

راهنماهای موثر در ایجاد شادکامی مدارس

نجمه دولتخواه

دانشجوی کارشناسی ارشد، برنامه ریزی درسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوی، خوی، ایران

فرزانه گوهری صدقیانی

دکتری برنامه ریزی درسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن، رودهن، ایران

محمد اسداله زاده

دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی تبریز، تبریز، ایران

کوثر جعفری

دانشجوی کارشناسی ارشد فلسفه و کلام اسلامی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

چکیده

هدف پژوهش حاضر، شناسایی راهنماهای موثر در ایجاد شادکامی مدارس می باشد. بررسی ادبیات پژوهش نشان می دهد مدارس و نظام آموزشی به ابعاد نسل و شادکامی توجه اندکی کرده اند. امروزه شادکامی یکی از مولفه های مهم توسعه و رفاه و عنصری مهم در پویایی نظم اجتماعی به شمار می رود. شادی و نشاط همواره به عنوان یکی از مهم ترین نیازهای دانش آموزان و معلمان در مدارس مطرح بوده است. شادکامی یکی از مؤثرترین راه ها برای افزایش بهداشت روانی در جامعه است، مدرسه بعنوان یک نهاد می تواند با بوجود آوردن زمینه ها و برنامه هایی باعث هر چه شاداب کردن جامعه شود. مدرسه یکی از مهم ترین نهادهای سازمان یافته ی رسمی است که با فراهم نمودن محیطی سالم می تواند زمینه را برای شادکامی و نشاط دانش آموزان فراهم سازد. اگر در مدرسه شوق زندگی کردن بوجود آید خود به خود اثرگذار بر جامعه خواهد بود. روانشناسان شادی و شور نشاط را محرک انسان ها برای عمل می دانند و جامعه شناسان جامعه شاد را جامعه موفق می دانند. با توجه به مطالعات نظری در ادبیات و پیشینه پژوهش، راهکارهای مناسب در ایجاد شادکامی مدارس شامل مولفه های ساختاری به دو بعد فیزیکی و سازمانی و مولفه های محتوایی به ابعاد فردی، شناختی، عاطفی، آموزشی و اجتماعی- فرهنگی می باشند و هر کدام به زیرمولفه هایی تقسیم شدند، به طور کلی در تحقیق حاضر با روش توصیفی تحلیلی و با کمک منابع اسنادی و کتابخانه ای سعی می شود به بررسی راهنماهای موثر در ایجاد شادکامی دانش آموزان در مدارس پرداخته شود.

واژگان کلیدی: شادکامی، شادی و نشاط، دانش آموزان، مدارس

دانش آموزان مهم ترین رکن نظام آموزش و پرورش هر کشوری محسوب می شوند. شاد زیستن برای کودک به همان اندازه مهم است که تغذیه خوب، محبت کردن و حفاظت از او اهمیت دارد، زیرا سلامت روحی و روانی و فیزیکی و جسمانی او را تأمین می کند. عواملی که می تواند این سرمایه ملی را برای رشد بهینه و کیفی آماده سازد، مهارت های رفتاری است که در محیط آموخته می شود نه فقط محفوظات علمی (انصاری و عین آبادی، ۱۳۹۸). نشاط و شادابی در مدرسه باعث رشد و تکامل همه ابعاد وجودی یک دانش آموز در بعد جسمانی، شناختی، عاطفی، اخلاقی و معنوی می شود. چنانچه یک بعد از این ابعاد دچار صدمه شود و یا مورد غفلت و فراموشی قرارگیرد، دانش آموز به توانایی ها و شایستگی های کامل دست نخواهد یافت (بلوچ کاره، ۱۳۹۷).

انسان موجودی هدفمند و جویای نشاط (شادکامی)، خوشبختی و سعادت می باشد. شاید به جرأت بتوان گفت همه تلاش هر انسان در جهت یافتن شادی، نشاط و خوشبختی در آینده است. در واقع می توان گفت احساس نشاط یکی از مهمترین پشتوانه های ما برای مقابله با مشکلات است (مرادی و هزارجریبی، ۱۳۹۸). خداوند سبحان در قرآن نگاه جامع و همه جانبه ای به مسأله نشاط دارد، می فرماید "بگو: به فضل خدا و رحمت او شادمان شوند، زیرا این دو از هر چه می اندوزند بهتر است".

شادکامی در دهه های اخیر به منزله یکی از مهم ترین مولفه های رفاه و توسعه اجتماعی جایگاه ویژه ای در ادبیات توسعه و سیاست گذاری های اجتماعی و رفاهی پیدا کرده است. شواهد موجود، از جمله گزارش های جهانی شادکامی (هلی ول و همکاران^۱، ۲۰۱۸ و ۲۰۱۷) و نیز نتایج پژوهش های متعدد داخلی (ذکایی، ۱۳۹۵؛ باصری، ۱۳۸۹؛ طباطبایی نسب، ۱۳۹۹؛ چلبی و موسوی، ۱۳۸۷)، وضعیت نسبتاً نامطلوب شادی در جامعه ایران را نشان می دهند.

