

تأثیر آموزش ادراک خود، در بهزیستی روانشناختی و تنظیم هیجان نوجوانان ناسازگار (مورد مطالعه: مدارس متوسطه دخترانه ناحیه یک رشت)

زهرا پورمحسن بلگوری*، دکتر جواد عینی پور،

1396-6-6

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. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه نوجوانان ناسازگار دانش آموز در مدارس دختر ناحیه یک رشت در سال تحصیلی 1395-96 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 40 نفر به روش نمونه گیری به صورت تصادفی ساده انتخاب و در دو گروه آزمایش (20 نفر) و کنترل (20 نفر) قرار داده شدند. گروه آزمایش به مدت 12 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 (1989) و پرسشنامه تنظیم هیجانی گراتر (1991) 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 ، $P < 0.01/0$ 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.

کلمات کلیدی : ادراک خود، بهزیستی روانشناختی، تنظیم هیجان، نوجوانان ناسازگار

[Islamic Azad University, Rasht Branch - Thesis Database](#)

[دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رشت - سامانه بانک اطلاعات پایان نامه ها](#)