian) https://jfr.sbu.ac.ir/article_97397.html
23. Offenhauer P, Buchalter A. Teen dating violence: A literature review and annotated bibliography. In A report prepared by the Federal Research Division, Library of Congress under an interagency agreement with the Violence and Victimization Research Division, National Institute of Justice 2011 Jun. <https://doi.org/10.1037/e726412011-001>
24. De La Rue L, Polanin JR, Espelage DL, Pigott TD. School-based interventions to reduce dating and sexual violence: A systematic review. *Campbell Systematic Reviews*. 2014; 10(1): 1-10. <https://doi.org/10.4073/csr.2014.7>
25. Meiksin R, Crichton J, Dodd M, Morgan GS, Williams P, Willmott M, Allen E, Tilouche N, Sturgess J, Morris S, Barter CA. A school intervention for 13-to 15-year-olds to prevent dating and relationship violence: the Project Respect pilot cluster RCT. *Public Health Research*. 2020; 8(5):1-338. <https://doi.org/10.3310/phr08050>
26. Temple JR, Le VD, Muir A, Goforth L, McElhany AL. The Need for School-Based Teen Dating Violence Prevention. *Journal of Applied Research on Children*. 2013;4(1):4. <https://doi.org/10.58464/2155-5834.1136>
27. Khani Jeihooni A, Kouhpayeh A, Najafi S, Bazrafshan MR. Application theory of planned behavior on promotion of safe sexual behaviors among drug users. *Journal of Substance Use*. 2019 May 4; 24(3):293-9. <https://doi.org/10.1080/14659891.2018.1562575>
28. Hou WL, Lin CY, Wang YM, Tseng YH, Shu BC. Assessing related factors of intention to perpetrate dating violence among university students using the Theory of Planned Behavior. *International journal of environmental research and public health*. 2020 Feb; 17(3): 923. <https://doi.org/10.3390/ijerph17030923>
29. Momayyezi M, Fallahzadeh H, Rahaei Z, Akrami F, Hosseini M, Shakhs S. Prediction of food safety behaviors based on the theory of planned behavior in Iranian women. *Journal of Human Environment and Health Promotion*. 2020 Mar 10; 6(1):24-9. <https://doi.org/10.29252/jhehp.6.1.5>
30. Agili DE, Salihu HM. Implementation of a school-based tobacco prevention program for adolescent females in Saudi Arabia guided by the theory of planned behavior. *Population Medicine*. 2020 May 27; 2(May). <https://doi.org/10.18332/popmed/122528>
31. Sarzei N, Moodi M, Sharifzadeh G. Application of Theory of Planned Behavior in Predicting of effective Factors on heterosexual relationship in girls Adolescence of Birjand

- city. J Birjand Univ Med Sci. 2016; 23 (4): 325-333. (Persian) <http://journal.bums.ac.ir/article-1-2029-fa.html>
32. Sheikh darani H, Mehrabi H, Kajbaf MB, Abedi MR. The effect of education based on increasing awareness of the harms resulting from harmful relationships between girls and boys on the attitudes of female high school students. Knowledge & Research in Applied Psychology. 2009; 10(38): 41-62. (Persian) https://jsr-p.isfahan.iau.ir/article_533744.html
33. Rahmani E, Arefi M, Afsharineya K, Amiri H. Designing the educational package of sexual education based on Iranian culture and effectiveness on social self-efficacy and sexual risk-taking in middle school girl students. Journal of Psychological Science. 2018; 17(70), 735-744. (Persian) <http://psychologicalscience.ir/article-1-284-fa.html>
34. Darabi F, Kaveh MH, Farahani FK, Yaseri M, Majlessi F, Shojaeizadeh D. The effect of a theory of planned behavior-based educational intervention on sexual and reproductive health in Iranian adolescent girls: a randomized controlled trial. Journal of research in health sciences. 2017; 17(4): 400. PMID: PMC7189942.
