

نقش و اهمیت سرزندگی و نشاط ذهنی دانش آموزان در فرآیند یادگیری

ابوالفضل ملائی*

دانشجوی کارشناسی ارشد رشته روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد واحد بافت، کرمان، ایران.

امیرحسین اسحق مسکونی

دانشجوی کارشناسی ارشد رشته تاریخ ایران اسلامی، دانشگاه میبد، یزد، ایران.

حافظ افشارمنش

کارشناسی کتابداری و اطلاع رسانی در شاخه پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی کرمان، کرمان، ایران.

چکیده

نشاط یک مفهوم جدید در روانشناسی است که تاکنون کمتر مورد توجه قرار گرفته است. تعریف مفهوم نشاط علی‌رغم آن که ساده به نظر می‌رسد، دشوار است. با وجود این بسیاری از روانشناسان بر این عقیده اند که نشاط یک هیجان مثبت است که حاوی سه عنصر اساسی لذت، خرسندی و رضایت از زندگی است. پژوهش حاضر با استفاده از روش تحلیل محتوا و با اتکا به منابع کتابخانه‌ای و مطالعه کتب و مقالات معتبر با هدف مشخص کردن نقش و اهمیت سرزندگی و نشاط ذهنی دانش‌آموزان در فرآیند یادگیری انجام شده است. دانش‌آموزان دارای نشاط ذهنی، تعاملات اجتماعی بهتری با دیگران (سایر دانش‌آموزان و معلمان) برقرار می‌کنند؛ چرا که آنها مثبت‌اندیش، خلاق، پرانرژی و سرزنده هستند که دیگران از دوستی با آنها لذت می‌برند. در نتیجه روابط اجتماعی بالایی دارند و نسبت به یادگیری و تکالیف تحصیلی از خود علاقه و تمایل بیشتری نشان می‌دهند. بنابراین لازم است تا معلمان به نشاط ذهنی دانش‌آموزان توجه داشته باشند تا محیط یادگیری اثربخش‌تر باشد.

واژگان کلیدی: نشاط ذهنی، یادگیری، دانش‌آموزان.

