فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۱۰، شماره ۱۴، پاییز سال ۱۴۰۰

اثربخشی آموزش مثبت اندیشی برافزایش تعلق برباشگاه وفرسودگی ورزشی دانش‌آموزان ورزشکار پسرمقطع دوم متوسطه ناحیه ۳ شهرتبریز

سمیه تبریزی[۱]، علی جلیلی[۲]، مهرداد ساسانی[۳]، هادی اسمخانی اکبری نژاد[۴]، اکبر رازی[۵]

چکیده

هدف پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی آموزش مثبت اندیشی بر افزایش تعلق بر باشگاه و فرسودگی ورزشی دانش آموزان ورزشکار پسر مقطع دوم متوسطه شهرتبریز می‌باشد. روش تحقیق نیمه آزمایشی و بصورت پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل می‌باشد. نمونه مورد مطالعه شامل ۴۰ دانش‌آموز در قالب دو گروه می‌باشد شامل ۲۰ دانش‌آموز به عنوان گروه آزمایشی و ۲۰ دانش‌آموز به عنوان گروه کنترل، که به روش نمونه گیری تصادفی خوشه‌ای چند مرحله ای انتخاب شدند. گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۳۰ دقیقه‌ای، هفته‌ای دوبار در جلسات گروهی آموزش مثبت اندیشی شرکت کردند و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه احساس تعلق به باشگاه (بری،بتی،وات،۲۰۰۴) پرسشنامه مثبت اندیشی اینگرام و ویسنیکی (۱۹۹۸) می‌شود. برای تحلیل داده ها از روش تحلیل کواریانس استفاده شد. نتایج نشان داد که آموزش مثبت اندیشی تاثیر معناداری بر احساس تعلق به باشگاه در بین دانش‌آموزان ورزشکار داشت. نتیجه گیری: آموزش مثبت اندیشی می‌تواند احساس تعلق به باشگاه را بهبود بخشد؛ بنابراین، پیشنهاد می‌شود از این برنامه برای بهبود احساس تعلق به باشگاه دانش‌آموزان ورزشکار استفاده شود.

واژه‌های کلیدی: مثبت اندیشی،دانش آموزان پسر دبیرستان،احساس تعلق به باشگاه، ورزشکار.

[۱] کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی عجب شیر، ایران
[۲] استادیار گروه روانشناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران
[۳] دکتری مشاوره و مدرس دانشگاه غیر انتفاعی میزان، تبریز، ایران (نویسنده مسئول) Mehrdadsasani45@gmail.com
[۴] دکتری مشاوره و مدرس موسسه آموزش عالی نبی اکرم (ص)، تبریز، ایران
[۵] کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران

[Downloaded from jnip.ir on 2024-10-12]

فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۱۰، شماره ۱۴، پاییز سال ۱۴۰۰

مقدمه

مثبت اندیشی یکی از الگوهای رفتاری سالم در جامعه است. با توجه به اینکه آینده هر شخص تا حد بالایی به نگرش او بستگی دارد مثبت اندیشیدن می تواند مقدمات موفقیت و کامیابی را برای او فراهم کند. البته لازم به ذکر است که تنها مثبت اندیشی لازمه کار نیست بلکه به این معنی می باشد که نگرش مثبت در زندگی می تواند انسان را به سمت کامیابی سوق دهد. یکی دیگر از بازخوردهای مثبت اندیشی داشتن روان سالم است. مثبت اندیشی اثرات بسیار خوبی بر روی زندگی و حتی بدن ما دارد. با توجه به اینکه ذهن قدرت بالایی دارد مثبت اندیشی در بسیاری از مواقع غیرممکن ها را ممکن می کند! طبق تحقیقات، نگرش و تفکرات ما تکلیف آینده مان را مشخص می کند. به این معنی که مثبت اندیشی می تواند زمینه های اتفاقات مثبت در زندگی ما را فراهم کند. در زیر به چند مورد از اثرات مثبت اندیشی اشاره شده است:۱- وجود آرامش و اطمینان خاطر در زندگی۲- تمرکز بیشتر و بهتر بر روی موفقیت و کامیابی۳- بسیج شدن فکر و اعضای بدن برای اتفاق های خوب۴- عدم وجود مشکلات حاصل از افکار منفی مانند استرس، اضطراب و افسردگی(چانگ۶ و همکاران،۲۰۱۸). آموزش مثبت اندیشی با توجه به دوره های زندگی بشر دوره خاصی دارد البته لازم به ذکر است که مثبت اندیشی در هر دوره ایی کارساز و موجب افزایش بازدهی درفرد می شود اما دوره ایی که در آن مثبت اندیشی بسیار هائز اهمیت است دوره نوجوانی است در این دوره به دلیل این که انرژی و روحیه تلاش در انسان بسیار بالا می باشد از این رو آموزش مثبت اندیشی و القای مثبت اندیشی به نوجوانان تاثیر بیشتری نسبت به سایر دوره ها دارد .دوران نوجوانی دوره ایی است که افراد تغییرات جسمانی، روانشناختی و اجتماعی زیادی را تجربه می نمایند و موضوعاتی مثل بلوغ اجتماعی و زیستی، اضافه شدن فعالیت های بزرگسالی و فعالیت های استرس زا که زندگی فرد را تهدید می کنند تاثیر مهمی در آن دارد(طباطبایی،۱۳۹۷) در این دوران بسیاری از نوجوانان و دانش آموزان دوره دبیرستان به منظور افزایش سطح توانایی های اجتماعی روی به ورزش های حرفه ایی می آورند و با فعالیت در ورزش های حرفه ایی و موفقیت در این زمینه نوعی اعتماد به نفس و خود مثبت بینی در خود به وجود می آورند(بیرانوند،۲۰۱۹). مسئله مثبت اندیشی در بین ورزشکاران و نوجوانان ورشکار از اهمیت ویژه ایی برخوردار است به طوری که در دوره ایی که یک ورزشکار مشغول به ورزش حرفه ایی می باشد نیازمند روحیه بالا و اعتماد به نفس بالایی می باشد از این رو با تمرین مثبت اندیشی و ایجاد روحیات مثبت در وجود خود باعث پیشرفت روحی و جسمی می شود و موفقیت های بسیاری کسب می نماید(دنیس ۷و همکاران،۲۰۱۸). تفکر مثبت، فرصت مثبت اندیشی را به دیگران می دهد و این فرصت، ظرفیت های مختلفی را در جامعه ایجادمی کند. بنابراین،اهمیت مثبت اندیشی و انرژی مثبت بودن،یکی از کارکرد های اساسی یک جامعه پیش رو و کم استرس به نظر می رسد(شایلین۸ و همکاران،۲۰۲۰). به طور کلی مثبت اندیشی و مثبت فکر کردن و به خصوص تمرین مثبت اندیشی در روحیه و خلاقیت تاثیر بسیار زیاد ی دارد . مثبت اندیشی موجب ایجاد روحیه و انرژی مضاعف در فرد و به خصوص ورزشکاران می شود و این امر موجب بروز انرژی مضاعف در راستای رسیدن به اهداف می شود(ربکا۹ و همکاران،۲۰۱۹).

در روانشناسی کاربردی[۱۰] گرایشی نو مطرح شد که از آن با عنوان روانشناسی مثبت[۱۱] نگر یاد شد. این گرایش به نهضتی نو در روانشناسی معروف شد که به شادی و جهت گیری شادکامی[۱۲] و بهباشی[۱۳] افراد می پردازد و در همین مدت به حیطه های

---

[6]- Chang L, Di Lorenzo C, Farrugia G, Hamilton FA, Mawe GM, Pasricha PJ, *et al*
7 -Denise M. Matel-Anderson1 , Abir K. Bekhet1, and Mauricio Garnier-Villarreal1
[8]-Shaelyn M. Strachan1, Maxine Myre2, Tanya R. Berry2, Laura A. Ceccarelli1, Brittany N.Semenchuk1, Cindy Miller1,
[9]-Rebecca A. Ferrer1 and Geoffrey L. Cohen
[3]- Practical psychology
[4]- Positive psychology
[5]- Hoppiness orientatio

[Downloaded from jnip.ir on 2024-10-12]

کاربستی روانشناسی و از جمله به حوزه روانشناسی بالینی و مشاوره گسترش یافته است. روان درمانگران مثبت نگر علاقه مند به ایجاد و تقویت توانمندی ها، خودمختاری[۱۴]، تسلط محیطی[۱۵]، رشد شخصی[۱۶]، روابط با دیگران[۱۷]، هدفمندی در زندگی[۱۸]، پذیرش خود[۱۹] با هدف کنترل نقاط ضعف و اصلاح جنبه های بد زندگی اند. روان شناسان مبثت نگر برقراری نوعی توازن و تعادل را ضروری می دانند، توازنی که درآن نقاط قوت و ضعف افراد با هم در نظر گرفته و درک شود. اگرچه روان شناسان مثبت نگر بررسی آسیب شناختی را دارای اهمیت می دانند، و از پژوهش های صورت گرفته در زمینه های آسیب شناختی در کارشان سود می برند، درعین حال بررسی و تهیه اطلاعاتی درباره چیستی وچگونگی کارکرد افراد و عوامل تعدیل کننده آسیب ها در مردم هم ضروری و لازم است (خدایاری فرد، ۱۳۷۹).