35. Taylor BG, Mumford EA, Stein ND. Effectiveness of “shifting boundaries” teen dating violence prevention program for subgroups of middle school students. Journal of Adolescent Health. 2015 Feb 1; 56(2): S20-6. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.07.004>
36. Mathews C, Eggers SM, Townsend L, Aarø LE, de Vries PJ, Mason-Jones AJ, De Koker P, McClinton Appollis T, Mtshizana Y, Koech J, Wubs A. Effects of PREPARE, a multi-component, school-based HIV and intimate partner violence (IPV) prevention programme on adolescent sexual risk behavior and IPV: cluster randomized controlled trial. AIDS and Behavior. 2016 Sep; 20: 1821-40. <https://doi.org/10.1007/s10461-016-1410-1>
37. Trieu AV. Effectiveness of school-based prevention program in addressing intimate partner violence. Master thesis, California State University, San Bernardino. 2017. <https://scholarworks.lib.csusb.edu/etd/528>
38. Sosa-Rubi SG, Saavedra-Avendano B, Piras C, Van Buren SJ, Bautista-Arredondo S. True love: effectiveness of a school-based program to reduce dating violence among adolescents in Mexico City. Prevention science. 2017 Oct; 18: 804-17. <https://doi.org/10.1007/s11121-016-0718-4>
39. Rizzo CJ, Joppa M, Barker D, Colibee C, Zlotnick C, Brown LK. Project Date SMART: A dating violence (DV) and sexual risk prevention program for adolescent girls with prior DV exposure. Prevention science. 2018 May; 19: 416-26. <https://doi.org/10.1007/s11121-018-0871-z>
40. Vivolo-Kantor AM, Niolon PH, Estefan LF, Le VD, Tracy AJ, Latzman NE, Little TD, Lang KM, DeGue S, Tharp AT. Middle school effects of the Dating Matters® comprehensive teen dating violence prevention model on physical violence, bullying, and cyberbullying: A cluster-randomized controlled trial. Prevention science. 2021 Feb; 22: 151-61. <https://doi.org/10.1007/s11121-019-01071-9>

41. Hosseini M, Mator M. Designing, developing and validating a cooperative learning model for elementary school Farsi curriculum of “let’s read and write” (bekhanim & benevisim). Educational Innovations. 2013; 12(46): 9-50. (Persian) https://noavaryedu.oerp.ir/article_79003.html
42. Sadipour E. Research methods in psychology and educational sciences. Volume 1, Tehran: Douran. 2021. (Persian)
43. Garnefski N, Kraaij V. Cognitive emotion regulation questionnaire—development of a short 18-item version (CERQ-short). Personality and individual differences. 2006 Oct 1; 41(6): 1045-53. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.04.010>
44. Besharat MA. Cognitive emotion regulation questionnaire: Instruction and scoring. Journal of Developmental Psychology: Iranian Psychologists. 2016; 13(50): 221-223. (Persian) https://jip.stb.iau.ir/article_529166.html
45. Besharat MA, Bazzazian S. Psychometri properties of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire in a sample of Iranian population. Advances in Nursing & Midwifery. 2015; 24(84): 61–70. (Persian) <https://journals.sbmu.ac.ir/en-jnm/article/view/7360>
46. Ravi KE, Black BM, Mitschke DB, Pearson K. A pilot study of a teen dating violence prevention program with Karen refugees. Violence against women. 2019 May; 25(7):792-816. <https://doi.org/10.1177/1077801218804091>
47. Sheikh darani H, Golparvar M, Sajjadian I. The effectiveness of the Matrix intervention program and harm reduction training on mental health indices and attitudes toward harmful relationship in harmed high school female students from relation with opposite sex. Knowledge & Research in Applied Psychology. 2021; 22(3): 1-19. (Persian) <https://doi.org/10.30486/jsrp.2019.1865531.1779>
48. Antle BF, Sullivan DJ, Dryden A, Karam EA, Barbee AP. Healthy relationship education for dating violence prevention among high-risk youth. Children and Youth Services Review. 2011 Jan 1; 33(1): 173-9. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2010.08.031>
49. Zych I, Viejo C, Vila E, Farrington DP. School bullying and dating violence in adolescents: A systematic review and meta-analysis. Trauma, Violence, & Abuse. 2021 Apr; 22(2):397-412. <https://doi.org/10.1177/1524838019854460>
50. Ajalloueian N, Rezaie E, Aboutorabi R. The effectiveness of teaching healthy relationship with oppositional on anger managment and increasing social skills in adolescent Girls. Applied Research in Consulting. 2021; 4(1): 23-42. (Persian) https://www.jarci.ir/article_244221.html
51. Wolfe DA, Crooks C, Jaffe P, Chiodo D, Hughes R, Ellis W, Stitt L, Donner A. A school-based program to prevent adolescent dating violence: A cluster randomized trial. Archives of pediatrics & adolescent medicine. 2009 Aug 3; 163(8): 692-9. <https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2009.69>
52. Whittaker A, Adler-Baeder F, Garneau C. The effects of relationship education on adolescent traditional gender role attitudes and dating violence acceptance. Journal of Human Sciences and Extension. 2014; 2(3):59-69. <https://doi.org/10.54718/CZWZ6595>