مقدمه

نشاط و پویایی و شادابی از ویژگی‌های نسل امروز است و موافق طبع و مقتضیات فطری اوست. نشاط و شادی یکی از متغیرهای موثر در شکل‌گیری شخصیت مثبت در کودکان و نوجوانان است. روانشناسان، حالت شادی را نتیجه عمل هماهنگ و متجسم و سامان یافته همه عواطف یک فرد می‌داند و معتقد است که نشاط و آرامش زمینه باروری خرد را بوجود می‌آورد (اسکندری، ۱۳۸۶). نشاط یک مفهوم جدید در روانشناسی است که تاکنون کمتر مورد توجه قرار گرفته است. تعریف مفهوم نشاط علی‌رغم آن که ساده به نظر می‌رسد، دشوار است. با وجود این بسیاری از روانشناسان بر این عقیده اند که نشاط یک هیجان مثبت است که حاوی سه عنصر اساسی لذت، خرسندی و رضایت از زندگی است (قنبری طلب و شیخ الاسلامی، ۱۳۹۴). بوستیک^۱ (۲۰۰۳) نشاط ذهنی را به عنوان تجارب درونی سرشار از انرژی معرفی کرده است. وی سرزندگی را به عنوان انرژی سرچشمه گرفته از خود می‌داند. این انرژی از منابع درونی و نه از تهدید اشخاص در محیط سرچشمه می‌گیرد، به عبارتی نشاط ذهنی احساس سرزنده بودن است که تحریک و اجباری به انجام آن نیست (جکسون و دیپلاسیدو^۲، ۲۰۱۹). آرگیل (۲۰۰۱) معتقد است نشاط دارای دو بعد عاطفی و شناختی است. منظور از بعد هیجانی، داشتن احساس شادی، شغف، خشنودی و سایر هیجانات مثبت است و منظور از بعد شناختی نیز دلالت بر ارزشیابی رضایت‌آمیز مولفه‌های مختلف زندگی فردی و اجتماعی است. نشاط به عنوان احساس مثبت و انرژی بالا در زندگی تعریف می‌شود (کاستنتینی^۳ و همکاران، ۲۰۱۷)، همچنین موجودیتی پراز انرژی، شور و شوق، حس زنده بودن و خستگی ناپذیر دارد (بنیامین و برندرایلان^۴، ۲۰۱۸). داشتن نشاط ذهنی حکایت از داشتن وضعیتی مثبت دارد و از احساساتی چون آزادی، استقلال و انگیزش درونی نشأت می‌گیرد چنین حالتی گاهی اوقات در وضعیت خاص یا پس از اتمام فعالیتی خاص توسط فرد ایجاد می‌گردد و چیزی فراتر از برانگیختگی فعال بودن و یا داشتن انرژی بدنی محض است. به عبارتی نوعی تجربه روانشناختی است که در این تجربه افراد خود احساس سرزندگی می‌کنند (قنبری طلب و فولادچنگ، ۱۳۹۴). از این رو هنگامی که نشاط ذهنی افراد در سطح پایینی قرار گیرد، کج‌خلقی و فرسودگی ایجاد می‌شود و در این حالت فرد از تمامی پتانسیل خود در انجام فعالیت‌هایش نمی‌تواند استفاده کند (کوتو^۵ و همکاران، ۲۰۱۷). با این حال در شرایطی که نشاط‌ذهنی در سطح بالاتری قرار گیرد، انرژی کافی برای انجام فعالیت‌ها در فرد ایجاد می‌شود، خلق و خوی فرد در موقعیت مناسبی قرار می‌گیرد. بنابراین تمام وظایف و فعالیت‌ها بسیار خوب انجام می‌شود؛ می‌توان گفت انرژی نقش حیاتی در نشاط‌ذهنی افراد دارد (هولدن^۶ و همکاران، ۲۰۱۸). نشاط ذهنی داشتن انرژی ذهنی برای تفکر واضح است. این بدان معناست که فرد از نظر روحی و روانی با قدرت ذهنی کافی و تفکر قوی به مسائل رسیدگی می‌کند، می‌توان گفت این وضعیت هوشیاری و اثر بخشی ذهنی است. نشاط ذهنی در ابتدا نیاز به نشاط جسمی دارد، زیرا جریان موثر خون و مواد مغذی حاوی اکسیژن برای عملکرد مغز و فرآیندهای ذهنی مهم است، همچنین مستلزم این است که فرد از سلامت روانی خوبی برخوردار باشد به گونه ای که مغز به درستی کار کند و ادراک واضحی از وضعیت داشت باشد (گامبرت^۷ و همکاران، ۲۰۱۸).

تاریخچه نشاط

استفاده از مفهوم نشاط به لحاظ تاریخی در قالب دو دیدگاه فلسفی نسبت به سعادت بشری، یعنی دیدگاه لذت‌گرایی و سعادت‌گرایی بررسی شده که از زمان فلاسفه یونان باستان تاکنون بر فلسفه غرب حاکم است. دیدگاه لذت‌گرایی متأثر از آرای اپیکور، پیگیری لذت

1. Bostic

2. Jackson & DiPlacido

3. Costantini

4. Binyamin & Brender-Illan

5. Couto

6. Houlden

7. Gombert

را شیوه دستیابی به رضایت می‌داند اما دیدگاه سعادت‌گرایی تحت تاثیر آرای ارسطو، پیگیری زندگی بامعنا و شناسایی و رشد فضیلت‌های فردی را شیوه دستیابی به نشاط حقیقی می‌داند. علی‌رغم سنت طولانی تفکر در خصوص نشاط، علاقه دانشمندان علوم اجتماعی به این موضوع نسبتاً جدید است و نخستین مطالعات علمی در طول دهه ۱۹۷۰ و ۱۹۹۰ انجام گرفته است، سپس در سال‌های آخر قرن بیستم روانشناسان توجه به مفهوم نشاط را دستور کار خود قرار دادند و شاخه جدیدی از روانشناسی تحت عنوان روانشناسی مثبت‌گرا را ایجاد کردند (وندنبرگ^۱ و همکاران، ۲۰۱۶).