حال با توجه به نقش و اهمیت شادکامی در نظریه ها و برنامه ریزی های توسعه ای و رفاهی و با توجه به وضعیت نه چندان مطلوب آن در جامعه ما، براساس قراین و شواهد موجود و نیز لزوم سیاست گذاری در عرصه شادکامی، بررسی مسئله اهمیت یافته است و پرسش از چند و چون وضعیت شادکامی، عوامل مرتبط با آن و راهبردهای موثر شادکامی درخور اهمیت تبدیل شده اند. بر این مبنا، پژوهش حاضر درصدد بررسی ارائه ی راهبردهای موثر در ایجاد شادکامی دانش آموزان در مدارس می باشد.

مبانی نظری پژوهش

شادی و شادکامی؛

لغت شاد در فرهنگ عمید به معنای خشنود، خوشحال، خوشوقت، بی غم، خوش و خرم است و در زبان انگلیسی واژه happy یک صفت به معنای خوشبخت، خوش شانس، خوش یمن، خوشایند، رضایت، خشنودی، خوش و با صفا تعبیر می شود (کوه گرد، ۱۳۹۵). جامع ترین تعریف نشاط، تعریف ون هوون است که بر اساس آن "شادکامی درجه و میزانی است که با آن یک فرد کیفیت کلی زندگیش را به عنوان یک زندگی کاملاً مطلوب مورد قضاوت قرار می دهد". به تعبیر دقیق تر آدم با نشاط و شاد کسی است که اولاً تقریباً از تمام فعالیت های خود لذت می برد، ثانیاً در اکثر اوقات راضی و خرسند به نظر می رسد و ثالثاً از فرآیند زندگی خویش راضی است (محمدیان شریف، ۱۳۹۳).

شادکامی یک هیجان مثبت است که حاوی سه عنصر اساسی لذت، خرسندی و رضایت از زندگی است به تعبیر دقیق تر، فرد بانشاط کسی است که تقریباً از تمامی فالیت های خود لذت می برد و در اکثر اوقات راضی و خرسند به نظر می رسد و هم چنین از

فرایند زندگی خود راضی است. علاوه بر آن اخیراً نیز عنصر چهارمی به هیجان شادکامی افزوده اند و آن عنصر فقدان اضطراب و افسردگی است (خوش صفت و همکاران، ۱۳۹۶).

فواید نشاط و شادکامی؛

نشاط می تواند سلامت جسمانی و روانی را بهبود بخشد. افراد با نشاط بیشتر احساس امنیت می کنند، روحیه مشارکتی بیشتر دارند و از کسانی که با آنها زندگی می کنند راضی ترند. نشاط موجب نگرش مثبت به زندگی، خودپنداری مثبت، برخورداری از سلامت روان و تعادل عاطفی، امیدواری به آینده، نگرش مطلوب و رضایت آمیز به خود و دیگران، روابط اجتماعی

¹ Helliwell & etal

متعادل، دوری از کینه و نفرت، انتخاب اهداف زندگی، تلاش برای تحقق اهداف، دوری از اتلاف وقت و کاهلی، افزایش موفقیت های زندگی، برخورداری از شاخص های بالایی زندگی، عملکرد بهتر سیستم ایمنی در مقابل استرس ها، خواب بهتر، تمایل بیشتر در کمک به دیگران، عملکرد بهتر شغلی - تحصیلی و تصمیم گیری بهتر می گردد.

شادی و نشاط در دانش آموزان نیز سبب می شود آنها با رغبت بیشتری در مدرسه حضور یابند و نه تنها در راه تحصیل علم و دانش اندوزی تلاش کنند، بلکه ارزش های مورد توجه مدرسه را بهتر پاس دارند. به طور کلی شادکامی نقش مهمی را در کیفیت کلی زندگی شخص ایفا می کند. اثرات مثبت نشاط، بر کیفیت زندگی فرد در دوره نوجوانی به پایان نمی رسد. در بزرگسالی میزان شادکامی با انرژی، اشتغال، موفقیت ازدواج، مهارت های فرزند پروری، سلامت جسمانی و فراخانی زندگی رابطه مثبت و با شکست در ازدواج ارتباط منفی دارد. همچنین طبق نظر سلیگمن نشاط انسان ها در بزرگسالی از نشاط در دوره کودکی ریشه دارد و کودکان با نشاط، بزرگسالانی با نشاط هستند (قطره ای و همکاران، ۱۳۸۵).

