

به نام خدا

نقش چشم انداز زمانی بر نشاط دانش آموزان

مولفان :

مریم اخلاقی پور

فرزانه فتحی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: اخلاقی پور، مریم، ۱۳۶۹-
عنوان و نام پدیدآور: نقش چشم انداز زمانی بر نشاط دانش آموزان مولفان مریم اخلاقی پور،
فرزانه فتحی.

مشخصات نشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۶۱ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۲۴۹-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۵۳ - ۶۱.

Cheerfulness

موضوع: شادی

Students -- Mental health

شاگردان -- بهداشت روانی

شناسه افزوده: فتحی، فرزانه، ۱۳۶۲-

رده بندی کنگره: BF۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴۲

شماره کتابشناسی ملی: ۹۳۴۸۵۵۶

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: نقش چشم انداز زمانی بر نشاط دانش آموزان

مولفان: مریم اخلاقی پور - فرزانه فتحی

ناشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲

چاپ: زیرجد

قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۲۴۹-۸

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



فهرست مطالب

۱۵.....	مبانی نظری نشاط و شادی
۱۵.....	تاریخچه و تعریف نشاط و شادی
۱۸.....	عناصر نشاط
۱۸.....	نشاط
۱۹.....	رضایت
۱۹.....	فقدان هیجانات منفی
۱۹.....	عوامل مؤثر بر نشاط
۲۰.....	عزت نفس
۲۰.....	اعتقادات مذهبی
۲۱.....	فعالیت‌های اوقات فراغت
۲۱.....	وضعیت اقتصادی
۲۲.....	وضعیت تأهل
۲۲.....	جنسیت
۲۲.....	شخصیت
۲۳.....	شادی و بعد عاطفی شخصیت انسان
۲۵.....	شادی و بعد اجتماعی شخصیت انسان
۲۸.....	شادی و بعد جسمانی شخصیت انسان

- دیدگاه‌های نظری در مورد نشاط ۳۱
- دیدگاه لذت‌گرایی ۳۱
- دیدگاه معنوی ۳۲
- نظریه داینر ۳۳
- نظریه آرگایل ۳۴
- دیدگاه‌های شناختی و شادی ۳۴
- دیدگاه‌های زمینه‌ای در مورد شادی ۳۵
- شادی در نظریه فروید ۳۶
- نظریه تعادل حالات هیجانی ۳۶
- شادی در نظریه ایس ۳۷
- نظریه زیست‌شناختی در مورد شادی ۳۷
- شادی در نظریه فرلو ۳۹
- نشاط در مدارس ۴۰
- نشاط و مثبت‌اندیشی ۴۰
- نشاط و موفقیت ۴۱
- اثرات نشاط ۴۲
- راههای افزایش شادی در زندگی ۴۳

فصل اول

کلیات

پیشگفتار

نظام آموزش و پرورش در کشورها مبنای هر پیشرفتی محسوب می‌شود، چراکه نگاهی گذرا به عوامل مؤثر در ترقی کشورهای پیشرفته روشن می‌کند که این کشورها از آموزش و پرورش توانمند و کارآمدی بهره‌مند بوده‌اند و بهبود، پیشرفت و اصلاح نظام آموزشی را در اولویت برنامه‌های توسعه خویش قرار داده‌اند (علاقه بند، ۱۳۹۵). موفقیت و پیشرفت در یادگیری هدف همه نظام‌های آموزشی و میزان بهره‌مندی از محیط‌های آموزشی مستلزم احساس انرژی و نشاط دانش‌آموزان است (میلر، مگوایر، ۲۰۱۳). نشاط از مؤلفه‌های اساسی زندگی افراد و به‌ویژه دانش‌آموزان متوسطه به شمار می‌رود. شادی یعنی احساسات مثبت زیاد، رضایت بالا از زندگی و نداشتن احساسات منفی. این سه عامل عوامل مهمی در بهزیستی می‌باشند (برینز و چن؛ ۲۰۱۳). پژوهش اوکان^۱ و همکاران (۲۰۰۹) نشان داد که نشاط با موفقیت در بسیاری از حوزه‌های زندگی همراه است. آنان