تفاوت شادی با نشاط و شادکامی

شادی یک هیجان ناپایدار است و می‌تواند برای چند ثانیه یا چند دقیقه و یا چند ساعت ادامه داشته باشد و نمی‌تواند باعث انگیزش شود. حال اگر این احساس بیش از چند ساعت ادامه پیدا کند و برای مدت‌ها نیز پایدار باقی بماند، در این صورت به آن احساس نشاط و شادکامی می‌گویند. برای این که فرد احساس نشاط و شادکامی کند تنها احساس لذت ناشی از شادی برایش کافی نیست، برای مثال فریدمن در تحقیق خود در زمینه احساس شادکامی به این نتیجه رسید که احساس شادی فقط هنگامی می‌تواند ادامه پیدا کند که شخص در عین حال احساس رضایت، قناعت، خرسندی و آرامش درونی نیز داشته باشد، تحقیقات او حاکی است فرد ممکن است از طریق بدست آوردن ثروتی هنگفت از طریق بخت آزمایی یک هیجان فوری شادی را تجربه کند، اما این که این شادی ادامه خواهد یافت و منتهی به احساس خوشبختی و شادکامی خواهد شد یا خیر، مطلب دیگری است (برزمینی و همکاران، ۱۳۹۵).

اهمیت و نتایج نشاط ذهنی

با وجود این که نشاط ذهنی به معنای تجربه کردن زندگی خوب، احساس خوب و عملکرد موثر است اما، به این معنا نیست که افراد در تمام طول زمان احساس خوبی داشته باشند؛ بلکه تجربه احساسات دردناک (مثلاً، ناامیدی، ناتوانی، غم و اندوه) بخش عادی زندگی است که می‌بایست مدیریت شود، زیرا در طولانی مدت سبب به خطر افتادن بهزیستی فرد می‌شود (دارا و جاگسان^۲، ۲۰۱۳). مفهوم داشتن احساس خوب در نشاط ذهنی، نه تنها احساسات مثبت، شادی و رضایت را شامل می‌شود، بلکه احساساتی مانند علاقه، تعامل، اعتماد به نفس، محبت، داشتن عملکرد موثر (در معنای روانشناختی) مانند؛ توسعه پتانسیل یک فرد، کنترل کردن زندگی، داشتن حس هدف (کار کردن با اهداف ارزشمند) و روابط مثبت را نیز در بر می‌گیرد (توئینگ و کمپبل^۳، ۲۰۱۸). هنگامی که نشاط ذهنی فرد کاهش یابد، فرد ممکن است مشکلات روانی، تنهایی، انزوا و افسردگی را تجربه کند و سبب پایین آمدن کیفیت فاکتورهایی که ابعاد جسمانی، روانی و اجتماعی انسان را به شیوه ای مثبت شکل می‌دهند، شود. بر همین اساس است که گفته می‌شود افرادی که از نشاط ذهنی بالایی برخوردار هستند تجربه مثبتی از احساسات داشته و حوادث را به طور مثبت ارزیابی می‌کنند (لستک و تیز^۴، ۲۰۱۷). عواملی بسیاری نیز بر نشاط ذهنی افراد تاثیر گذار خواهد بود که می‌تواند با اقدامات خاص و رویکردهای روانشناختی بهبود یابد چرا که نشاط جهت ارائه مراقبت شخصی امری ضروری است (کولبرگ^۵ و همکاران، ۲۰۱۵). همچنین نشاط ذهنی به عنوان یکی از نیازهای اصلی روانی انسان شناخته شده است که تا حد زیادی بر زندگی افراد تاثیر می‌گذارد. می‌توان گفت داشتن نشاط عامل مهمی در زندگی است که در آن همواره فرد در مورد زندگی خود و دیگران حس خوبی داشته، عواطف منفی را از خود دور کرده،

¹. VandenBerg

¹. Dhara & Jogsan

³. Twenge & Campbell

⁴. Leustek, & Theiss

⁵. Kollberg

ضعف‌های خود را می‌پذیرد و با انرژی بالا سرزندگی در مقابل مشکلات از خود تاب آوری نشان می‌دهد (آکوستا - فرناندز^۱ و همکاران، ۲۰۱۷).