شکوفایی خلاقیت در کلاس درس؛

به نظر می رسد، برای بشر داشتن نشاط و روحیه شاد مهم تر از غذا و خواب است. بچه هایی که فقر نشاط دارند یاد نخواهند گرفت. آیا ملاحظه کرده اید که انسان با چه شور و عشقی به دست ساخته خود می نگرد؟ خداوند نیز هنگامی که بشر را آفرید با عشق از روح خود در آن دمید و فرمود: فیتبارک... احسن الخالقین، این یکی دیگر از روش هایی است که برای فعال کردن کلاس ارائه می شود، تلاشی که دانش آموزان برای خلق کارهای متفاوت از دیگران به کار می برند احساس توانمند را به آنها القا می کند و از این راه به خودباوری می رسند. در واقع، معلم زمینه سازی می کند و دانش آموزان اندیشه ورزی و سپس اندیشه خود را به صورت کار عملی متجلی می کنند. به کمک این روش ها کارایی معلمان برای تفهیم مطالب درسی بیشتر می شود. امروزه، وظیفه معلم ایجاد انگیزه یادگیری و تسهیل یادگیری است و بطور کلی یادگیری پدیده ای است که خود شخص باید انجام دهد (انصاری و عین آبادی، ۱۳۹۷).

چگونگی دستیابی به تحقق آرمان های شاداب نمودن مدارس؛

برای بهره گیری مناسب از شرایط و امکانات برای ظهور استعدادها و خلاقیت های نوجوانان باید تحولات جدی در نگرش مدیران و مسوولان نظام آموزش و پرورش ایجاد کرد چرا که در تعریف مدیریت به عنوان یک رشته علمی «فرایند به کارگیری موثر و کارآمد منابع مادی و انسانی در برنامه ریزی و سازماندهی - بسیج منابع و امکانات و هدایت و کنترل است برای دستیابی به اهداف سازمانی و براساس نظام ارزشی مورد قبول صورت می گیرد.» مدیر وظیفه دارد با هماهنگی و اتخاذ تصمیمات پیش برنده ای که براساس مقررات و اصول پذیرفته شده در نظام ارزش ها شکل می پذیرد حیات مادی و معنوی سازمان و افرادش را تدارک ببیند و یک مدیر آموزشی مسوولیتی بس اساسی تر و مهم تر بر عهده دارد، چرا که با روح و روان و جسم کودک و نوجوان سر و کار دارد و بالندگی جامعه و جوانان امروز و سرافرازی و اقتدار فردای آنان به حرف و شعار تنها پیش نمی رود. برخورداری از نسلی جوان و کارآمد و

اصرار در به کارگیری مناسب جوانان در چرخه کار و فعالیت های جامعه و پذیرش مسوولیت از سوی آنان در فردایی نه چندان دور می تواند بسیار کارساز و اثربخش باشد. واضح است که انجام چنان ماموریت مهم به آسانی محقق نمی شود و رشد تعالی آنان به تصادف حاصل نمی شود. باید نوجوانان و جوانان را به خوبی بشناسیم و از جامعه و شرایط دیروز و امروز و فردای آنان درک درستی داشته باشیم، راه ها و روش های مناسب علمی و پیش برنده برای مجهز نمودن آنان به تربیت دانایی و توانایی و مهارت یابی را فرا بگیریم.

چگونگی ایجاد فضای شاداب در مدارس؛

در تبیین موضوع شاداب سازی را از ابعاد مختلف می توان بررسی نمود چرا که در ابتدا شاداب کردن محیط مدرسه در کلام به ایجاد فضای مناسب و فضاسازی ظاهری منتج می شود. لیکن با نگاهی دقیق تر باید عنوان کرد که شاداب نمودن فقط جنبه ظاهری ندارد چون داشتن بهداشت روانی سالم نیازمند رعایت اصولی است که هم جنبه مادی و هم جنبه معنوی دارد و در واقع شاداب سازی را در ابعاد ظاهری و ابعاد معنوی جست و جو کرد که هر یک از این موارد شامل بررسی موضوعات و مواردی مهم است که با در نظر گرفتن آن ها مطمئناً می توانیم روح و روان و جسم و جان نوجوان را شاد کنیم چرا که نوجوان باید ابتدا از درون وجودش احساس شادمانی داشته باشد و این احساس شادمانی همان ایجاد رضایت از زندگی است که باید در تمام ابعاد وجودش رخنه کند (بلوچ کاره، ۱۳۹۷).

عوامل موثر بر شادکامی مدارس؛

شادکامی مدارس به صورت تک علتی نیست بلکه مجموعه ای از عوامل آموزشی، کالبدی، اجتماعی و فرهنگی و سازمانی در آن تاثیر دارند. عوامل برشمرده ماحصل مطالعات نظری در ادبیات و پیشینه پژوهش می باشد.

