

به نام خدا

**پیش بینی سرزندگی ذهنی بر اساس
تربیت اخلاقی و جهت گیری انگیزشی
دانش آموزان دوره دوم متوسطه**

مؤلف :

فاطمه بسامی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۴)

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

chaponashr.ir

سرشناسه: بسامی، فاطمه، ۱۳۵۸-
عنوان و نام پدیدآور: پیش بینی سرزندگی ذهنی بر اساس تربیت اخلاقی و جهت گیری انگیزشی
دانش آموزان دوره دوم متوسطه / مولف فاطمه بسامی.
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۴.
مشخصات ظاهری: ۷۳ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۵۵-۵۱۵-۱
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
موضوع: دانش آموزان - سرزندگی ذهنی - تربیت اخلاقی - جهت گیری انگیزشی
رده بندی کنگره: LB۱۰۵۳
رده بندی دیویی: ۳۷۰/۱۷
شماره کتابشناسی ملی: ۱۰۰۳۵۳۲۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

نام کتاب: پیش بینی سرزندگی ذهنی بر اساس تربیت اخلاقی
و جهت گیری انگیزشی دانش آموزان دوره دوم متوسطه
مولف: فاطمه بسامی
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۴
چاپ: زبرجد
قیمت: ۷۳۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۵۵-۵۱۵-۱

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



فهرست

۷.....	فصل اول : کلیات
۷.....	مقدمه
۱۱.....	فصل دوم: ادبیات نظری
۱۱.....	مقدمه
۱۱.....	تعاریف سرزندگی
۱۳.....	تاریخچه سرزندگی
۱۴.....	اهمیت سرزندگی
۱۶.....	کارکردهای سرزندگی
۱۸.....	سرزندگی ذهنی
۱۹.....	تاریخچه سرزندگی ذهنی
۲۰.....	مؤلفه‌های سرزندگی ذهنی
۲۱.....	ساختارهای سرزندگی ذهنی
۲۳.....	نظریه‌های سرزندگی ذهنی
۲۳.....	نظریه فعالیت
۲۳.....	نظریه قضاوت
۲۴.....	نظریه هدفمندی
۲۵.....	مبانی نظری تربیت اخلاقی
۲۵.....	تعاریف تربیت اخلاقی
۲۶.....	اهداف تربیت اخلاقی
۳۰.....	روش‌های تربیت اخلاقی
۳۲.....	فلسفه تربیت اخلاقی

۳۴	فلسفه آموزشی اخلاقی و دموکراتیک جان دیویی
۳۵	تربیت اخلاقی از منظر اندیشمندان غربی
۳۵	سقراط
۳۶	افلاطون
۳۷	پروتاگوراس
۳۸	تربیت اخلاقی از منظر اندیشمندان مسلمان
۳۸	فارابی
۳۹	ابن سینا
۴۰	ابن مسکویه
۴۱	فیض کاشانی
۴۳	مبانی نظری جهت‌گیری انگیزشی
۴۳	تعاریف و مفهوم انگیزش
۴۴	جهت‌گیری انگیزشی
۴۷	نظریه‌های جهت‌گیری انگیزشی
۴۷	جهت‌گیری انگیزش درونی
۴۹	جهت‌گیری انگیزش بیرونی
۴۹	بی‌انگیزگی
۵۰	انواع انگیزش
۵۱	نظریه‌های انگیزشی
۵۱	نظریه انسان‌گرایانه
۵۲	نظریه‌های شناختی و کارآمدی شخصی
۵۳	نظریه رفتاری
۵۴	نظریه اسناد
۵۵	نظریه برانگیختگی
۵۶	نقش انگیزه در رفتار و یادگیری
۵۷	منابع

۵۷.....	منابع فارسی
۶۴.....	منابع انگلیسی

فصل اول :

کلیات

مقدمه

یکی از گروه‌های مهم در هر کشور دانش آموزان هستند که نقش مهمی در ساختن آینده و تعلیم و تربیت و تعالی کشورها ایفا می‌کنند. در این راستا مطالعه پیرامون این گروه از بسیار حائز اهمیت است.