ویژگی‌های دانش‌آموزان با نشاط ذهنی

دانش‌آموزان شادکام خوش بین‌تر، خونگرم‌تر، با انگیزه‌تر و پرنرژی‌ترند. پس به جرات می‌توان گفت که نشاط و شادکامی اساس موفقیت است. دانش‌آموزانی که با نشاط زندگی می‌کنند، قدرت تمرکز خود را افزایش داده و عموماً در کارها موفق می‌شوند، مشکلات و مسایل ناگوار پیش‌آیند را با صرف حداقل انرژی و از راه‌های کوتاه و موثر حل می‌کنند و کمتر دچار سردرگمی و پریشانی می‌شوند. شواهد موجود، گویای آنست که احساس نشاط مولد انرژی، شور، حرکت و پویایی است و تعیین‌کننده سلامت جسمی و روانی است. نشاط از ابتلا به افسردگی و ناراحتی‌های روحی و روانی جلوگیری کرده، سلامت روانی را تعیین می‌کند، نشاط نه تنها در پدیده‌های اجتماعی همچون روابط بین فردی نفوذ می‌کند، بلکه به تنهایی در چندین فرآیند شناختی مانند حافظه، یادگیری، حل مسئله و انعطاف پذیری فکری اثر می‌گذارد. دانش‌آموزان شادکام بهتر از انسان‌های غمگین می‌توانند مشکلات روزمره را تحمل کنند، احساس نشاط یکی از مهمترین پشتوانه‌ها برای مقابله با مشکلات است. همه ما مجبوریم با مسائل روبرو شویم، مسئولیت‌های جدید را بپذیریم و خود را با تغییرات سازگار سازیم. این شرایط، حتی شخصیت‌های قوی را تحت تاثیر قرار می‌دهد. توانایی در کسب نشاط به انسان استقامت می‌دهد تا از عهده مشکلات برآید. تحقیقات نشان می‌دهد که دانش‌آموزان شاد برای کمک به دیگران تمایل بیشتری از خود نشان می‌دهند و بهتر می‌توانند نظرات خود را به دیگران منتقل کنند و این امر به بهبود ارتباطات منجر می‌شود (حق‌بین، ۱۳۹۵).

عوامل موثر بر شادکامی و نشاط

رایج‌ترین تئوری مربوط به شادی و نشاط در روانشناسی تئوری نقطه ثابت است. این تئوری بیان می‌کند که هر فرد با توجه به عوامل ژنتیکی و شخصیتی دارای میزان معینی شادی است. رویدادهای مختلف زندگی ممکن است سطح معین شادی را به طور موقتی افزایش و یا کاهش دهد؛ اما به علت اثر سازگاری با خوشی، شادی با گذشت زمان به مقدار اولیه خود برخواهد گشت، طرفداران این تئوری معتقدند که نقش رویدادهای زندگی در شادی ناچیز است؛ فقط ده درصد (قدم پور و همکاران، ۱۳۹۷).

نقطه ثابت: بزرگترین سهم شادی و نشاط در عوامل ژنتیکی است که این عامل را نقطه ثابت می‌نامند، یعنی سطح معین و ثابتی از شادی از والدین به ارث می‌رسد و موروثی است. نقطه ثابت که منعکس‌کننده ویژگی‌های شخصیتی رفتاری و بین شخصی است (مانند خود انگیزشی) ریشه در اعصاب شناسی دارد، به شدت موروثی است و در طول زندگی فرد تغییر کمی خواهد کرد. تمایل به سمت خلق و خوی افسرده یا بانشاط در افراد در اولین سال زندگی آشکار می‌شود و این واقعیتی است که نشان‌دهنده جنبه ژنتیکی شادی و نشاط است. کاگان معتقد است که حداقل چهار خلق و خو در انسان وجود دارد: کم‌رویی، جسارت، شادی و غمگینی که چگونگی عملکرد این خلق و خواها بر مدارهای هیجانی مغز مبتنی است و از اصول ژنتیکی تبعیت می‌کنند و هر کدام به الگوی متفاوتی از مغز وابسته می‌باشند. روانشناسان، افراد انسانی را از نظر شخصیتی به چهار دسته تقسیم کرده‌اند: برون‌گرای روان رنجور، برون‌گرای با ثبات، درون‌گرای روان‌جور و درون‌گرای با ثبات و آنها به این نتیجه رسیده‌اند که فقط برون‌گرای با ثبات شادی را به خوبی احساس می‌کنند، چون دارای ژن شادی هستند و از عواطف مثبت بالایی برخوردارند. برون‌گرای روان رنجور در سطح متوسطی از شادی قرار دارند، درون‌گرای با ثبات، یا شدیداً غمگین و یا بسیار خوشحال می‌شوند و درون‌گرای روان رنجور مستعد اضطراب و عواطف منفی هستند (قدم پور و همکاران، ۱۳۹۷). شرایط زندگی: جز دوم شادی شرایط زندگی است، که سهمی ده درصدی در شادی و نشاط افراد را به