وجه تمایز اصلی این تحقیق با سایر پژوهش های صورت گرفته در این است که اولا این تحقیق در بین دانش آموزان ورزشکار صورت می گیرد و این مسئله در سایر پژوهش ها مورد بررسی قرار نگرفته است زیرا مسئله ورزش و مثبت اندیشی در بین دانش آموزان به صورت ویژه از اهمیت فراوانی برخوردار است.

به طور کلی مسئله ایی که دراین پژوهش مورد بررسی قرار می گیرد این که مثبت اندیشی اولا چه تاثیری بر روحیه ورزشکار و دوما چه تاثیر بر تعلق بر باشگاه و فرسودگی ورزشی دارد زیرا با توجه به تحقیقات صورت گرفته چون مثبت اندیشی بر افزایش روحیه تاثیر مثبت دارد از این رو فرسودگی را کاهش داده و کارایی ورزشی را افزایش می دهد . مثبت اندیشی نه تنها بر روحیه ورزشی تاثیر مثبت دارد بلکه بر روحیه انجام امورات به بهترین نحو تاثیر دارد.

با توجه به مطالب ذکر شده می توان سوال اصلی تحقیق و دغدغه اصلی محقق را چنین بیان کرد که:

تاثیر مثبت اندیشی بر افزایش تعلق بر باشگاه و فرسودگی ورزشی دانش آموزان ورزشکار دبیرستان های شهر تبریز چگونه است؟

روش شناسی تحقیق

روش تحقیق از نوع نیمه آزمایشی و با استفاده از پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل می‌باشد.در این طرح،کاربندی یا مداخله به کار برده می‌شود تا اثرکاربندی بر آزمودنی‌ها مطالعه گردد.

طرح نیمه آزمایشی پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل از دو گروه آزمایش و گروه کنترل معادل تشکیل شده است. براساس این طرح هر دو گروه دو بار مورد اندازه گیری قرار گرفتند. اولین اندازه گیری با اجرای یک پیش آزمون قبل از آموزش، و دومین اندازه گیری پس از اتمام آموزش های مورد نیاز صورت گرفت. به منظور تشکیل دو گروه با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی، ۲۰ نفر از آزمودنی ها در گروه آزمایش، ۲۰ نفر دیگر در گروه کنترل گروه بندی شدند. به طور خلاصه دیاگرام طرح پژوهش حاضر به شکل زیر است:

---

[6]- Welfare
[7]- Autonomy
[8]- Environmental mastery
[9]- Personal growth
[10]- Positive relations with others
[11]- Porpose in life
[1]- Self- acceptance

[Downloaded from jnip.ir on 2024-10-12]

گروه	انتخاب و جایگزینی تصادفی	پیش آزمون	متغیر مستقل	پس آزمون
آزمایش	R	T1	X	T2
کنترل	R	T1	-----	T2

جامعه آماری و نمونه

روش نمونه‌گیری در پژوهش حاضر به صورت نمونه گیری تصادفی انجام می‌گیرد. روش نمونه‌گیری بدین صورت است که ابتدا از کل مدارس پسرانه دوره متوسطه ناحیه ۳ ورزشکار شهر تبریز یک مدرسه انتخاب و بعد، از بین کلاس‌های موجود این مدرسه دو کلاس انتخاب شده ، سپس از بین دانش‌آموزان این کلاس‌ها مجموعاً ۴۰ نفر دانش‌آموز به روش تصادفی ساده (۲۰ دانش‌آموز از کلاس اول به عنوان گروه آزمایشی و ۲۰ دانش‌آموز از کلاس دوم به عنوان گروه کنترل) به عنوان جمعیت گروه نمونه پژوهش حاضر انتخاب می‌گردید.

ابزارها

پرسشنامه آموزش مثبت‌اندیشی: پرسشنامه آموزش مثبت اندیشی درسال (۱۹۹۸) توسط اینگیرام و وینسیکی طراحی گردید فرم نهایی این پرسشنامه ۳۰ سوال می‌باشد.

روش نمره‌گذاری

نمره گذاری پرسشنامه مثبت اندیشی اینگرام و ویسنیکی، براساس طیف لیکرت ۵ درجه ای از هرگز (۱)،بندرت (۲)،گاهی (۳)،اغلب اوقات (۴) وهمیشه (۵) است. در پرسشنامه مثبت اندیشی اینگرام و ویسنیکی،آزمودنیها بر اساس اینکه در هفته گذشته چه تعداد افکار مثبت تجربه کرده اند به سوالات پاسخ می دهند. تفسیر پرسشنامه مثبت اندیشی اینگرام و ویسنیکی ،بدین صورت است که هر چه آزمودنی نمرات بیشتری کسب نماید،بیان مثبت اندیشی بیشتر است.

مقیاس فرسودگی ورزشی ریدک و اسمیت(۲۰۰۱): نمره‌گذاری گزینه‌ها در این مقیاس بدین شرح است:

پرسشنامه فرسودگی ورزشی توسط ریداک و اسمیت در سال ۲۰۰۱ ساخته شده است. که شامل ۱۵ گویه و سه مولفه (خستگی هیجانی و بدنی در ورزش، کاهش احساس موفقیت در ورزش، کاهش ارزش ورزش کردن) می باشد. طیف پاسخگویی گویه ها از (هرگز= ۱ تا همیشه= ۵) نمره گذاری می‌گردد. بعد از هنجاریابی در ایران توسط حاجلو و همکاران (۱۳۹۵) گویه ۱۱ به دلیل بار عاملی کمتر از ۰/۳۰ حذف، و به ۱۴ گویه کاهش یافته است. بنابراین طیف نمرات آزمون بین صفر تا ۱۰۰قراردارد. نمرات بالاتر بیانگر فرسودگی بیشتر آزمودنی است.

پرسشنامه احساس تعلق به باشگاه (بری،بتی،وات،۲۰۰۴):این پرسشنامه در سال ۲۰۰۴ توسط بری،بتی و وات به صورت جملات مثبت در مقیاس لیکرت (از کاملا موافقم تا کاملا مخالفم) طراحی شده است. پرسشنامه مذکور در سال ۲۰۰۵ نیز توسط بتی و بری مورد تجدید نظر قرار گرفته است که به طور کلی دارای ۶ خرده مقیاس شامل احساس تعلق به همسالان، حمایت مربی، احساس رعایت احترام و عدالت در باشگاه ،مشارکت در اجتماع، ارتباط فرد با باشگاه و مشارکت عملی می باشد.

[Downloaded from jnip.ir on 2024-10-12]

ضریب پایایی پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۷۵٪ و برای مولفه های احساس تعلق به همسالان ۷۳٪ ،حمایت مربی ۸۹٪ ،احساس رعایت احترام و عدالت در باشگاه ۷۵٪ ،مشارکت کردن درجامعه ۸۴٪ ،ارتباط فرد با باشگاه ۶۹٪ و مشارکت علمی ۷۸٪ گزارش شده است(بری، بتی و وات، ۲۰۰۵).

در ایران نیز مکیان و کلانتر کوشه (۱۳۹۲) به بررسی روایی و پایایی این پرسشنامه بر روی ۳۵۰ نفر از دانش‌آموزان دبیرستانی دختر و پسر شهر تهران (۲۰۰دانش آموز پسر و ۱۵۰ دانش آموز دختر) پرداختند. نتایج مربوط به روایی سازه مقیاس احساس ارتباط با مدرسه با روش تحلیل مولفه های اصلی وجود شش عامل را تائیدکرد. این شش عامل توانستند ۵۲ درصد واریانس کل را تبیین کنند (تمامی سوالات دارای بار عاملی بالای ۰/۴۰ بودند). عامل اول که حمایت معلم نام گرفت به تنهایی ۱۲/۲۱۷ از تغییرات مقیاس احساس ارتباط با مدرسه را تبیین نمود.

جدول ۱: خلاصه جلسات آموزش مثبت اندیشی

جلسه اول : آشنایی با افراد، تشریح جلسات
جلسه دوم: معنا و مفهوم معنا اندیشی
جلسه سوم: افکار مثبت در مدرسه و ارتباطات
جلسه چهارم: مثبت بودن را بیاموزیم
جلسه پنجم: مثبت بودن را نهادینه کنیم، سازگاری با مشکلات غیر قابل حل
جلسه ششم: مثبت زندگی کردن، برقراری روابط خوب با دیگران
جلسه هفتم: کنترل ذهن در راستای مثبت اندیشیدن
جلسه هشتم: مثبت زندگی کردن و هدفمند زندگی کردن
جلسه نهم: جمع بندی

یافته‌های تحقیق

یافته‌های توصیفی

جدول (۲) نمره های میانگین و انحراف استاندارد پیش آزمون و پس آزمون به تفکیک گروهها برای متغیر آموزش مثبت اندیشی

متغیر	مولفه	گروه	پیش آزمون		پس آزمون	
			میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
	آموزش مثبت اندیشی	آزمایشی	۵۵/۴۰	۲/۸۷	۶۸/۳۰	۴/۶۴
		کنترل	۵۳/۸۷	۳/۴۰	۵۲/۴۰	۳/۳۹

اطلاعات جدول(۲) نشان می‌دهد میانگین و انحراف معیار متغیر آموزش مثبت اندیشی در پیش آزمون؛ گروه آزمایشی برابر (۸۷/۲)، (۴۰/۵۵) و گروه کنترل برابر (۴۰/۳) ،(۵۳/۸۷) می‌باشد، همچنین میانگین و انحراف معیار آموزش مثبت اندیشی در پس آزمون؛ گروه آزمایشی برابر (۳۰/۶۸) ،(۶۴/۴) و گروه کنترل برابر (۴۰/۵۲) ، (۳۹/۳) می‌باشد.

