

## چکیده :

پژوهش حاضر، با هدف تعیین اثربخشی آموزش ادراک خود در بهزیستی روانشناختی و تنظیم هیجان نوجوانان ناسازگار انجام گرفت. روش پژوهش، نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل انجام شد. جامعه‌ی آماری پژوهش حاضر شامل کلیه نوجوانان ناسازگار دانش آموز در مدارس دختر ناحیه یک رشت در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ و بر اساس گزارشات ارسالی به هسته مشاوره و واحد حراست اداره آموزش و پرورش ناحیه یک رشت می باشد. از میان این جامعه آماری تعداد ۴۰ نفر به روش نمونه گیری به صورت تصادفی ساده انتخاب و در دو گروه آزمایش (۲۰ نفر) و کنترل (۲۰ نفر) قرار داده شدند. گروه آزمایش به مدت ۱۲ جلسه ی یک و نیم ساعتی تحت آموزش ادراک خود قرار گرفتند و در این مدت گروه کنترل هیچ برنامه آموزشی دریافت نکرد. به منظور بررسی اثربخشی آموزش ادراک خود و جمع آوری داده ها، از پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف (۱۹۸۹) و پرسشنامه تنظیم هیجانی گراتز (۱۹۹۱) استفاده شد که در پیش آزمون و پس آزمون توسط افراد گروه کنترل و آزمایش تکمیل شد. داده های بدست آمده با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره (مانکوا) تحلیل شدند. حداقل سطح معناداری در تحلیل فرضیه ها ،  $P < 0/01$  در نظر گرفته شد و نتایج بدست آمده نشان داد که آموزش ادراک خود بر بهزیستی روانشناختی و تنظیم هیجان نوجوانان ناسازگار تأثیر مثبت دارد.

کلید واژه: ادراک خود، بهزیستی روانشناختی، تنظیم هیجان، نوجوانان ناسازگار