¹. Acosta-Fernández

خود اختصاص می دهد و شامل عوامل ملیتی، جغرافیایی فرهنگی، منطقه ای و جمعیت شناسی مانند سن، جنسیت و قومیت، تاریخچه زندگی فرد و حوادثی مانند سانحه تصادف، آسیب های دوران کودکی، موقعیت اجتماعی، امنیت شغلی، درآمد، سلامتی و عوامل مذهبی را در برمی گیرد. چون انتظار اولیه این است که فاکتورهای محیطی مثل درآمد، سلامت جسمی و ... می توانند شادی را به شدت تحت تاثیر قرار دهند، فرض کردن ارتباط ضعیف بین شادی و شرایط محیطی جای تعجب دارد. اما افراد به سرعت به شرایط و رویدادهای زندگی عادت می کنند. این مسأله اثر سازگاری با لذت و خوشی نامیده شده است. این پدیده به این موضوع اشاره دارد که گاهی ممکن است موفقیت، احساس شغف و شادی موقتی ایجاد کند یا واقعه ای تراژدیک به افسردگی دوره ای منجر شود، اما دیر یا زود شادمانی به سطح پایه خود باز می گردد. بنابراین شرایط زندگی و عوامل ژنتیکی نمی توانند کلیدی برای افزایش دائمی شادی باشند (اصحابی، ۱۳۹۸).

انجام فعالیت های هدفمند: براساس نظریه نشاط و خوشبختی، یکی از منابع نشاط، انجام دادن کارهای مفید و هدفمند است که به معنای انجام دادن کارهایی است که به منظور دستیابی به ارزش ها صورت می گیرد و هدفی فراتر از ارضای تمایلات فردی را دنبال می کند. بر طبق نظر دالایما نویسنده کتاب هنر شادی در محیط کار میان شادی افراد و مهربانی، توجه و شفقت نسبت به دیگران ارتباط غیرقابل تفکیکی وجود دارد. تحقیقات نشان می دهند که در گروه های شادتر، افراد برای رسیدن به اهداف والاتر به یکدیگر کمک می کنند. دالایما اعتقاد دارد که نه تنها افراد شاد مهربان تر هستند بلکه ویژگی هایی مانند مهربانی، گذشت، فداکاری و توجه به افراد، خود باعث شادی می شوند. تلاش در این حوزه سوم ممکن ترین راه برای رسیدن به شادی است. سه عامل اصلی از عواملی که بر سطح نشاط تأثیر می گذارند را بر می شمرد. اول وراثت و بعد از آن فعالیت های اختیاری ارادی و در آخر رویدادها وقایع زندگی آنها این سه تعیین کننده را مورد بررسی قرار داده اند؛ زیرا در پژوهش ها و تحقیقات مربوط به موضوع بهزیستی توجه عمده ای به این سه عامل شده است. به گونه ای که می توان گفت این سه عامل پایه و اساس مطالعات مربوط هستند (شریفی، ۱۳۹۶). مایکل آرگیل نیز در کتاب روانشناسی نشاط با استناد به چند پژوهش علمی و معتبر ده عامل نشاط را معرفی می کند که عبارت اند از: ۱- خوردن؛ ۲- فعالیت اجتماعی؛ ۳- رابطه جنسی؛ ۴- ورزش؛ ۵- به کار بردن مهارت ها ۶- موفقیت و تأیید اجتماعی؛ ۷- موسیقی و دیگر هنرها؛ ۸- عبادت و نیایش ۹- استراحت ۱۰- تماس با طبیعت (کاملی و یوسفی، ۱۳۹۸).

پیشینه پژوهش

در این بخش به اختصار به برخی مطالعات و پژوهش هایی که در زمینه سرزندگی و نشاط ذهنی دانش آموزان انجام گرفته است، می پردازیم:

یاوری کرمانی و امامی (۱۳۹۸) به بررسی رابطه نشاط ذهنی و ذهن آگاهی با خودکارآمدی تحصیلی پرداختند. براساس نتایج این پژوهش، بین مولفه های توصیف، عمل توام با آگاهی و عدم قضاوت از متغیر ذهن آگاهی با خودکارآمدی رابطه معنادار وجود دارد و همچنین بین خودکارآمدی تحصیلی با نشاط ذهنی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد.