جدول(۳) نمره‌های میانگین و انحراف استاندارد پیش آزمون و پس آزمون به تفکیک گروه‌ها برای متغیر تعلق بر باشگاه

مولفه	گروه	پیش آزمون		پس آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
تعلق بر باشگاه	آزمایشی	۵۲/۶۰	۲/۸۱	۶۹/۴۰	۲/۱۸
	کنترل	۵۶/۱۰	۲/۲۶	۵۶/۱۵	۲/۲۵

[Downloaded from jnip.ir on 2024-10-12]

اطلاعات جدول(۳) نشان می دهدکه میانگین و انحراف معیار مولفه تعلق بر باشگاه در گروه آزمایشی و پیش آزمون برابر (۲/۸۱) ، (۵۲/۶۰) و در گروه کنترل برابر (۲/۲۶) ، (۵۶/۱۰) می‌باشد. همچنین میانگین و انحراف معیار تعلق بر باشگاه در گروه آزمایشی و پس آزمون برابر (۲/۱۸) ، (۶۹/۴۰) و در گروه کنترل برابر (۲/۲۵) ، (۵۶/۱۵) می‌باشد.

جدول (۴) نمره های میانگین و انحراف استاندارد پیش آزمون و پس آزمون به تفکیک گروهها برای متغیر فرسودگی ورزشی

مولفه	گروه	پیش آزمون		پس آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
فرسودگی	آزمایشی	۶۸/۵۵	۲/۹۶	۷۶/۵۵	۳/۲۵
ورزشی	کنترل	۶۸/۳۵	۲/۷۷	۶۹/۹۰	۲/۷۸

اطلاعات جدول (۴) نشان می دهدکه میانگین و انحراف معیار متغیر فرسودگی ورزشی در گروه آزمایشی و پیش آزمون برابر (۲/۹۶) ، (۶۸/۵۵) و در گروه کنترل برابر(۲/۷۷) ۶۸/۳۵ می‌باشد. همچنین میانگین و انحراف معیار متغیر فرسودگی ورزشی در گروه آزمایشی و پس آزمون برابر (۳/۲۵) ، (۷۶/۵۵) و در گروه کنترل برابر(۲/۷۸) ، (۹۰ /۶۹) می‌باشد.

بررسی فرضیه‌های تحقیق

آموزش مثبت اندیشی بر افزایش تعلق بر باشگاه دانش آموزان ورزشکار تاثیر مثبت و معنی داری دارد.

پیش فرض اول: آزمون پیش فرض نرمال بودن متغیر وابسته

آزمون نرمال بودن

برای بررسی مفروضه نرمال بودن داده‌ها از دو روش کولمو گروف-اسمیرنوف و شاپیرو- ویلک استفاده گردید. همانطور که نتایج جدول (۵) نشان می‌دهد مقدار P در هر دو روش هم در گروه آزمایشی و هم گروه کنترل بیشتر از ۰/۰۵ می‌باشد، بنابراین توزیع داده‌ها منطبق بر توزیع نرمال تلقی می‌گردد.

جدول (۵) آزمون نرمال بودن

گروه		کولموگروف-اسمیرنوف			شاپیرو-ویلک		
		Statistic	df	sig	Statistic	df	sig
پس آزمون	آزمایشی	۰/۱۲۷	۲۰	۰/۲۰۰	۰/۹۶۶	۲۰	**۰/۶۷۷**
	کنترل	۰/۱۰۶	۲۰	۰/۲۰۰	۰/۹۷۴	۲۰	**۰/۶۹۱**

پیش فرض دوم: همگنی واریانس‌ها

برای بررسی همگنی واریانس ها از آزمون لوین استفاده گردید. جدول (۶که نمایشگر نتایج آزمون لوین برای همگنی خطای واریانس‌ها می‌باشد، نشان می‌دهد که مقدار P در آزمون بیشتر از ۰/۰۵ می‌باشد بنابراین شرط همگنی ها واریانس ها برقرار می‌باشد.

جدول (۶): آزمون لوین برای همگنی خطای واریانس ها

متغییر مستقل: آموزش مثبت اندیشی			
F	df1	df2	sig
۰/۸۱۹	۷	۳۵	۰/۵۷۲

پیش فرض سوم: همگنی شیب رگرسیون

برای بررسی همگونی شیب رگرسیون باید مقدار F تعامل بین متغیر همپراش و مستقل در همه گروه ها را حساب کنیم، اگر این شاخص معنادار نباشد (P≥ ۰۵/)، پیش فرض سوم رعایت شده است.

جدول(۷) که نمایشگر، نتایج بررسی همگنی شیب رگرسیون است، نشان می‌دهد که تعامل بین متغیر همپراش و مستقل در همه گروهها معنی دار نیست(P=۰/۴۴۲) بنابراین فرض همگنی شیب رگرسیون تایید می‌شود.

[Downloaded from jnip.ir on 2024-10-12]

فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۱۰، شماره ۱۴، پاییز سال ۱۴۰۰

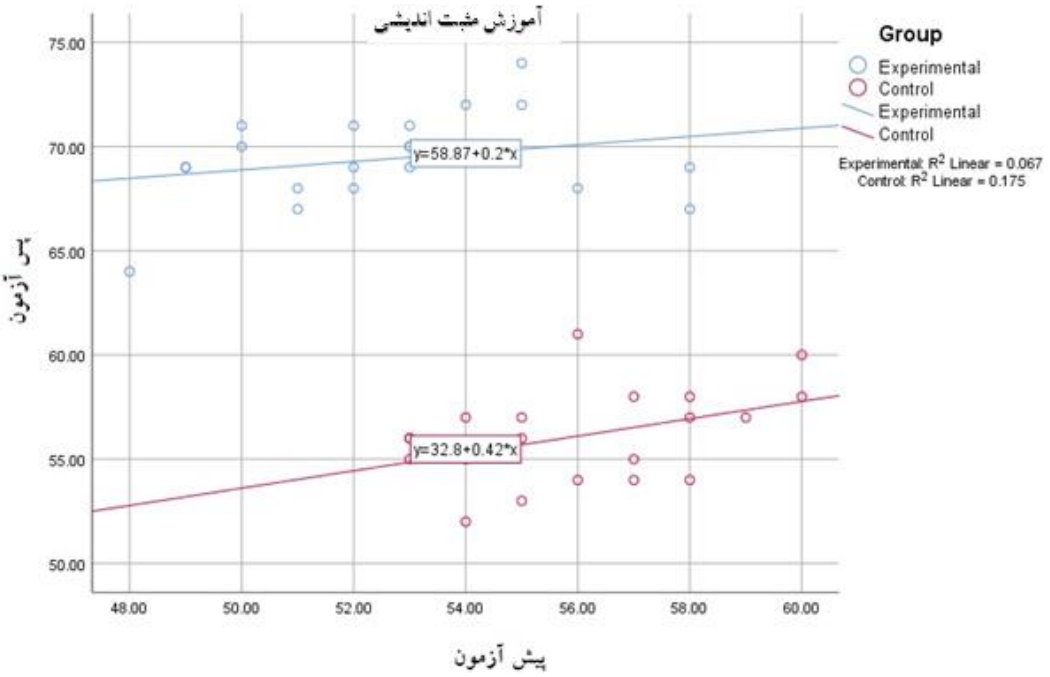
جدول(۷): نتایج بررسی همگنی شیب رگرسیون

متغییر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح داری	معنی
آموزش مثبت اندیشی	گروه	۱۳/۴۱۷	۱	۱۳/۴۱۷	۲/۹۳۹	۰/۰۹۵	
	پیش آزمون	۲۲/۵۴۲	۱	۲۲/۵۴۲	۴/۹۳۷	۰/۰۳۳	
	گروه*پیش آزمون	۲/۷۸۵	۱	۲/۷۸۵	۰/۶۰۶	۰/۴۴۲	

رابطه خطی بین متغیر کمکی و متغیر وابسته

برای بررسی رابطه خطی بین متغیر تصادفی کمکی (هم پراش) و متغیر وابسته از نمودار پراکنش استفاده می‌کنیم. اگر بین متغیر تصادفی کمکی و متغیر وابسته ارتباط خطی وجود داشته باشد (شیب های رگرسیون باید تقریبا موازی باشند)، رابطه خطی بین متغیرکمکی و متغیر وابسته تایید می‌شود. همانطور که نمودار نشان می‌دهد شیب های رگرسیون دو متغیر تقریبا حالت موازی دارند.همچنین مقدار مجذور R نشان دهنده درجه و شدت ارتباط بین متغیر وابسته و متغیر تصادفی کمکی است.

