

اثربخشی آموزش خودآگاهی بر سلامت روان دانشجویان دختر شهرستان بابل

آرزو علی آبادیان^۱: عضو هیئت علمی گروه روانشناسی، موسسه آموزش عالی علوم فناوری اریان، امیرکلا

یگانه تیموری: دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، موسسه آموزش عالی علوم فناوری اریان، امیرکلا

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش خودآگاهی بر سلامت روان دانشجویان دختر شهرستان بابل است. روش این پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش از مون-پس از مون با گروه کنترل است. جامعه آماری این پژوهش متشکل از دانشجویان دختر موسسه آموزش عالی علوم فناوری در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ که تعداد آن ها ۳۴۱ نفر میباشد. جهت تعیین حجم نمونه با توجه به جدول مورگان ۱۸۱ نفر جهت اجرای پیش از مون و یا غربالگری با روش نمونه گیری به صورت تصادفی انتخاب و با همین روش ۲۰ نفر در گروه آزمایش و ۲۰ نفر در گروه کنترل قرار میگیرند. گروه آزمایشی به مدت ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه ای بصورت گروهی آموزش مهارت خودآگاهی (محمدخانی، ۱۳۸۹، و نوری، ۱۳۸۹) را دریافت کردند. در حالیکه گروه کنترل مداخله ای دریافت نکردند. ابزار گردآوری داده ها پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ میباشد. تجزیه تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه 26 انجام میشود در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل داده ها همچنین از امار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و امار استنباطی (شامل از مون تحلیل کواریانس چندمتغیری) استفاده گردید.

کلید واژه: آموزش خودآگاهی، سلامت روان، دانشجویان دختر