حق بین و شیخ الاسلامی (۱۳۹۸) در پژوهشی با موضوع پیش بینی نشاط ذهنی بر اساس بهزیستی مدرسه: نقش واسطه ای سبک های خودتنظیمی هیجانی به این نتیجه رسیدند که روابط اجتماعی در مدرسه، هم به طور مستقیم و هم به طور غیرمستقیم (از طریق افزایش سبک سازگار خودتنظیمی هیجان) نشاط ذهنی دانش آموزان را افزایش می دهد. راه های خودکارآمدی از طریق کاهش سبک پنهان کار خودتنظیمی هیجان، منجر به افزایش نشاط ذهنی دانش آموزان می شود. شرایط مدرسه اثر مستقیم و مثبت بر نشاط ذهنی دانش آموزان داشت.

اماندسن و همکاران^۱ (۲۰۱۳) در پژوهشی با موضوع جو انگیزشی کلاس و نشاط ذهنی دانش آموزان دبیرستانی به این نتیجه رسیدند که بین جو انگیزشی کلاس و نشاط ذهنی رابطه معنی دار وجود دارد.

روش پژوهش

روش تحقیق حاضر از لحاظ هدف از نوع تحقیقات کاربردی و از نظر روش تحقیق، اسنادی و کیفی تحلیل می‌باشد. این پژوهش با استفاده از روش تحلیل محتوا و با اتکا به منابع کتابخانه ای و مطالعه مقالات و مجلات علمی معتبر انجام شده است که اسناد و مدارک را به صورت کتابخانه ای بررسی کرده است.

بحث و نتیجه گیری

نشاط ذهنی از یک منبع درونی مشتق می‌شود و تجربه درونی سرشار از انرژی است که برای تجربه احساس شوق، سرزندگی و انرژی لازم است. دانش آموزانی که چنین هیجانات مثبتی را تجربه می‌کنند تمایل به خوش بینی بیشتر در زمینه مسائل مختلف دارند. به ویژه این دانش آموزان هنگام رویارویی با چالش های مختلف زندگی و تحصیلی تمایل کمتری به منفی نگری و یاس و ناامیدی دارند. آنان به جای فاجعه انگاری در مورد یک رویداد و تعمیم افراطی آن به موارد مشابه به دنبال راه حل می‌گردند. چنین مثبت نگری و باورهای منطقی در مواجهه با رویدادها سبب می‌شود فرد از اجتناب به عنوان راهبرد مقابله غیرانطباقی بپرهیزد و از راهبردهای حل مساله مناسب تر استفاده کند. نتیجه چنین شرایطی تقویت باور به توانمندی فرد در مواجهه با مسائل مختلف است (ویس کرمی و همکاران، ۱۳۹۸). دانش آموزانی که از نشاط ذهنی برخوردارند پرانرژی، سرشار از شور و شوق و سرزندگی هستند و خستگی و ضعف در آنها دیده نمی‌شود. این افراد نگرش های مثبتی به آینده و زندگی تحصیلی دارند. خوش بینی سبب می‌شود آنها از رویارویی با تکالیف درسی اجتناب نکنند و با انرژی بیشتری درگیر وظایف تحصیلی خود باشند (داتو^۲ و همکاران، ۲۰۱۷). به طور کلی می‌توان گفت از آنجایی که شور و شغف، از خود بی خود شدن و جذب سه جنبه اشتیاق تحصیلی هستند و نشاط ذهنی انرژی لازم را در این زمینه فراهم می‌کند. چرا که نشاط ذهنی نشانگر انرژی است که دانش آموز می‌تواند آن را کنترل کرده و یا برای اعمال هدفمند تنظیم نماید، بنابراین دانش آموزانی که از درون پرانرژی و سرزنده هستند، می‌توانند این انرژی را به سمت فعالیت های تحصیلی سوق دهند و اشتیاق و درگیری تحصیلی بیشتری داشته باشند (خدادادی و همکاران، ۱۳۹۶). این دانش آموزان تعاملات اجتماعی بهتری با دیگران (سایر دانش آموزان و معلمان) برقرار می‌کنند؛ چرا که آنها مثبت اندیش، خلاق، پرانرژی و سرزنده هستند که دیگران از دوستی با آنها لذت می‌برند. در نتیجه روابط اجتماعی بالایی دارند و نسبت به یادگیری و تکالیف تحصیلی از خود علاقه و تمایل بیشتری نشان می‌دهند. بنابراین لازم است تا معلمان به نشاط ذهنی دانش آموزان توجه داشته باشند تا محیط یادگیری اثربخش تر باشد. لذا پیشنهاد می‌شود تا نشاط ذهنی دانش آموزان در کنار عوامل دیگری که در تحصیل و یادگیری دانش آموز تاثیرگذار هستند، مورد بررسی و استفاده قرار گیرد تا امر یادگیری دانش آموزان بهبود یابد.