1. Breine & Chen

! Okun

همچنین دریافته‌اند که نشاط گرایشی به‌طور مثبت با متغیرهای انگیزشی مرتبط است که عملکرد تحصیلی را ترقی می‌دهد. نشاط یکی از مهم‌ترین نیازهای روانی بشر هستند که تأثیر عمده‌ای در شکل‌گیری شخصیت و سلامت روان دارد. سیلبرمن^۱ (۲۰۱۵)؛ نقل از مرادی، (۱۳۹۶) معتقد در مسائل تربیتی باید نشاط، لذت و رشد و تکامل فردی در کنار آموزش و تحول عقلانی موردتوجه قرار گیرد زیرا نشاط محصول زندگی متعادل و رضایت‌بخش است که در آن نیازهای اساسی انسان برآورده شده است. نشاط سرچشمه اعتماد خوش‌بینانه فرد به توانایی‌هایش و یکی از شرایط اعتلای مناسبات واقعی او با محیط پیرامونش است، شرطی که پرورش فکری و اخلاقی بدون آن معنا ندارد. از قوانین تعلیم و تربیت است که مسیر کودکی به بزرگسالی باید سرشار از شور و نشاط باشد. ژاپنی‌ها در آخرین گزارش خود در قالب الگوی قرن ۲۱ با این نکته اصلی و محوری اشاره می‌کنند که هدف تعلیم و تربیت از این پس باید «شور و شوق زندگی» در محیطی توأم با فرصت رشد باشد و بر تفکری که به فردیت فرد توجه می‌کند متمرکز باشد؛ و یکی از مهم‌ترین رسالت‌های آموزش و پرورش، ایجاد سرزندگی و پویایی است (کریمی، ۱۳۹۵). شکی نیست که همگی ما به‌طور فطری، در جستجوی حالات مطلوب و خوشایند هستیم. صفاتی چون شادی و غم، شجاعت و ترس، اعتماد به نفس و خودکم‌بینی و... ریشه در احساسات انسان‌ها دارند. احساسات نیز در جای خود، شخصیت افراد را شکل می‌دهند؛ چرا که این احساسات، محرکی برای تعامل ما با محیط پیرامونمان هستند که اگر از تعادل مناسبی برخوردار باشند، سبب تصمیم‌گیری‌های درست و منطقی در مشکلات زندگی می‌شوند و موفقیت را در انجام شدن کارها به دنبال خواهند داشت (آرایگل، ۱۳۹۲). نشاط، تأثیر مهمی در موفقیت افراد دارد. افراد با نشاط، نگرش خوش‌بینانه‌ای نسبت به وقایع و رویدادهای اطراف خود دارند و به‌جای جبهه‌گیری منفی نسبت به اتفاقات پیرامون خود، سعی در استفاده بهینه از این رویدادها دارند. همچنین انسان‌های شاد و دارای شخصیت سالم، انسان‌هایی مسئولیت‌پذیر و شهروندانی خوب خواهند بود (هیلگارد، اتکینسون و اتکینسون، ۱۳۹۰).

در تحقیقی که در دانشگاه تگزاس انجام گرفت، نشان داده شد که خلق و خوی خوب

^۱ Silberman

(احساسات و شخصیت متعادل)، به طرز قابل ملاحظه‌ای، سطح امید را در فرد، بالا می‌برد که در نتیجه، فرد، بهتر می‌تواند از پس موانع اضطراب آفرین زندگی برآید؛ بنابراین، مشاهده می‌شود که نشاط، با شخصیت و روحیه افراد، ارتباط مستقیم دارد. فردی که روحیه شاد دارد، در انجام دادن فعالیت‌های روزانه، مثبت‌اندیشی را سرلوحه فعالیت‌های خود قرار می‌دهد و بهتر از دیگران برای مشکلات کوچک و بزرگ، چاره‌اندیشی می‌کند. به تعبیری دیگر، نشاط، زمانی به وجود می‌آید که انسان، از خود و محیط اطراف خود، احساس رضایت بیشتر داشته باشد (شاملو، ۱۳۹۱). به اعتقاد برینر، میزان شادی و رضایت هر فرد از زندگی، رابطه‌ای مستقیم با نگرش افراد به زندگی دارد و این بدان معناست که هر چه قدر افراد، از رویدادهای پیرامون خود راضی‌تر باشند، به همان میزان نیز شادترند و اگر این احساس رضایت، کمتر باشد، به همان میزان، احساس رضایتمندی و نشاط کمتری دارند (نقل از مرادی، جعفری و عابدی، ۱۳۹۰).