نمودار(۱): پراکنش بررسی رابطه خطی بین متغیر کمکی و متغیر وابسته



[Downloaded from jnip.ir on 2024-10-12]

جدول(۸) که نمایشگر نتایج آزمون تحلیل کواریانس اثرات آموزش مثبت اندیشی درتعلق بر باشگاه دانش‌آموزان است، نشان می‌دهد که تأثیر آموزش مثبت اندیشی دراحساس تعلق بر باشگاه دانش‌آموزان است، پس از تعدیل نمره های پیش آزمون معنی دار می‌باشد (F=۳۰۱/۰۷۷ P=, ۰/۰۰۰).

میزان این تفاوت یعنی مجذور اتا ۰/۸۹۱ و توان آماری مساوی با ۱/۰۰۰ شده است این نتایج نشان دهنده آن است که آموزش مثبت اندیشی در بهبود حس تعلق بر باشگاه دانش‌آموزان تأثیر دارد و از نظر آماری (P<۰/۰۵ نیز معنادار می‌باشد.همچنین مجذورآر اسکوار (R Squared) نشان می‌دهدکه مدل توانسته حدود ۵۵/۲ درصد از تغییرات متغییر وابسته (تعلق بر باشگاه) را تبیین کند.

جدول(۸): نتایج آزمون تحلیل کواریانس اثر آموزش مثبت اندیشی بر تعلق بر باشگاه

شاخص منبع	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	آماره F	سطح معناداری	مجذور اتا	توان آماری
پیش آزمون	۲۰/۲۲۰	۱	۲۰/۲۲۰	۴/۴۷۷	۰/۰۴۱	۰/۱۰۸	**۰/۵۴۰**
گروه	۱۳۵۹/۹۷۱	۱	۱۳۵۹/۹۷۱	۳۰۱/۰۷۷	۰/۰۰۰	۰/۸۹۱	**۱/۰۰۰**
خطا	۱۶۷/۱۳۰	۳۷	۴/۵۱۷				
کل	۱۵۹۵۷۱/۰۰	۴۰					

R Squared =۰/۹۹۸ (Adjusted R Squared = ۰/۹۹۶)

جدول (۹): میانگین و انحراف استاندارد تعلق بر باشگاه در گروه آزمایشی و گروه کنترل تعلق بر باشگاه متغیر وابسته:

گروه	میانگین	انحراف استاندارد	تعداد
آزمایشی	۶۹/۴۰	۲/۱۸	**۲۰**
کنترل	۵۶/۱۵	۲/۲	**۲۰**
کل	۶۲/۷۷	۷/۰۵	**۴۰**

جدول (۱۰): میانگین‌های تعدیل شده تعلق بر باشگاه در گروه آزمایشی و گروه کنترل متغیر وابسته: تعلق بر باشگاه

گروه	میانگین	خطای استاندارد	تعداد
آزمایشی	۶۹/۸۹	۰/۵۳۱	**۲۰**
کنترل	۵۵/۶۵	۰/۵۳۱	**۲۰**

اطلاعات جدول های (۹) و (۱۰) نیز که مربوط به میانگین های متغیر وابسته (تعلق بر باشگاه) گروه آزمایشی و کنترل، قبل و بعد از حذف اثر متغیر همپراش است، نشان می‌دهد که میانگین تعلق بر باشگاه دانش‌آموزان در گروه آزمایشی نسبت به گروه کنترل افزایش خوبی داشته است.

فرضیه۲: آموزش مثبت اندیشی بر فرسودگی ورزشی دانش آموزان پسر ورزشکار تاثیر دارد.

پیش فرض اول: آزمون پیش فرض نرمال بودن متغیر وابسته

برای بررسی مفروضه نرمال بودن داده ها از دو روش کولموگروف-اسمیرنوف و شاپیرو- ویلک استفاده گردید. همانطور که نتایج جدول (۱۱) نشان می‌دهد مقدار P در هر دو روش هم در گروه آزمایشی و هم گروه کنترل بیشتر از ۰/۰۵ می‌باشد، بنابراین توزیع داده ها منطبق بر توزیع نرمال تلقی می‌گردد.

جدول (۱۱): آزمون نرمال بودن

گروه	کولموگروف-اسمیرنوف			شاپیرو-ویلک		
	Statistic	df	sig	Statistic	df	sig

[Downloaded from jnip.ir on 2024-10-12]

فرسودگی ورزشی	آزمایشی	۰/۱۲۷	۲۰	۰/۲۰۰	۰/۹۶۶	۲۰	**۰/۶۷۷**
	کنترل	۰/۱۰۶	۲۰	۰/۲۰۰	۰/۹۷۲	۲۰	**۰/۶۹۱**

پیش فرض دوم: همگنی واریانس‌ها

برای بررسی همگنی واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده گردید. جدول (۱۲) که نمایشگر نتایج آزمون لوین برای همگنی خطای واریانس‌ها می‌باشد، نشان می‌دهد که مقدار P در آزمون بیشتر از ۰/۰۵ می‌باشد، بنابراین شرط همگنی‌ها واریانس‌ها برقرار می‌باشد.

جدول (۱۲): آزمون لوین برای همگنی خطای واریانس‌ها

متغییر وابسته: فرسودگی ورزشی			
F	df1	df2	sig
۰/۸۷۹	۲	۳۸	۰/۵۷۸

پیش فرض سوم: همگنی شیب رگرسیون

برای بررسی همگنی شیب رگرسیون باید مقدار F تعامل بین متغیر همپراش و مستقل در همه گروه ها را حساب کنیم، اگر این شاخص معنادار نباشد (P≥ /۰۵)، پیش فرض سوم رعایت شده است.

جدول (۱۳) که نمایشگر، نتایج بررسی همگنی شیب رگرسیون است، نشان می‌دهد که تعامل بین متغیر همپراش و مستقل در همه گروهها معنی دار نیست (P=۰/۲۸۸) بنابراین فرض همگنی شیب رگرسیون تایید می‌شود.

جدول (۱۳): نتایج بررسی همگنی شیب رگرسیون

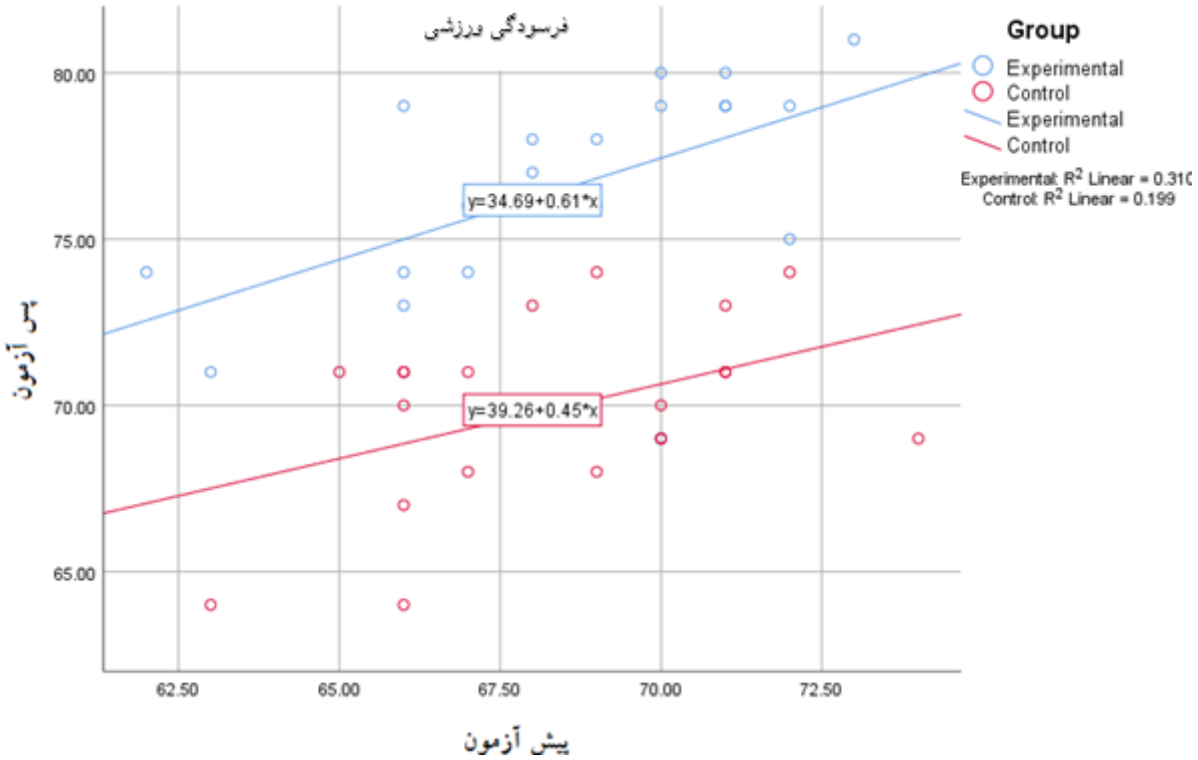
متغییر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح داری	معنی
فرسودگی ورزشی	گروه	۰/۳۴۷	۱	۰/۳۴۷	۰/۰۳۹	۰/۸۹۵	
	پیش آزمون	۸۷/۵۱۲	۱	۸۷/۵۱۹	۱۴/۹۳۰	۰/۰۰۳	
	گروه*پیش آزمون	۲/۷۰۵	۱	۲/۷۰۵	۰/۶۸۶	۰/۲۲۸	

پیش فرض چهارم: رابطه خطی بین متغیر کمکی و متغیر وابسته

برای بررسی رابطه خطی بین متغیر تصادفی کمکی (هم پراش) و متغیر وابسته از نمودار پراکنش استفاده می‌کنیم. همانطور که نمودار (۲) نشان می‌دهد شیب های رگرسیون دو متغیر تقریبا حالت موازی دارند.همچنین مقدار مجذور R نشان دهنده درجه و شدت ارتباط بین متغیر وابسته و متغیر تصادفی کمکی است.

