



پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد: مجتبی‌ی روئینی فرد، ۱۴۰۰

اثر بخشی آموزش مهارت‌های تنظیم شناختی هیجان بر باورهای غیرمنطقی و کنترل عواطف معلمان مقطع ابتدایی شهرستان اسفراین در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰

پژوهش حاضر با هدف شناسایی اثر بخشی آموزش مهارت‌های تنظیم شناختی هیجان بر باورهای غیر منطقی و کنترل عواطف انجام شد. روش تحقیق نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه کنترل نابرابر بود. جامعه آماری این پژوهش را کلیه معلمان دوره ابتدایی شهرستان اسفراین در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ تشکیل می‌داد. تعداد ۴۰ نفر به عنوان نمونه پژوهش و به شیوه نمونه‌گیری در دسترس از این میان اعضای جامعه آماری انتخاب شدند و سپس به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۲۰ نفر) جایگزین گردیدند. برای گردآوری داده‌ها از مقیاس کنترل عواطف ویلیامز و همکاران (۱۹۹۷) و مقیاس باورهای غیر منطقی جونر (۱۹۶۸) استفاده شد. از هر دو گروه پیش‌آزمون به عمل آمد سپس آموزش تنظیم هیجانی گراتز و گاندرسون (۲۰۰۶) در ۸ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای آموزش برای گروه آزمایش اجرا شد. برای تحلیل نتایج از تحلیل کواریانس چند متغیره استفاده شد. نتایج نشان داد آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان بر باورهای غیر منطقی و کنترل عواطف معلمان دوره ابتدایی موثر است. ($p < 0/05$). در نتیجه می‌توان با استفاده از آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان در اصلاح باورهای غیر منطقی و کنترل عواطف معلمان دوره ابتدایی استفاده نمود.

کلید واژه‌ها: مهارت‌های تنظیم هیجان، باورهای غیر منطقی، کنترل عواطف

کلیدواژه‌ها: کلید واژه‌ها: مهارت‌های تنظیم هیجان، باورهای غیر منطقی، کنترل عواطف

شماره‌ی پایان‌نامه: ۱۲۷۲۹۰۷۹۲۵۰۱۹۳۴۱۳۹۹۱۶۲۳۴۹۶۳۳

تاریخ دفاع: ۱۴۰۰/۰۵/۱۷

رشته‌ی تحصیلی: برنامه‌ریزی درسی

دانشکده: علوم انسانی

استاد راهنما: دکتر علی محمد ناعمی

M.A. Thesis:

The effectiveness of cognitive emotion regulation skills training on irrational beliefs and controlling the emotions of primary school teachers in Esfarrayen in the academic year -



The aim of this study was to identify the effectiveness of cognitive emotion regulation skills training on irrational beliefs and emotion control. The research method was quasi-experimental with pre-test, post-test design with unequal control group. The statistical population of this study consisted of all primary school teachers in Esfarayen in the academic year 1300-1400. Forty people were selected as the research sample and by available sampling method, members of the statistical community and then were randomly assigned to two experimental and control groups (20 people in each group). The Williams et al.'s (1997) Emotion Control Scale and the Junner Irrational Beliefs Scale (1968) were used to collect data. Pre-test was performed on both groups, then Gratz and Ganderson (2006) emotional regulation training was performed in 8 sessions of 45 minutes for the experimental group. Multivariate analysis of covariance was used to analyze the results. The results showed that teaching emotion regulation skills is effective on irrational beliefs and controlling the emotions of elementary school teachers. ($05/0 > p$). As a result, it can be used to correct irrational beliefs and control the emotions of elementary school teachers by teaching them emotion regulation skills.

Keywords: emotion regulation skills, irrational beliefs, emotion control