سرزندگی تجربه درونی سرشار از انرژی معرفی شده است که در این تجربه افراد در خود احساس شور زندگی و روحیه می‌کنند و سرزندگی ذهنی عبارت از داشتن احساس مثبت زندگی و بانشاط بودن است (توکلی و همکاران، ۱۳۹۹). سرزندگی ذهنی ساختار پیچیده‌ای دارد که به کارکرد و تجربه عملکرد بهینه مربوط می‌شود و حاکی از وجود سرشار انرژی مثبت روانی است و فرد سرزنده مملو از زندگی است. درواقع سرزندگی را انرژی‌ای که از خود نشئت می‌گیرد تعبیر می‌کنند و آن را احساسی از انرژی می‌دانند که منبع آن درونی و نه تهدیدات خاص محیطی است. سرزندگی ذهنی باحالت‌های شیدایی تفاوت دارد؛ زیرا سرزندگی احساس سرحال بودن و پرا انرژی بودن است نه مجبور بودن و هدایت شدن؛ بنابراین سرزندگی جلوه‌ای از سلامت و بهزیستی روانی است (شمشادی،

۱۴۰۲). سرزندگی ذهنی در چهارچوب تئوری خود تعیین و در قالب بهزیستی فضیلت‌مدار، بهزیستی را چیزی فراتر از لذت ارضای نیازها تلقی می‌کند. سرزندگی ذهنی به‌عنوان مؤلفه‌ای برای بهزیستی روانی در این تئوری به حالتی از داشتن انرژی جسمی و ذهنی تعریف می‌شود و نوع خاصی از تجربه روانی است که در طی آن فرد احساس انرژی می‌کند و منشأ آن را از خودش و منابع درونی‌اش دانسته که نشأت از محیط و منابع خارجی ندارد. از طرفی وقتی سرزندگی ذهنی افزایش یابد و انرژی مکفی جهت انجام امور در دسترس باشد روحیه در حالت مناسب است و کارها به‌خوبی پیش می‌روند؛ بنابراین سرزندگی ذهنی حاکی از وجود پتانسیل مثبت روانی است و انسان سرزنده سرشار از شادی است (صفری و همکاران، ۲۰۲۲). سرزندگی ذهنی متغیری است که می‌تواند از عوامل زیادی تأثیرپذیری که در این پژوهش به پیش‌بینی سرزندگی ذهنی براساس تربیت اخلاقی و جهت‌گیری انگیزشی دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه پرداخته‌شده است و در ادامه نیز بیان مسئله و ضرورت و اهمیت انجام پژوهش بیان می‌گردد.

سرزندگی ذهنی: سرزندگی ذهنی به‌عنوان تجارب درونی سرشار از انرژی و زندگی معرفی شده است و به‌عنوان انرژی سرچشمه گرفته از خود می‌باشد. این انرژی از منابع

درونی و نه تهدید اشخاص در یک محیط سرچشمه می‌گیرد. به عبارت دیگر سرزندگی احساس سرزنده بودن است که نه تحریک و نه اجبار به انجام است (بهرام بیگی، ۱۴۰۳). تربیت اخلاقی: برای تربیت اخلاقی تعاریف زیادی ارائه شده است از جمله مراد از تربیت اخلاقی چگونگی به‌کارگیری و پرورش استعدادها و قوای درونی برای توسعه و تثبیت صفات و رفتارهای پسندیده اخلاقی و نیل به فضائل عالی اخلاقی و دوری از رذیلت‌ها و ناپود کردن آنها است؛ بنابراین در تربیت اخلاقی رویکرد اصلی متوجه پرورش استعدادهای اخلاقی و رسیدن به کمالات اخلاقی است و هدف نهایی این است که انسان را به کمال و سعادت حقیقی خود برساند. تفسیر واقعی و تحقق این کمال و سعادت به آن است که انسان به قدر ظرفیت و استعداد خود چه در صفات نفسانی و چه در حوزه رفتاری جلوه‌گاه اسماء صفات الهی گردد (دیلمی و آذربایجانی، ۱۳۹۹).

جهت‌گیری انگیزشی: جهت‌گیری انگیزش مجموعه نیروهای پیچیده‌ای است که شامل سائق‌ها، حالات تنش، نیازها یا دیگر مکانیسم‌هایی که فعالیت اختیاری را برای کسب اهداف مشخصی شروع و حفظ می‌کنند تعریف شده است (المار، ۲۰۲۲).

