

اثربخشی آموزش مهارت‌های خودآگاهی و جرات ورزی بر ابراز وجود دانشجویان

مهدی مهبد

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه پیام نور مرکز شیراز

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های خودآگاهی و جرات ورزی بر ابراز وجود دانشجویان انجام شد. روش پژوهش نیمه آزمایشی و با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری این پژوهش شامل دانشجویان شهر جهرم بوده است. ابزارهای مورد استفاده پرسشنامه ابراز وجود گمبریل و ریچی بود. نمونه پژوهشی به صورت روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. سپس ۳۰ نفر از آزمودنی‌ها به طور تصادفی انتخاب شده در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. سپس دوره آزمایشی آموزش مهارت زندگی (مهارت‌های خودآگاهی و جرات ورزی) برای گروه آزمایش طی ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای اجرا شد ولی در مورد گروه گواه هیچ آموزشی صورت نگرفت. پس از اتمام برنامه آموزشی از هر ۲ گروه پس‌آزمون به عمل آمد. یافته‌های پژوهش در تحلیل کوواریانس نشان داد که میانگین نمره ابراز وجود در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون افزایش پیدا کرده است. بنابراین آموزش مهارت‌های خودآگاهی و جرات ورزی بر ابراز وجود دانشجویان تأثیر دارد.

واژه‌های کلیدی: آموزش مهارت‌های خودآگاهی، جرات ورزی، ابراز وجود، دانشجویان

مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی

دوره ۷، شماره ۱، بهار ۱۴۰۰، صفحات ۸۶۷-۸۶۱