[Downloaded from jnip.ir on 2024-10-12]

فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۱۰، شماره ۱۴، پاییز سال ۱۴۰۰



نمودار ۲: پراکنش بررسی رابطه خطی بین متغیرکمکی و متغیر وابسته

بررسی فرضیه دوم:

جدول(۱۴) که نمایشگر نتایج آزمون تحلیل کواریانس اثرات آموزش مثبت اندیشی در فرسودگی ورزشی دانش‌آموزان است، نشان می‌دهد که تأثیر آموزش مثبت اندیشی در فرسودگی دانش‌آموزان است،پس از تعدیل نمره های پیش آزمون معنی دارمی‌باشد (F=۶۱/۰۵۹ P=, ۰/۰۰۰).

میزان این تفاوت یعنی مجذور اتا ۰/۶۲۳و توان آماری مساوی با ۱/۰۰۰ شده است این نتایج نشان دهنده آن است که آموزش مثبت اندیشی در بهبود فرسودگی ورزشی دانش‌آموزان تأثیر دارد و از نظر آماری (P<۰/۰۵) نیز معنادار می‌باشد. همچنین مجذور آر اسکوار (R Squared) نشان می‌دهدکه مدل توانسته حدود ۶۵/۵ درصد از تغییرات متغییر وابسته (فرسودگی ورزشی) را تبیین کند.

جدول (۱۴): نتایج آزمون تحلیل کواریانس اثر آموزش مثبت اندیشی بر فرسودگی دانش‌آموزان

شاخص منبع	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	آماره F	سطح معناداری	مجذور اتا	توان آماری
پیش آزمون	۱۶۷/۱۳۰	۲	۸۹/۶۵۴	۱۶۷/۱۳۰	۰/۰۰۱	۰/۲۵۷	**۰/۹۳۶**
گروه	۱۳۵۹/۹۷۱	۲	۷۲۷/۵۶۹	۶۱/۰۵۹	۰/۰۰۰	۰/۶۲۳	**۱/۰۰۰**
خطا	۲۰/۲۲۰	۳۵	۷/۰۰۳				
کل	۱۵۹۵۷۱/۰۰	۴۰					

R Squared =۰/۹۹۸ (Adjusted R Squared = ۰/۹۹۶)

[Downloaded from jnip.ir on 2024-10-12]

جدول (۱۵): میانگین و انحراف استاندارد فرسودگی ورزشی در گروه آزمایشی و گروه کنترل

گروه	میانگین	انحراف استاندارد	تعداد
آزمایشی	۷۶/۵۵	۳/۲۵	۲۰
کنترل	۶۹/۹۰	۲/۷۸	۲۰
کل	۷۳/۲۲	۴/۵۰	۴۰

جدول(۱۶): میانگین های تعدیل شده فرسودگی ورزشی در گروه آزمایشی و گروه کنترل

گروه	میانگین	خطای استاندارد	تعداد
آزمایشی	۷۶/۴۹	۰/۵۹۲	۲۰
کنترل	۶۹/۹۵	۰/۵۹۲	۲۰

اطلاعات جدول های (۱۵) و (۱۶) نیز که مربوط به میانگین های متغیر وابسته (فرسودگی ورزشی) گروه آزمایشی و کنترل، قبل و بعد از حذف اثر متغیر همپراش است، نشان می‌دهد که میانگین فرسودگی ورزشی دانش‌آموزان در گروه آزمایشی نسبت به گروه کنترل افزایش معناداری داشته است.

نتیجه‌گیری

در مورد فرضیه اول یعنی تاثیر آموزش مثبت اندیشی بر تعلق بر باشگاه دانش آموزان ، نتایج نشان داد که آموزش مثبت اندیشی بر تعلق بر باشگاه دانش آمزان تاثیر دارد به طوری که دانش‌آموزان گروه آزمایش که تحت تاثیر آموزش مثبت اندیشی قرار گرفته بودند در مقایسه با گروه کنترل که تحت تاثیر آموزش رایج خود قرار داشتند، در پس آزمون نمره بالاتری کسب کرده بودند. نتایج این فرضیه با یافته‌های وانگ (۲۰۱۳)، چریف و همکاران (۲۰۱۵)، کاظمی علی‌آباد (۱۳۹۷)، کرباسی (۱۳۹۷) همسو می‌باشد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت روش آموزش مثیت اندیشی به عنوان یک راهبرد آموزشی و پرورشی موجب تشویق و توسعه توانایی‌های فردی در قلمرو زندگی اجتماعی، مسئولیت‌پذیری و تقسیم کار و روحیه تعاون در فرگیران می‌شود. در واقع یکی از دلایل تاثیر آموزش مثبت اندیشی بر تعلق بر باشگاه دانش آموزان وجود مهارت‌های اجتماعی می‌باشد. این مهارت‌ها که در آموزش مثبت اندیشی به صورت تقویت جانشینی آموخته می‌شود، رفتارهای انطباقی آموخته شده‌ای هستند تا فرد را قادر می‌سازند تا با ایجاد ذهنیت مناسب برای خود بتواند موثعیت‌های ورزشی و تحصیلی بهتری کسب نماید.

در مورد فرضیه دوم یعنی تاثیر آموزش مثبت اندیشی بر فرسودگی ورزشی دانش آموزان، نتایج نشان داد که آموزش مثبت اندیشی بر فرسودگی ورزشی دانش آموزان تاثیر دارد. به طوری که دانش آموزان گروه آزمایشی که تحت تاثیر آموزش مثبت اندیشی قرار گرفته بودند در مقایسه با گروه کنترل که تحت تاثیر آموزش رایج خود قرار داشتند، در پس آزمون فرسودگی ورزشی نمره بالاتری نشان دادند. نتایج این فرضیه با یافته های چریف (۲۰۱۵) و چانگ (۲۰۱۴) همسو می باشد.

در تبیین این یافته ها بندورا (۱۹۷۷) معتقد است که آموزش های مثبت اندیشی مهم ترین عامل در موفقیت تحصیلی دانش آموز هستند و کلید اصلی فعالیت های وی محسوب می شوند. این آموزش ها در جنبه های مختلف زندگی نقش مهمی دارند و یکی از مهم ترین جنبه ها و حوزه هایی که موفقیت در آن تا حد زیادی منوط به داشتن مثبت اندیشی بالاست، حوزه تحصیلی است. آموزش های مثبت اندیشی نقش مهمی در رشد تحصیلی دارند. افرادی که از آموزش های مثبت اندیشی در جهت سازماندهی و اجرای فعالیت های تحصیلی استفاده می کنند، انواع طرح های عملکرد تحصیلی را مورد قضاوت قرار می دهند. بنابراین بدیهی است که فردی با مثبت اندیشی بالا از عملکرد تحصیلی و انگیزش بالایی برخوردار باشد. داوری افراد از توانایی‌های خود در تعامل با افکار، احساسات و رفتارشان قرار می‌گیرد و بر آن‌ها تاثیر می‌گذارد.

[Downloaded from jnip.ir on 2024-10-12]

نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش نشان داد که روش آموزش مثبت اندیشی بر میزان فرسودگی ورزشی و حس تعلق به باشگاه دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد. روش آموزش مثبت اندیشی به دلیل حس مثبت بودن و سرگرم کننده‌ای که دارد می‌تواند موجبات بهبود و تقویت مهارت های اجتماعی و گروهی و عملی را فراهم سازد. همین طور ابراز کنترل و انعکاس موفقیت‌ها در موقعیت های مختلف اجتماعی از عواملی است که در ابرازوجود افراد تاثیرگذار می‌باشد.

مثبت اندیشی یا تفکر مثبت، نگرشی خوش بینانه به زندگی است. فرد خوش بین روی جنبه های خوب و سازنده موضوعات متمرکز می شود و به جنبه های مخرب و منفی زیاد توجه نمی کند. مثبت اندیشی را معادل با امیدواری نیز به کار می برند و به معنای خوشی و دیدگاه روشن نیز استفاده می کنند.