فصل دوم:

ادبیات نظری

مقدمه

در این فصل به بیان مبانی نظری پژوهش پرداخته شده است. در ابتدا هر یک از مفاهیم پژوهش مورد بررسی و تشریح قرار گرفت و سپس پیشینه مطالعات انجام شده در دودسته تحقیقات داخلی و خارجی تشریح گردید.

تعاریف سرزندگی

بالندگی، سرزندگی و نشاط روانی به دلیل تأثیر قابل ملاحظه‌ای که بر تمامی جنبه‌های شخصیتی انسان، به‌ویژه سلامت روان دارند، همواره مورد توجه پژوهشگران بوده‌اند. از آنجاکه شخصیت انسان از ابعاد شناختی عاطفی جسمانی و اجتماعی تشکیل شده است، سلامت روان و جسم وی درگرو رشد همه‌جانبه و هماهنگ این ابعاد است (نظرپور، ۱۳۹۹). سرزندگی، نوعی احساس نشاط می‌باشد که در شرایط خاص یا پس از انجام رویدادهای خاص، در فرد پدیدار می‌شود. حس مثبت سرزندگی و سرشار از انرژی بودن چیزی بیش از برانگیختگی، فعال بودن و یا داشتن ذخیره انرژی کافی است این احساس نوعی تجربه خاص روان‌شناسی است که در این تجربه افراد در خود حس شور زندگی و

روحیه می‌کنند رایان و فردریک^۱ (۱۹۹۷) سرزندگی به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های بهزیستی ذهنی در بسیاری از نظام‌های پژوهشی مطرح می‌باشد. اهمیت توجه به این مسئله تا حدی است که امروزه در مورد بهزیستی شاخص‌های ملی تهیه می‌شود و آن‌قدر این مسئله اهمیت دارد که هر کشور یک شاخص بهزیستی ذهنی را برای جامعه خود ساخته است (کشاورزی، ۱۳۹۹). سرزندگی به‌عنوان حسی آشنا، معرفی شده است که تاریخچه آن، مربوط به مکاتب سلامت روانی است. این حس در نتیجه خود شکوفایی و انگیزش درونی ایجاد می‌شود و هرگونه کنترل شدید یا اجبار به انجام کاری از میزان انرژی فرد می‌کاهد که همان اساس نظریه خود تعیینی و پایه تئوریک مفهوم سرزندگی می‌باشد. احساس سرزندگی از هر دو عامل جسمانی و روانی تأثیر می‌پذیرد و از نظر میزان فعالیت و تأثیر میزان انگیزش با شادمانی متفاوت است به این معنی که شخص سرزنده یک حالت فعالانه دارد و سرشار از انرژی است همچنین نوع انگیزش بسته به این‌که درونی باشد یا از محیط خارج کنترل شود بر آن تأثیر می‌گذارد. رایان و فردریک (۱۹۹۷) مقیاس سرزندگی را معرفی کردند که در آن توجه به عملیاتی کردن سازه انرژی انجام شده است. لوین^۲ (۱۹۷۹) از طرف دیگر، سرزندگی را به‌عنوان تابعی از عوامل پویا، در نظریه‌های روان‌درمانی و کار بالینی به کار گرفت که گام مهم دیگر در

۱. Ryan & Frederick

۲. Lovin

مطرح کردن مجدد انرژی درونی در پژوهش‌های تجربی بود. تایر (۱۹۸۷) با استفاده از فهرست واریسی صفات گوناگون به بررسی بازنمایی ذهنی انرژی پرداخت و کاربرد آن را در ورزش و تغذیه نشان داد تایر یکی از متغیرهای پژوهشی خود را انرژی نامیده است که شامل پنج صفت سرزنده پرتوان فعال نیرومند و سرشار از انرژی می‌باشد. وی نشان داد که روابط نظام‌دار بین این متغیرها وجود دارد که دلیل آن توانمند بودن آن‌ها بر فائق آمدن بر این مشکلات است (کشاورزی، ۱۳۹۹).