^۱ . Ommundsen

^۲ . Datu

منابع

- اسکندری، محرم (۱۳۸۶). راهنمای روش های نوین تدریس، انتشارات رهیافت، چاپ دوم.
- اصحابی، پرستو (۱۳۹۸). پیش بینی قلدری بر اساس نشاط ذهنی، احساس تعلق به مدرسه و خودکارآمدی در دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول شهرستان دلاهو. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه رازی.
- آرگیل، مایکل (۲۰۰۱). روان شناسی شادی. ترجمه: مسعود گوهری انارکی و حمید طاهر نشاط دوست و محسن پالاهنگ و فاطمه بهرامی (۱۳۹۴). اصفهان: انتشارات جهاد دانشگاهی.
- برزمینی، لیلا؛ باباپور، مریم و واجاری، رحمت الله (۱۳۹۵). شادی و نشاط (مفاهیم، نظریه ها، عوامل موثر) با تاکید بر شاداب سازی مدارس. تهران: انتشارات بلور.
- حق بین، فاطمه (۱۳۹۵). پیش بینی نشاط ذهنی بر اساس بهزیستی مدرسه: نقش واسطه ای سبک های خودتنظیمی هیجانی. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شیراز.
- حق بین، فاطمه و شیخ الاسلامی، راضیه (۱۳۹۸). پیش بینی نشاط ذهنی بر اساس بهزیستی مدرسه: نقش واسطه ای سبک های خودتنظیمی هیجانی. مطالعات روانشناسی تربیتی، ۳۵، ۲۴-۵۲.
- خدادادی، محمدرسلول؛ نجد رحمتی، بهروز و فریدفتحی، مریم (۱۳۹۶). ارتباط انگیزه مشارکت ورزشی، نشاط و شادابی با اشتیاق تحصیلی دانش آموزان پسر دوره متوسطه اول شهرستان بناب. پژوهش در ورزش تربیتی، ۱۱، ۱۷۴-۱۵۵.
- شریفی، فائزه (۱۳۹۶). رابطه اهداف پیشرفت با احساس تعلق به مدرسه و نشاط ذهنی دانش آموزان. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه سیستان و بلوچستان.
- قدم پور، عزت اله؛ امیریان، لیلا و خدایی، سجاد (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش تفکر انتقادی بر نگرش به خلاقیت و نشاط ذهنی دانشجویان علوم پزشکی. ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی، ۷(۴)، ۲۴۰-۲۱۹.
- قنبری طلب، محمد و شیخ الاسلامی، راضیه (۱۳۹۴). رابطه بین هوش هیجانی و نشاط ذهنی با خودکارآمدی دانشجویان دانشگاه پیام نور. رویش روان شناسی، ۴(۳)، ۷۵-۸۶.
- قنبری طلب، محمد؛ فولادچنگ، محبوبه (۱۳۹۴). رابطه بین تاب آوری و نشاط ذهنی با استعداد اعتیاد دانشجویان. فصلنامه اعتیادپژوهی سوء مصرف مواد، ۳۴(۹): ۲۲-۱۰.
- کاملی، شیلان و یوسفی، فریده (۱۳۹۸). رابطه ارزش های فرهنگی با نشاط ذهنی: نقش واسطه ای خودکارآمدی. مجله مطالعات آموزش و یادگیری، ۱۱(۱)، ۱۲۷-۱۰۸.
- ویس کرمی، حسنعلی؛ میردريکوند، فضل الله؛ دیره ویسی، سیمیرا و سلیمانی، مجید (۱۳۹۸). رابطه خودکارآمدی تحصیلی با نشاط تحصیلی با در نظر گرفتن نقش میانجی نیازهای روانشناختی پایه. فصلنامه آموزش و ارزشیابی، ۱۲(۴۷)، ۱۵۸-۱۴۱.
- یاوری کرمانی، مریم و امامی، زهرا (۱۳۹۸). بررسی رابطه نشاط ذهنی و ذهن آگاهی با خودکارآمدی تحصیلی. چهارمین کنفرانس بین المللی دستاورد های نوین پژوهشی در علوم اجتماعی، علوم تربیتی و روانشناسی، اصفهان.