از روشهایی که می تواند در زنده کردن و زنده نگاه داشتن امید، تأثیر بسزایی داشته باشد همین خوش بین بودن و به جهان و جهانیان، نیکو نگریستن است (البته باید توجه شود که خوش بینی به معنای ساده لوحی - که هر کسی بتواند از ما سوء استفاده نماید - نیست، بلکه مراد، نگاه کردن از بالا و از منظری وسیع تر از چیزی است که قبلاً می نگریستیم). این نکته را نیز توجه داشته باشیم: همچنان که تلقینِ مسائل مثبت به خود و دیگران در زندگی، از جمله نگاه خوش بینانه به اطراف و مسائل، زمینه ساز به وجود آمدن زندگی آرمانی می شود، تلقین منفی نیز می تواند اثرات بسیار مخرّبی را از خود به جای بگذارد.

پیشنهادات

با توجه به این که تحقیق حاضر نشان داد که روش آموزش مثبت اندیشی احساس تعلق بر باشگاه و فرسودگی ورزشی دانش‌آموزان را بهبود می‌دهد، توصیه می‌شود آموزش و پرورش برای ارتقای سطح یادگیری دانش‌آموزان در برنامه ریزی های خود از مثبت اندیشی استفاده کنند.

با توجه به این که در جریان تدریس معلمان و مربیان به عنوان افرادی که در تماس نزدیک با فراگیران هستند و سهم بسزایی در برانگیختن آنان به یادگیری دارند، باید با شیوه های جدید آموزش آشنا شده و توانایی برقراری موثر در بین فراگیران را داشته باشند و از طرفی بتوانند در امر نهادینه کردن حس مثبت اندیشی و سازمان دهی و هدایت دانش‌آموزان هرچه موثرتر گام بردارند.

منابع

اسلامی نسب، علی.(۱۳۷۳). *روانشناسی سازگاری*. تهران: انتشارات دانشگاه آزاد.

امیر حسینی، خسرو.(۱۳۷۸). *مهارت های اساسی زندگی سالم*. تهران: نشر عارف کامل.

آرازشی،نگار،علیخانی دهقی ، زهرا،محمدی،زهرا،(۱۳۹۷)،ارتباط سرسختی ذهنی با فرسودگی ورزشی در ورزشکاران آسیب دیده حرفه ای،مطالعات روانشناسی ورزشی،شمارهٔ ۲۶ ،. زمستان ۱۳۹۷ ،. صص ۱۵۰-۱۳۳.

آرگایل، مایکل(۲۰۰۶). *روانشناسی شادی*. ترجمه: حمید نشاط دوست و همکاران، ۱۳۸۳. اصفهان: انتشارات جهاد دانشگاهی، چاپ اول.

باران،ح (۱۳۹۰). مقایسه‌ی انگیزش تحصیلی و اشتیاق به مدرسه در دانش آموزان با و بدون اختلال یادگیری. مجله ناتوانی های یادگیری. دوره ۳ شماره ۴.

-برخورداری،حمید،رفاهی،ژاله،فرح بخش کیومرث،(۱۳۹۸)، اثر بخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی به شیوه های گروهی بر انگیزه های پیشرفت عزت نفس و شادکامی دانش آموزان پسر پایه اول دبیرستان جیرفت،فصلنامه عملی –پژوهشی رهیافت نو در مدیریت آموزشی،دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت،سال دوم-شماره پنجم،پاییز ۹۸،صص ۱۴۴-۱۳۱.

[Downloaded from jnip.ir on 2024-10-12]

برخوری، حمید؛ رفاهی، ژاله؛ فرح بخش، کیومرث (۱۳۸۹). اثر بخشی آموزش مهارتهای مثبت اندیشی به شیوه گروهی بر انگیزه پیشرفت، عزت نفس و شادکامی دانش آموزان پسر سال اول شهرستان جیرفت. نشریه: رهیافتی نو در مدیریت آموزشی. دوره دوم. شماره ۵. از ص ۱۳۱ تا ص ۱۴۴.

برنز، دیوید. از حال خوب به حال بد، ترجمه: قراچه داغی، مهدی (۱۳۸۳). انتشارات آسیم.

بیانی، علی اصغر؛ کوچکی، عاشور محمد؛ بیانی، علی(۱۳۸۷). روایی و پایایی مقیاس به زیستی روانشناختی ریف. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، سال چهاردهم، شماره ۲.

پشت مشهدی، مرجان؛ احمد آبادی، زهره؛ پناغی، لیلی؛ زاده محمدی، علی و رفیعی، حسن (۱۳۸۹). تعلق به مدرسه در گرایش به سوء مصرف سیگار، الکل و مواد مخدر در نوجوانان دبیرستانی شهر تهران. *نشریه علوم رفتاری*، شماره ۸.

جعفرطباطبایی،تکتم السادات،احدی،حسن،بهرامی هادی،خامسان،احمد،(۱۳۹۷)،تاثیر آموزش مثبت اندیشی بر خوش بینی و اضطراب دانشجویان،مجله مطالعات روانشناسی تربیتی،دوره ۱۵،شماره۲۹، بهار ۹۷،صص۱۲۴-۹۷.

جینا.ال. مگیار- موئی(۲۰۰۸). *فنون روانشناسی مثبت گرا*. ترجمه: دکترفرید براتی. سده چاپ اول (۱۳۹۱). تهران: انتشارات رشد.

حجازی، الهه و زهره ظهر وند(۱۳۸۰).« بررسی ملاک ها و کیفیت دوستی در کودکان و نوجوانان دختر» *مجله روانشناسی و علوم تربیتی*، س ۶، ش ۱.

خدایاری فرد، محمد (۱۳۷۹). کاربرد مثبت نگری در روان درمانگری با تأکید بردیدگاه اسلامی. *مجله روانشناسی وعلوم تربیتی* دانشگاه تهران.

رشید زاده ،عبداله،بدری گرگری،رحیم، واحدی،شهرام،(۱۳۹۷)،تاثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی با تکیه بر منابع معنوی و اعتقادات دینی اسلامی در تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی مادران دارای فرزند اوتیسم،مسائل کاربردی تعلیم و تربیت،جلد ۳ شماره ۲ صفحات ۵۹-۸۶.

رضوان، حکیم زاده؛ کمال، درانی؛ مهدی، ابوالقاسمی؛ فرهاد، نجاتی (۱۳۹۳). بررسی رابطه‌ی احساس تعلق به مدرسه با انگیزه‌ی پیشرفت و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دوره‌ی متوسطه نظری شهر اصفهان. مقاله ۸، دوره ۲۱، شماره ۱، پاییز و زمستان ۱۳۹۳، صفحه ۱۵۱-۱۶۶.

سرمست، بهرام؛ متوسلی، محمد مهدی (۱۳۸۹). بررسی و تحلیل نقش مقیاس شهر در میزان احساس تعلق به مکان (مطالعه موردی: شهر تهران) مدیریت و برنامه ریزی شهری، سال هشتم، شماره ۲۶، ۱-۲.

سلیگمن، مارتین ای. پی (۲۰۰۶). خوش بینی آموخته شده. ترجمه قربانعلی خدایی(۱۳۹۲). تهران: انتشارات رایین. چاپ سوم.

سلیمانی، منصور (۱۳۸۹). ضرورت آموزش مهارتهای اجتماعی به دانش آموزان کم توان ذهنی و ارائه رویکردی نو در آموزش مهارتهای اجتماعی. نشریه تعلیم و تربیت استثنایی، شماره ۱۰۳. از صفحه۱-۶

سلیگمن، مارتین ای. پی **(** ۱۹۹۶**)**.*کودک خوشبین*. ترجمه ی فروزنده و داورپناه (۱۳۸۳). تهران: انتشارات رشد، چاپ اول.

سهرابی اسمرود، فرامرز؛ جوان بخش، عبدالرحمن (۱۳۸۸). اثر بخشی تقویت مهارتهای مثبت اندیشی بر منبع کنترل دانش آموزان دبیرستانی شهرستان گرگان. عنوان نشریه: دانشور رفتار. آبان ماه ۱۳۸۸، دوره ۱۶، شماره ۱۳۷. از صفحه ۵۹ تا صفحه ۶۸.

سیده مریم دستغیب، حمیدعلیزاده، نورعلی فرخی (۱۳۹۱). تاثیر مهارتهای مثبت اندیشی بر خلاقیت دانش آموزان دختر سال اول دبیرستان.نشریه:ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی: بهار ۱۳۹۱ , دوره ۱ , شماره ۴ ; از صفحه ۱ تا صفحه ۱۷.

[Downloaded from jnip.ir on 2024-10-12]

شارف، ریچارد اس(۲۰۰۸). *نظریه های روان درمانی و مشاوره*. ترجمه مهرداد فیروز بخت(۱۳۸۸). تهران : انتشارات رسا، چاپ دوم.

شولتز، دوان و شولتز، سیدنی(۲۰۰۸). *روانشناسی شخصیت*. ترجمه یحیی سید محمدی (۱۳۸۸). ویراست هشتم؛ چاپ پانزدهم؛ تهران نشر ویرایش.

عظیمی خویی،آرزو،نوابی نژاد،شکوه،(۱۳۹۵)،اثربخشی آموزش مهارتهای مثبت اندیشی بر انگیزش پیشرفت دانش آموزان دختر دوره دوم آموزش متوسطه مدارس غیرانتفاعی منطقه ۵،جلد ۱۳ شماره ۴ صفحات ۴۳-۶۰.