تاریخچه سرزندگی

تاریخچه سرزندگی را می‌توان در چهار موج تحقیقات توضیح داد اولین موج اصلی تحقیقات سرزندگی به توصیف پدیده‌ی سرزندگی همراه با مفاهیم اساسی و روش‌شناسی آن پرداخت و بر فرد تمرکز داشت. ویژگی این موج تحقیقات این بود که به صورت طولی انجام می‌شد که از طریق شناسایی عوامل حمایتی پیش‌بینی کننده‌ی رشد سرزندگی کمک شایانی به این زمینه کرده است.

موج دوم دربرگیرنده‌ی تعاریف پویاتری در مورد سرزندگی با تمرکز بر سازگاری مثبت در شرایط نامطلوب و خطرناک بود و بر تبادلات بین افراد و بسیاری از سیستم‌هایی که رشد در آن محیط‌ها صورت می‌گیرد، پرداخت موج سوم بر مداخلات بازدارنده تمرکز

دارد موج چهارم که اکنون در حال شکل‌گیری است به تحقیقات بین‌رشته‌ای در مورد سرزندگی به‌منظور ادغام اصول زیستی و ژنتیک سرزندگی بافهم فرایندهای محیطی و روانی اجتماعی مؤثر بر آن و ایجاد فن‌آوری می‌پردازد (تنهای رشیانلو و همکاران، ۲۰۱۸).

اهمیت سرزندگی

شخص سرزنده فردی است که سرزنده بودنش نه تنها در فعالیت و بهره‌وری فردی ابراز می‌شود، بلکه این سرزندگی به‌طور مسری به افرادی که با این فرد در ارتباطاند سرایت می‌کند و برای دیگران نیز موجب انرژی‌زایی می‌شود. مسئله مهمی که باید متذکر شد، این است که سرزندگی چیزی بیش از برانگیختگی است و سرزندگی، یک آمیختگی با انرژی مثبت دارد. سرزندگی را می‌توان، سنجش تجربی انرژی روانی دانست که از زمان فروید مطرح بوده است. پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که میان سرزندگی و بهداشت روانی و نیز پیامدهای رشدی دیگر رابطه وجود دارد. اشتیاق و سرزندگی از نظر مفهومی، با یکدیگر شباهت دارند، با این تفاوت که تظاهر رفتاری انرژی روانی در شورمندی و تظاهر ذهنی آن در سرزندگی است (رایان، ۱۹۹۷).

با توجه به مفهوم برجسته تعریف سازمان بهداشت جهانی از سلامت پذیرش مفهوم زیستی، روانی، اجتماعی سلامت فرد باید از تمام جنبه‌ها و ابعاد موردبررسی قرار گیرد یکی از مفاهیم مهم در بافت کیفیت زندگی و رویکرد روان‌شناسی مثبت مفهوم بهزیستی سرزندگی می‌باشد. مطالعات مختلف نشان دهند که ابعاد شخصیتی افراد بر شادمانی آن‌ها تأثیر زیادی دارند. به بحث آدلر در این مورد که میزان علاقه‌مندی اجتماعی باشخصیت ارتباط دارد و احتمال شادمانی فرد را معین می‌کند می‌پردازند. تحقیق آن‌ها نشان داد که تفاوت معنی‌داری بین دو گروه دارای علاقه‌مندی زیاد اجتماعی و علاقه‌مندی پایین اجتماعی هم در میزان شادی و هم در حس رضایتمندی آنان وجود دارد. در افراد انعطاف‌پذیر علاقه‌مندی کافی اجتماعی، باز بودن ذهنی را پرورش داده و منجر به در نظر گرفتن گزینه‌هایی در زندگی واقعی می‌شود که به معیارهای جامعه نزدیک‌تر شده و اجازه انجام آن معیارها را به فرد می‌دهد اما افراد با جزمیت که گزینه‌های انتخابی‌شان را محدودتر می‌کنند، شانس کمتری برای موفقیت دارند و بنابراین احتمال کمتری نیز برای شادی خواهند داشت. به‌طور حتم پیامد بامعنا زندگی کردن، احساس تسلط، آرامش و سرزندگی است. ریشه و منشأ اصطلاح سرزندگی، به مفهوم زندگی برمی‌گردد و بر همین اساس تحت عنوان یک نیروی حیات‌بخش یا پایه و اساس حیات تعریف می‌شود. شخص سرزنده از حس زنده‌بودن و یک انرژی کلی برای زیستن، برخوردار است. سرزندگی مبین حالتی است که فرد