

همایش بین المللی روانشناسی و فرهنگ زندگی
International Conference on Psychology and Culture Life
بررسی اثربخشی آموزش خودآگاهی بر سلامت روان

مجید زارعی شمس آبادی¹، حامد جعفری ولدانی²
¹دانشجوی دکترا، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان، اصفهان، ایران
²کارشناسی روانشناسی، دانشگاه پیام نور، اصفهان، ایران.

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر آموزش خودآگاهی به شیوه گروهی بر سلامت روان زنان شهر فولاد شهر بوده است. روش تحقیق از نوع تجربی پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل و متغیر مستقل 10 جلسه مشاوره گروهی جهت آموزش خودآگاهی و متغیر وابسته سلامت روان افراد را شامل بوده است. نتایج پژوهش حاکی از آن بود که T مشاهده شده در گروه آزمایش در سطح $p < 0/05$ برای شکایت های جسمانی، افسردگی، اضطراب، حساسیت در روابط و ترس مرضی معنادار بوده و لذا آموزش خودآگاهی توانسته است به میزان معنا داری بر کاهش علائم اختلالات روانی موثر باشد.

کلید واژه ها: خودآگاهی-سلامت روان-مهارت های زندگی -scl-90r

Review of Effectiveness of Self-awareness on Mental Health

Majid zerei shams abadi¹, hamed jafari veldani²

¹phd student of psychology ;isfahan(khorasgan)branch;islamic azad university ;isfahan;iran

²Bs in psychology, payam-noor university, Isfahan,iran

Abstract

The purpose of the existing research was reviewing the effectiveness of group self-awareness on mental health of women in Fooladshahr, Esfahan. Research method in this study was an experimental pre-test post-test one with control group, 10 sessions of group counseling to teach self-awareness as independent variable and mental health of people as the dependent variable. The results of this study showed that T found in the experiment group at the level of $p < 0.05$ was significant for physical complaints, depression, anxiety, sensitivity in relations, and fear. Hence, self-awareness teaching has had a significant effect on decreasing the symptoms of mental disorders.

Keywords: Self-awareness, Mental Health, life skills.