از جمله متغیرهای که با نشاط رابطه دارد، چشم‌انداز زمان است. چشم‌انداز زمان یک بعد اساسی از ساختار روان‌شناسی زمان است و اغلب روندی ناهشیارانه دارد که بین گذشته، حال و آینده متعادل، یا به طور عمده در یک قلمرو، متمرکز است. از این رو، می‌توان گفت چشم‌انداز زمان نقش تنظیم‌کننده اعمال انسان را دارد و بر فعالیت‌ها و حالت‌های روانی او مؤثر است. نگرش متعادل نسبت به ابعاد زمانی حاکم از سلامت روان است؛ در حالی که نگرش‌های افراطی نسبت به ابعاد زمانی به شیوه‌های ناسالم زندگی منجر می‌شوند (شهبازیان خونیک، صمیمی، کلیر ۱۳۹۷). اگر یکی از محدوده‌های چشم‌انداز زمانی (گذشته، حال، آینده) از روی عادت و به طور مزمّن مورد استفاده بیش از حد قرار گیرد، ممکن است به یک روش زمینه‌ای ثابت تبدیل شود که پیش‌بینی‌کننده رفتارهای بعدی است. بنابراین، چشم‌انداز زمانی به عنوان یک فرایند شناختی چند بعدی و انعطاف‌پذیر در نظر گرفته می‌شود که به دنیای فرهنگی و اجتماعی و تحصیلی شکل می‌دهد و هر یک از سه بعد گذشته، حال و آینده به دو بخش تقسیم می‌شوند (زیمباردو و بوید، ۲۰۱۶). چشم‌انداز زمانی گذشته‌ی منفی، یک دیدگاه منفی از گذشته بوده و ممکن است در نتیجه‌ی تجربه‌ی واقعی از یک رویداد ناخوشایند یا آسیب‌زا و بازسازی منفی وقایع بی‌خطر یا ترکیبی از

هر دو ظاهر شود. این چارچوب زمانی، با افسردگی، پرخاشگری، ثبات عاطفی پایین، عزت نفس پایین و اضطراب صفت همبستگی بیشتری را نشان داده است. چشم انداز زمانی گذشته‌ی مثبت، یک نگرش گرم و احساسی را نسبت به گذشته نشان می‌دهد و با دوستی، عزت نفس بالا و اضطراب کم رابطه دارد. افراد با این چارچوب زمانی، نگاه سالم‌تری نسبت به زندگی دارند. چشم انداز زمانی حال لذت‌گرا، به نگرشی لذت طلبانه، خطرپذیر و لذت محور نسبت به زندگی مربوط می‌شود و با تکانشگری زیاد و نگرانی کم نسبت به عواقب آینده‌ی اقدامات فرد مرتبط است. این چارچوب زمانی، تازگی و احساس جویی، کنترل تکانه کم، در نظر نگرفتن عواقب آینده از پیش تعیین شده و توسط عمل فردی قابل تایید نیست، در حالی که زمان حال باید با تسلیم و کناره‌گیری تحمل شود؛ زیرا نیروهای غیر قابل کنترل، سرنوشت انسان‌ها را تعیین می‌کنند. افراد با این چارچوب زمانی، افسردگی، اضطراب، توجه کم به عواقب آینده و منبع کنترل بیرونی را نشان می‌دهند. چشم انداز زمانی آینده مربوط به جهت‌گیری کلی در آینده است و با رفتاری که تحت سلطه‌ی تلاش برای اهداف و پاداش‌های آینده است، مشخص می‌شود. افراد با این چارچوب زمانی، از نظر وظیفه‌شناسی، سازگاری، در نظر گرفتن عواقب آینده و وابستگی به پاداش در سطح بالایی هستند (استولارسکی، فیولین، ون بیک، ۲۰۱۵). آینده متعالی نیز به مسائلی از قبیل، جاودانگی پس از مرگ جسمانی برمی‌گردد که برای بسیاری از افراد یک مسئله اساسی است (زیمباردو، بوید ۱۹۹۹). یک چشم انداز زمانی متعادل و ایده آل، گرایش بالایی نسبت به گذشته مثبت و آینده هدفمند، گرایش متوسط نسبت به چشم اندازهای حال لذت‌گرا و آینده متعالی و گرایشی پایین نسبت به چشم اندازهای گذشته منفی و حال جبرگرا دارد. (حسینی، ۱۳۹۸). چشم انداز زمانی، توسط تاثیرات شخصی، اجتماعی و نهادی آموخته شده و تغییر می‌یابند و از فردی به فرد دیگر تفاوت پیدا می‌کند (تفاوت‌های فردی دارد) چشم انداز زمانی در شکل دهی ادراک، شکل دهی انتظارات، سوگیری توجه، ارائه تفسیرها، تعیین و دستیابی به اهداف اجتماعی، انگیزش و احساس

