



پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد: عصمت سادات اجتهادی، ۱۳۹۷

## تاثیر واقعیت درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب بر تنظیم هیجان ورزشکاران نوجوان دختر شهرستان سبزوار

ورزشکاران نوجوان از تنظیم و کنترل هیجانات خود ناآگاه هستند. پس روش‌های درمانی و مشاوره کارآمد جهت تنظیم و کنترل هیجانات برای این ورزشکاران امری انکارناپذیر است. بنابراین هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر واقعیت درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب بر تنظیم هیجان ورزشکاران نوجوان دختر شهرستان سبزوار در سال 1397 بود. می‌توان این پژوهش را بر اساس هدف کاربردی به حساب آورد. براساس ماهیت و روش، روش اصلی پژوهش نیمه تجربی و طرح آن از نوع پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری این پژوهش کلیه ورزشکاران نوجوان دختر (12-20 سال) رشته‌های هندبال و بسکتبال در سال 1397 در شهرستان سبزوار بودند که از این افراد تعداد 30 نفر به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. ابزار گردآوری اطلاعات این تحقیق پرسشنامه تنظیم هیجان بود. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه 22 انجام شد. در این پژوهش برای تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی (جدول توزیع فراوانی مطلق، درصد، میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره (MANCOVA) استفاده شد. نتایج تحلیل داده نشان داد که بین میانگین تنظیم هیجانی و مولفه‌های آن در گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد و واقعیت درمانی گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب در پس‌آزمون باعث افزایش تنظیم هیجانی و مولفه‌های شده است. امروزه تأثیر هیجانات بر روی عملکرد ورزشی توسط اغلب محققان، مربیان و ورزشکاران چه قبل از مسابقه، چه حین بازی و چه بعد از مسابقه مورد تایید قرار گرفته است و اکثر ورزشکاران عملکرد موفقیت آمیز یا عملکرد منجر به شکست خود را به عوامل هیجانی نسبت می‌دهند. همچنین پژوهش‌هایی نیز نشان داده است که رهبردهای تنظیم هیجان در دختران پایین‌تر از پسران است پس می‌توان گفت مشاوره کارآمد در این قشر از ورزشکاران (دختران نوجوان) لازم می‌نماید که با توجه به نتایج این پژوهش واقعیت درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب گزینه مناسبی است تا توسط روانشناسان ورزشی مورد استفاده قرار گیرد.

**کلیدواژه‌ها:** واقعیت درمانی - نظریه انتخاب - تنظیم هیجان - ورزشکاران نوجوان

شماره‌ی پایان‌نامه: ۱۲۷۲۱۴۱۸۹۶۲۰۲۲

تاریخ دفاع: ۱۳۹۷/۰۶/۲۲

رشته‌ی تحصیلی: روانشناسی ورزشی

دانشکده: علوم پایه

استاد راهنما: سید ابراهیم حسینی

**M.A. Thesis:**



## The Effect of Therapeutic Reality Based on Choice Theory on Emotional Adjustment of Teenager Athletes in Sabzevar

Adolescent athletes are unaware of their excitement setting and control. Therefore, effective therapies and counseling for controlling the excitement of these athletes is undeniable. Therefore, the purpose of this study was to investigate the effect of reality therapy based on selection theory on set the excitement of Adolescent girl athletes in Sabzevar. This research is applied in terms of its purpose; in terms of method is semi-experimental and its design is pre-test-posttest with control group. All Adolescent girl athletes (20-12 years old) in handball and basketball fields of Sabzevar city in 2018 were selected as the statistical population; that 30 individuals were randomly selected and divided into two groups. Data gathering tool was an excitement setting questionnaire. For analyzing of demographic characteristics were used descriptive statistics and inferential statistics were used multivariate covariance analysis. The results indicate that there is a significant difference between the mean of excitement setting and its components in the experimental and control groups, and group therapy based on the choice theory in post-test has increased the excitement setting and components. Therefore, according to the results of the study, it is suggested that the reality therapy based on the choice theory as an effective way to regulate the excitement of athletes, especially adolescent girls, by sports psychologists, is to be more desirable and successful.