علی پور، احمد؛ نور بالا، احمد علی؛ اژه ای، جواد و مطیعیان، حسین.(۱۳۸۴). شادکامی و عملکرد ایمنی بدن، *مجله روانشناسی*، سال چهارم، شماره ۲.

علی پور، احمد؛ نوربالا، احمد علی (۱۳۸۷). شادکامی و عملکرد ایمنی بدن، مجله روانشناسی سال چهارم، شماره ۳.

فرنام،علی،حمیدی،محمد،(۱۳۹۵)،اثربخشی آموزش مثبت نگری در افزایش امید با تأکید بر قرآن و آموزه‌های اسلامی،فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی،دوره ۶،شماره۲۲،بهار ۱۳۹۵،صص۱-۲۴.

فرهمندیان، محمد (۱۳۸۷). نیاز به احساس تعلق داشتن، *نشریه پیوند*، شماره ۲۷۸. ص ۳-۱.

کار،آلان(۲۰۰۶) *روانشناسی مثبت : علم شادمانی ونیرومندیهای انسان*. ترجمه حسن پاشا شریفی و جعفر نجفی زند. (۱۳۸۸). تهران: انتشارات رشد.

کویلیام، سوزان(۲۰۰۶). *مثبت اندیشی و مثبت گرایی*/ نویسنده: سوزان، کویلیام، مترجمان: فرید براتی سده- افسانه صادقی. تهران: انتشارات: جوانه رشد(۱۳۹۰).

کوئیلیام، سوزان (۲۰۰۷). *تفکر مثبت*. ترجمه: محمد علی حسینی و شیوا ایزدی (۱۳۸۵). تهران: انتشارات سارگل.

گل محمدی، احمد (۱۳۸۹). *جهانی شدن تعلق و هویت*. تهران، نشر نی.

مشکوه، مریم؛ نصیری فیروز، علیرضا (۱۳۸۸). خود ارزشیابی راهکارهای فراشناختی در بالا بردن دانش گرامری دانش آموزان. *نشریه علمی – پژوهشی فناوری آموزش*، سال چهارم، جلد ۴، شماره ۱.

مصرآبادی جواد ،فتحی آذر اسکندر و استوار نگار،اثربخشی ارائه، ساخت فردی و گروهی نقشه مفهومی به عنوان یک راهبرد آموزشی، نوآوریهای آموزشی، شماره ۱۳۸۴، ،صفحه های ۱۱ الی۳۱.

مطلبی، قاسم، جوان فروزنده، علی (۱۳۹۰). *مفهوم احساس به تعلق و عوامل تشکیل دهنده آن. مجله هویت شهر*. شماره ۸. سال پنجم، صص ۲۷-۳۷.

مکیان و کلانتر کوشه(۱۳۹۲). بررسی روایی و پایایی پرسشنامه احساس تعلق به مدرسه (احساس دلبستگی به مدرسه) (بری، بتی و وات، ۲۰۰۴). مجله: در دست چاپ.

ناطق پور، محمد جواد (۱۳۸۹). *نقش خانواده در تقویت احساس تعلق اجتماعی در فرزندان، نشریه رشد آموزش علوم اجتماعی*، شماره ۳۶.

الیس، آلبرت (۲۰۰۷). احساس بهتر، بهتر شدن، بهتر ماندن (ویراست ششم). ترجمه مهرداد فیروز بخت. (۱۳۹۱). تهران: نشر رسا.

Adelabu, A.D, (2007) , Time perspective and school membership as correlates to academic achievement among African American adolescents. *Teaching and Teacher Education.*

Alden, L. E., &Bieling, P.M.(1993). Perfectionism in an interpersonal context. *Journal of counsulting and clinical psychology, 68: 114-124.*

Altman, I. and Setha low (1992). *Place attachment*, plenum Press, New York.

Anderson, C. A, (2007). *Belief perseverance*, Encyclopedia of socialPsychology. Thousand Daks, CA: Sage.

[Downloaded from jnip.ir on 2024-10-12]

Bacon. La Shawn Catrice (2011). *Role self-concept and academic achivement of Africa American student transitioning from urban to rural school*. The university of lowa.

Baker, J. Grant, s., & Morlock, L.(2011). The teacher–student relationship as a developmental context for children with internalizing or externalizing behavior problems. *School Psychology Quarterly*, 23(1), 3-15.

Barnlund, D. C. (1970). A transactional model of communication. In K. K. Sereno**&**C. D. Mortensen (Eds.), Foundations of Communication Theory (pp. 83–102). *New York: Harper**&**Row*.

Beaty, brendy. Brew , chiristian (2005). Measuring student dense of connectedness with school, development of instrument for use in secondary school, *leading & mamaging*. Vol 2.ppl-40.

Berzonsky, M. D., & Kuk, L.S., (2005). *Identity style, psychological Maturity, andacademic performance Personality and Individual Differences*. 39, 235–247.

Carr, A. (2004). *Positive Psychology, The Science of Happiness and HumanStrengths*. New York. Brunner-Routledge.

Chan , D. (2010). Talent Development From a Positive Psychology Perspective. *Hong Kong Educational Research Association*, *25*, 1.

Chan, F.M.(2002). Developing information literacy in Malaysian Smart schools: resource – based learning as a tool to prepare todays students for tomorrow,s society In: single, D et al.(Ed): *school libraries for a Knowledge society*. Proceedings of the 31 st. Annual conference of the International Association of school librarianship, petaling Jaya, Kuala lumpur, Malaysia (4-9 August, 2002). Seatle. WA, IASL: 203-215.

Collier, M.J., & Thomas, M. (1988). Cultural identity, In Y.Y. Kim & W.B. Gudykunst (Eds.),Theories of intercultural communication (pp. 99-120). Newbury Park, CA: Sage.

Cooper CL. ;(2008).Theories of organizational stress. USA: Oxford University.

Denise M. Matel-Anderson and Mauricio Garnier-Villarreal, (2018), Mediating Effects ofAbir K. Bekhet Positive Thinking and Social Support on Suicide Resilience, Western Journal of Nursing Research 1-17.

Duckworth AT, Steen TA, Seligman MEP (2005). *Positive psychology in clinical practice*; 1: 629 – 657.

Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2006). Specific perfectionismcomponents versus self-criticism in predictingmaladjustment. *Personality andindividual defferenc*es, 40: 665-676.

Dunkley,D.M., Zuroff, D.C.,&Blankstein, K.R.(2003). Self – critical perfectionism and daily affect dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of personality and social psychology* 84: 234-252.

Dutton, J.; Dukerich, J., &Harquail, C. V. (1994). Organizational images andmembership commitment, *Administrative Science Quarterly*, 34, 239-263.

Fagan, J. and Paban,E.(1990)."contributions of delinquency and substance use to school dropout among inner-city youth" *youth and society*.

Farideh Hamidi Mahtab Otaghi, Fatima M. Paz,(2020), Effectiveness of Positive Thinking Training on Self-Assertiveness of Teenage Girls, Women. Health. Bull. 2020; 7(1).

[Downloaded from jnip.ir on 2024-10-12]

Fernando A. D'Alessio , Beatrice E. Avolio,(2019), Studying the Impact of Critical Thinking on the Academic Performance of Executive MBA Students, Thinking Skills and Creativity, S1871-1871(17)30193-1.

Fine, M.(1986)" why urban adolescence drop into and out of public high school " . *Teachers college record*, pp: 393-409.

Froman, L. (2009, August 26). Positive psychology in the workplace. (Electronicversion). *Journal of Psychology Department, 2,* 169-185.

Goodenow, C.(1996). The relationship of school belonging and friend,s Values to academic motivation among urban adolescent students. *Journal of Experimental Education*, 62 60-71.

Henrich, c. cheristopher; Brookmeyr, a kathryn; shahar, Gobn (2005). Weapon violence in adolescence: *parentand and school connectedness development psychology*. Vol 2(6).

Hewitt, P. L., &Flett, G. L. (1999). Perfectionism and Sexual Haboke,A.M.,

Hidealgo, Carmona & Hernandez, Bernard (2001). Ploce Attachment: *Conceptual Empirical Quastion, Jornal of psychology*. Vol 21,pp 273-278.

Hoda Esmaeili Douki, Forouzan Elyasi, Ramezan Hasanzadeh,(2019), Effectiveness of positive thinking training on anxiety, depression and quality of life of mothers of children with leukemia, Journal of Nursing and Midwifery Sciences, Volume:6 Issue: 1, 2019.

in Intimate Relationships. *Journal of Psychopalhologyand Satisfaction assessment*,21(4): 212-224.

Janosz, M.;Blance, M., Boulerica, B., and Tremblay, R.E.(2000)." Predicting Different Types of school Dropouts: A Typological Approach with Two longitudinal samples" *Journal of Educational psychology*. Vol. 92, No .1.

Jorgensen , I. S., & Nafstad, H.E(2004). *Positive psychology*; Historical, philosophical and epistemological perspectives. In P Alen linley and S. Joseph (Eds), Positive psychology in practice New Jersy: John wiley & Sons.

Karcher MJ. (2005).Connectedness and school violence: a framework for developmental interventions. In: Gerler ER,editor. *Handbook of School Violence. Binghamton, NY: Haworth Press*.