Acosta-Fernández, M., Franco-Chávez, M., Soltero-Avelar, S. (2017). Cultural Consensus About Happiness Among the Elderly. *European Scientific Journal*, 13 (20), 55- 79.

Binyamin, G., Brender-Illan, Y. (2018). Leaders's language and employee proactivity: Enhancing psychological meaningfulness and vitality. *European Management Journal*, 36 (4): 463- 473.

Bostic, T. J. (2003). Constructive thinking, mental health, and physical health: An explanatory model of correlated constructs in health psychology. of Adolescence. 2000; 23: 205-222

Costantini, A., De Paola, F., Ceschi, A., Sartori, R. (2017). Work engagement and psychological capital in the Italian public administration: A new resource-based intervention programme. *SA Journal of Industrial Psychology/SA Tydskrif vir Bedryfsielkunde*, 43(0), 1413.

Couto, N., Antunes, R., Monteiro, D., Moutão, J., Marinho, D., Cid, L. (2017). Impact of the Basic Psychological Needs in Subjective Happiness, Subjective Vitality and Physical Activity in an Elderly Portuguese Population. *Ediçes Desafio Singular*, 13 (2): 58-70.

Datu, J. A., King, R.B., Valdez, J.P. (2017). The academic rewards of socially-oriented happiness: Interdependent happiness promotes academic engagement. *Journal of School Psychology*, 61, 19-31.

Dhara RD, Jogsan YA (2013) Depression and psychological well-being in old age. *Journal of Psychol Psychother* 3(3): 117.

Gombert, L., Rivkin, W., Schmidt, K. (2018). Protect Your Sleep When Work is Calling: How Work-Related Smartphone Use During Non-Work Time and Sleep Quality Impact Next-Day Self-Control Processes at Work. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, (15), 1-15.

Houlden, V., Weich, S., Albuquerque, J., Jarvis, S., & Rees, H. (2018). The relationship between greenspace and the mental wellbeing of adults: A systematic review. *PLOS ONE*, 2 (1): 20- 55.

Jackson, C. E., & DiPlacido, J. (2019). Vitality as a Mediator Between Diet Quality and Subjective Wellbeing Among College Students. *Journal of Happiness Studies*, 7(9), 1-23.

Kollberg, S., Wilderang, U., Thorsteinsdottir, T., Hugosson, J., Wiklund, P., Bjartell, A., Carlsson, S., Stranne, J., Haglind, E., Steineck, G. (2015). Psychological Well-being and Private and Professional Psychosocial Support after Prostate Cancer Surgery :A Follow-up at 3, 12, and 24 Months after Surgery. *Eur Urol Focus*, (15): 1-8.

Leustek, J., & Theiss, J. (2017): Family communication patterns that predict perceptions of upheaval and psychological well-being for emerging adult children following late-life divorce, *Journal of Family Studies*, 52 (23): 1-20.

Ommundsen, Y., Lemyre, P. N., Abrahamsen, F. E., & Roberts, G. C. (2013). The role of motivational climate for sense of vitality in organized youth grassroots football players: Do harmonious and obsessive types of Passion play a mediating role? *International Journal of Applied Sports Sciences*, 25(2), 102-117.

Twenge, J., Campbell, K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, (12), 271–283.

VandenBerg, M., van Poppel, M., van Kamp, I., Andrusaityte, S., Balseviciene, B., Cirach, M., ... & Maas, J. (2016). Visiting green space is associated with mental health and vitality: A cross-sectional study in four european cities. *Health & place*, 38, 8-15.



Abstract

Happiness is a new concept in psychology that has received little attention so far. Despite the fact that it seems simple, it is difficult to define the concept of happiness. Despite this, many psychologists are of the opinion that happiness is a positive emotion that contains three basic elements of pleasure, satisfaction and satisfaction with life. The present research was conducted using the content analysis method and relying on library resources and studying authentic books and articles with the aim of determining the role and importance of students' vitality and mental vitality in the learning process. Students with mental vitality establish better social interactions with others (other students and teachers); Because they are positive, creative, energetic and lively that others enjoy being friends with them. As a result, they have high social relations and show more interest and desire towards learning and academic assignments. Therefore, it is necessary for teachers to pay attention to the mental vitality of students so that the learning environment is more effective.

Keywords: mental vitality, learning, students.