کنترل نقش اساسی را ایفا می‌کند (زامبیانچی، ریزی بیتی و گرمیگنی، ۲۰۱۰). افراد از طریق چشم انداز زمان به تجارب خود معنا می‌بخشند و هدف بلند مدت و کوتاه مدت خود را تعیین می‌کنند (زیمباردو، ۲۰۱۲). مبانی نظریه چشم انداز زمان در کارهای کورت لوین درباره زمان و تفکر آینده پیدا می‌شود. او به نقش انتظارات که از ادراک و حافظه تاثیر می‌پذیرد اشاره می‌کند و بیان می‌دارد که این انتظارات، رفتار و هیجان اکنون را متاثر می‌سازد. پژوهش‌های معاصر درباره چشم انداز زمان از کتاب «چشم انداز زمان آینده و انگیزش» متاثر هستند. نوتین و لنز بر اهمیت تفکر آینده به عنوان نیروی انگیزشی اساسی ما تاکید می‌کنند. به عقیده آن‌ها بر اساس آنچه می‌خواهیم پیش بیاید پیش رانده می‌شویم. رفتار ما به شدت توسط تفکرمان درباره آینده برانگیخته می‌شود. پس از تایید و پردازش دیدگاه لوین توسط نوتین و لنز نظریه خودکارآمدی بندورا نیز نقبی به چشم انداز زمان زده و بیان می‌کند که باورهای خودکارآمدی در زمینه تجربه‌های گذشته، ارزیابی کنونی و بازنمایی فرصت‌های آینده شکل می‌گیرد، یکی از عواملی که از چشم انداز زمانی تاثیر می‌پذیرد و در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان بسیار موثر هست، انگیزش تحصیلی دانش آموزان است (حقیقی، مکتبی، شهنی بیلاق، حاجی یخچالی، ۱۳۹۷).

نتایج پژوهش‌های روشنی و اعلائی (۱۳۹۶) رابطه نشاط و چشم‌انداز را تأیید کرده است. چشم‌انداز زمان یک بعد اساسی از ساختار روان‌شناسی زمان است که به صورت دسته‌بندی تجربه فرآیندهای شناختی انسان به چهارچوب‌های گذشته، حال و آینده ظاهر می‌شود (زیمباردو و بوید، ۱۹۹۹). این نگرش اغلب روند ناهشیارانه‌ای دارد که به موجب آن جریان مستمر تجارب شخصی و اجتماعی به مقوله‌های زمانی، پیوند می‌یابد از آن جهت که به این وقایع معنا می‌دهد یا به آن انسجام می‌بخشد (هال، ۱۹۹۷). این مدل شامل گذشته، حال و آینده و ارزش‌های عاطفی اختصاص یافته به زمان حال حاضر (لذت‌گرا و جبرگرا)، گذشته (مثبت و منفی)، آینده و آینده متعالی است (زیمباردو، اسوارد و اسوارد، ۲۰۱۲؛ وان‌بک و کاریز، ۲۰۱۵). چشم‌انداز زمان حال جبرگرا مظهر نگرش ناامیدکننده نسبت به

آینده و به طور کلی زندگی است. چشم‌انداز زمان آینده نشان‌دهنده جهت‌گیری کلی نسبت به آینده است که اغلب با رفتارهای هدفمند مرتبط است (زیمباردو و بوید، ۲۰۱۶). چشم‌انداز به زمان آینده می‌تواند وسیله مؤثری برای مبارزه و فایق آمدن بر اختلالات خلقی ملایم، اضطراب، بی‌اشتیاقی و کم‌رغبتی و حالت‌های ناشی از احساس ناتوانی و بی‌تعلقی و بلا تکلیفی باشد. درک مفهوم چشم‌انداز آینده از نظر کاربردی برای دست‌اندرکاران این فرایند نیز ضروری است. به اعتقاد رایان^۶ (۲۰۱۰) چشم‌انداز آینده عامل مهمی در اثربخشی اقدامات روانی و سازگاری با ناخوشی‌هاست. افرادی با چشم‌انداز آینده، نسبت به افراد همتای خود که چشم‌اندازی ندارند، در سازگاری‌های روان‌شناختی بهتر عمل می‌کنند. آنان خوشحال‌ترند، خشنودترند، کمتر افسرده هستند، اعتماد به نفس بیشتری دارند و دارای توانایی، الهام یا انگیزش هستند و هدف‌ها و مشکلات زندگی را با کوشش دنبال می‌کنند. هم‌چنین شبکه‌های خانوادگی و دوستی دارند که در هنگام احتیاج برای حمایت به آنان رجوع کنند و سرانجام، زندگی معنی‌دارتری را برای خود قائل هستند (چیوانز و گربمیر، ۲۰۱۲). هر چه چشم‌انداز آینده بیشتر باشد، امیدواری افراد نیز برای غلبه بر مشکلاتی مانند اضطراب و استرس

6- Rayan

۷- Chivanz & Grabmeer