Kim, Y.Y. (1988). Communication and crosscultural adaptation. *Clevendon, UK: MultilingualMatters.*

Kincaid, D.L. (1979). The convergence model of communication. Honolulu: East-WestCommunication Institute.

Konu A, Rimpelä M.(2002).Well-being in schools: a conceptual model. *Health Promot Int*; 17(1): 79-87.

Ladd, W. Gary; Dinella, M. Lisa(2009). Continuity and change in early school engagment: predictive of cheldren achievement trajectorries from first to eighth grade? *Jornal of educational psychology*. Vol 101, issue 1, february 2009, 190-202.

Lin Chang, Carlo Di Lorenzo, Gianrico Farrugia, Frank A. Hamilton, Gary M. Mawe,

Linley, Alex, P. and Joseph, Stephen. (2004).*Positive psychology in practice. USA, New Jersey,John Wiley & Sons, Inc.*

Masoumeh Beiranvand, Majid Keramati Moghadam*, Reza Sabounchi, Mahmoud Delphan, Azam Ghafuori and Roghayeh Keramati,(2018), The effectiveness of positive thinking

[Downloaded from jnip.ir on 2024-10-12]

training on perceived stress and happiness in patients with thalassemia major, Article 3, Volume 1, Issue 3, Spring 2015, Page 88-91.

McNealy,C.,nonnemaker. J., (2002). Promoting school connectedness: evidence from the national longitudinal study of adolescent health, *journal of school health*, April 2002, 72,(4), 138-146.

Nakatani Y (2005). *The effects of awareness – raising training on oral communication strategy use, Modern language.*

Nishida, H. (1999). *A cognitive approach to intercultural communication based onschematheory, International Journal of Intercultural Relations*, 23, 753-777.

Pankaj J. Pasricha, and John W. Wiley,(2018), Functional Bowel Disorders: A Roadmap to Guide the Next Generation of Research, SPECIAL REPORTS, Gastroenterology 2018;154:723–735.

Pearson.C Judy and Nelson.E paul, (1983).*Understanding and Sharing, Wm.c.*Brown Company publishers.

Peterson C.A.(2006). *Primer in Positive Psychology*.New York: Oxford University Press;

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (1984).Causal explanations as a risk factor fordepression: *Theory and evidence.Psychological Review*, 3, 347-374.

psychological well-being. *Jornal of personality and social psychology*. 57,1069-1081.

Ravishankar, M. N., & Pan, S. L. (2008). *The influence of organizationalidentification on organizational knowledge management* (KM), *Omega*, 36, 221-234.

Rebecca A. Ferrerand Geoffrey L. Cohen,(2018), Reconceptualizing Self-Affirmation With the Trigger and Channel Framework: Lessons From the Health Domain, Personality and Social Psychology Review,

Rebekah. Chapman , lisa buckley, Mary C. Sheehan lan M shochet madelin romaniuk. the impact of school connectedness on violent behavior tranport risk-taking behavior and associated injuries in adolescence Queensland university of technology, kelvin grove, Australia. j*ornal of school volume 49, issue 4, august (2011), pages 399-410.*

Reder, M. E. P. (2010). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *23*, 603–619.

Rickters , John E, (2007). *national institute of mental health state university of New York at stony brook.*

Roser, R. Midgley, C. & Urban, T.(1996). Perception of the school psychological environment and early adolescensce. Psychology and behavioral functional in school, the mediating role of goals and belonging. *Jornal of educational psychology*, 88, 408-422.

Rowe, Fiona; Steward, Donald; Paterson, Carla (2007). promoting school connectedness through whole school approaches, *Health Education*, 107(6), 524-542.

Rudman, L. A., & Gustavsen, J. B. (2003). Implicit romantic fantasies and women's interest in personal power: A glass slipper effect? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 1357–1370.

Ryff , C. D. & Keys,C. L. (1995). The structure of psychological Well- being revisited.*Jornal of personality and social psychology*. 69,719-727.

Ryff CD, Singer B. (1996). Psychological well-being meaning measurement, and implications for psychotherapy research.*Psychotherapy and Psychosomatics.*; 65: 14-23.

[Downloaded from jnip.ir on 2024-10-12]

Ryff CD, Singer BH. (2006). *Best news yet on the six-factor model of well-being. Social Sci Res*.; 35: 1103-1119.

Ryff, C. D. & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. PsychologicalInquiry, 19, 1-28.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything or is it? Exoloration on the meaning of

Schrum Sr Wilbur T.(1995).The mass media as sources of public affairs, science, and health knowledge. *JOURNAL OF Library & Information Science Research*. Volume 20, Issue 1, Pages 23–40.

Sealhof, jileon. (2009). *Examining the promoting of school connectedness throught special educational university of sashatchewan*.

Seligman, E .P. & Steen, T.A., & Park, N., & Peterson, C., (2005). Positive psychologyprogress. (Electronic version). *Journal of American Psychologist, 5,* 410 - 421.

Seligman, M,& Csikszentmihalyi, M.(2000). *Positive psychology*: An introduction. American Psychology, 55, 5-14.

Seligman, M. (2002). *Authentic: Using the New Positive Psychology to RealizeYour Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.

Shaelyn M. Strachan, Maxine Myre, Tanya R. Berry, Laura A. Ceccarelli, Brittany N. Semenchuk, Cindy Mille,(2019), Self-Affirmation and Physical Activity Messages, Psychology of Sport & Exercise, S1469-0292(19)30287-0.

Shin, D.C., & Johnson, D.M.(1978). *Avowed happiness as an overall as sessment of the quality of life*. Social indictators research. 50,473-492.

Shin, Lilian,J (2013). *Positive Activity Interventions For Mental Health Conditions*. M.A thesis University of California, Riverside.

Sin, N. & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well_ being and alleviating depressivesymptoms with positive psychology intervention: apractice_ friendly meta_ analysis.(Electronic version). *Journal of clinical psychology, 65,* 467 - 487.

Smith E. The strengths-based counseling model. *Counsel psychol*. (2006); 34: 13-79.

Smith, R.L. & Troth. W.A (1975). Achaevement Motivation: An rational approach to psychological aducation. *Journal of counseling psychology*, 75, 500-503.

Snyder CR, Lopez SJ. (2002). (eds.) *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.

Snyder CR. ; (2007).*Positive psychology*: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths. Thousand Oaks, CA: Sage.

Tajfel, H., & Turner, J. C. (2007). *An integrative theory of inter-group conflict, in approach to psychological aducation. Journal of counseling psychology*, 75, 500-503.

Ting-Toomey, S. (1993). *Communicative resourcefulness: An identity negotiation theory. In R.L. Wiseman & J.Koester (Eds.), Intercultural communication competence* (pp. 72-111). NewburyPark, CA: Sage.

Wells, Amy stuart.(1989)" *Middle school Education – Critical Link in Dropout Prevention" ERIC Accession*, No. ED 311148.

Yum, J.O. (1988a). *The impact of Confucianism on interpersonal relationships and communication*. Communication Monographs, 55, 374-388.

Zuroff, D. C., Blatt, S. J., Sotsky, S. M., Krupnick, J. L., Martin, D. J., & Sanislow, C.A. (2000). Relation of therapeutic alliance and perfectionism to outcome in brief outpatient treatment of depression. *Journal of Consultin£f and Clinical Psychology*, 68: 114-124.

[Downloaded from jnip.ir on 2024-10-12]

فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۱۰، شماره ۱۴، پاییز سال ۱۴۰۰

The effectiveness of positive thinking training on increasing club affiliation and sports burnout of high school student Athletes district of Tabriz

Somayeh Tabrizi[20], Ali Jalili[21], Mehrdad Sasani[22], Hadi Smkhani Akbarinejhad[23], Akbar Razi [24]

Abstract

The aim of this study was to determine the effectiveness of positive thinking training on increasing club affiliation and sports burnout of student athletes male high school students in Tabriz.The research method is quasi- experimental and pre-test-post-test with a control group. The study sample consisted of 40 students in two groups(including 20 students as an experimental group and 20 students as a control group) who were selected by multi-stage cluster random sampling. The experimental group participated in 8 sessions of 30 minutes, twice a week in group session of positive thinking training and the control group did not receive any intervention. Research tool include the club feeling questionnaire (Barry, Betty, Watt, 2004) and the Ingram and Wisnicky (1998) positive thinking questionnaire. Analysis of covariance was used to analyze the data. The results showed that positive thinking training had a significant effect on the sense of belonging to the club among student-athletes. Conclusions: positive thinking training can improve the sense of belonging to the club, therefore, it is suggested that this program be used to improve the sense of belonging to the athlete student club.

Keywords: positive thinking, sense of belonging to the club, athlete.

[20] MA of Educational Psychology, Ajab Shir Azad University, Ajab Shir, Iran
[21] Assistant Professor, Department of educational Psychology, Allameh Tabatabaei University, Tehran, Iran
[22] PHD Counseling and Teacher of Mizan University, Tabriz, Iran (Corresponding Author)
[23] PHD Counseling and Teacher of University College of Nabi Akram, Tabriz, Iran
[24] MA of Family Counseling, Allameh Tabatabaei University, Tehran, Iran

[Downloaded from jnip.ir on 2024-10-12]