۱- عوامل ساختاری

عوامل ساختاری عبارتند از:

۱-۱. عوامل فیزیکی

محیط برای انسان ها از اهمیت ویژه ای برخوردار است. محیط فیزیکی بر احساسات و چگونگی ارتباط بر دیگران تاثیر دارد. مدرسه زیبا و جذاب زمینه را برای یادگیری و شکوفایی استعدادها تسهیل می کند و مدرسه نامناسب نیز شوق و اشتیاق در دانش آموزان را به حداقل می رساند و امکان پویایی و بالندگی را کاهش می دهد. در آموزش نشاط انگیز، محیط فیزیکی کلاس از نظر پردازش روانی و زیبایی شناختی در اولویت قرار می گیرد، زیرا هیچ چیز مثل یک کلاس ایستا کسل کننده نیست (انصاری و عین آبادی، ۱۳۹۷). پیچر و همکاران (۱۹۹۳) علاوه بر اهمیت وضعیت فیزیکی کلاس بر قابلیت استفاده چندمنظوره از کلاس نیز تاکید می کنند. آن ها معتقد هستند اهمیت حیاتی وضعیت فیزیکی کلاس و مدرسه از آنجا ناشی می شود که دانش آموزان و معلم مدت زیادی از عمر خود را در مدرسه می گذرانند.

الف) رنگ: رنگ از عوامل فیزیکی موثر است.

ب) چیدمان صندلی ها: برای ارتباط و تعامل بیشتر دانش آموزان با یکدیگر و همچنین ارتباط موثر و چهره به چهره ی معلم با دانش آموزان بهتر است چیدمان نیمکت ها به صورت دایره ای باشد.

پ) نور: نور طبیعی نه تنها موجب ارتقای سلامتی دانش آموزان می شود بلکه بر عملکرد آن ها نیز تاثیر می گذارد. مطالعات نیسا (۲۰۱۱) حاکی از آن است که عملکرد تحصیلی دانش آموزانی که بیشترین استفاده از نور طبیعی می کنند نسبت به دانش آموزانی که مدرسه آن ها از نور طبیعی کمتر بهره مند است، بهتر است. به طور کلی در فرآیند یادگیری، ۸۳ درصد یادگیری به وسیله حس

بینایی صورت می گیرد. بنابراین، اگر عمل دیدن با اشکال رو به رو شود، یادگیری کم می شود. هدف تائین روشنایی مدرسه، عبارت از محیطی است که در آن دیدن به بهترین وجه و با حداقل زحمت و کوشش باشد تا نیروی دانش آموزان، صرف جذب اطلاعات و فرآیند یادگیری، شود نه اینکه این نیرو برای مبارزه با اشکالات دیدن که در محیط کم نور وجود دارد صرف شود. البته باید یادآوری کنیم که هنگام انجام هر فعالیتی، میزان نور مورد نیاز متفاوت است.

ت) پوشش دانش آموزان و معلمان: پوشش به ظاهر امر ساده ای به نظر می آید اما در واقع چنین نیست. برخی از معلمان بر این عقیده اند که از نظر علمی و اخلاقی باید آراسته و توانمند باشند و توجه به ظاهر از جمله رعایت شان معلمی در پوشش و آرایش یا پیرایش از اهمیت چندانی برخوردار نیست؛ اما این پندار ناصواب و خطاست.

ث) تاسیسات و امکانات ورزشی: از ضروری ترین نیازهای بشر که جزء شرط های اصلی بهداشت روانی به شمار می رود، آرامش خاطر، احساس امنیت، شادابی و نشاط است و ورزش یکی از راه های دستیابی به این امر مهم است.

ج) کتابخانه، سالن مطالعه، کارگاه و آزمایشگاه های غنی: خواندن کتاب سبب دانایی، استحکام عقاید، اعتماد به نفس، آرامش، لذت و شادی و سرگرمی می شود (مرادی و هزارجریبی، ۱۳۹۸).

چ) فضای سبز: یکی از شاخصه های مدرسه خوب را داشتن فضای شاد و محیط زیبا است. ایجاد فضای سبز، کاشت درخت، قرار دادن گلدان و سبزه در سالن ها در روحیه دانش آموزان تاثیر مثبت دارد (بلوچ کاره، ۱۳۹۷).

۱-۲. عوامل سازمانی

الف) سبک مدیریت مشارکتی مدارس، مدیر در مقام رهبر آموزشی موظف است با رسیدگی به مشکلات معلمان و دانش آموزان و پاسخ به نیازهای آن ها، محیطی آرام، شاد و فرح بخش جهت رشد و شکوفایی آن ها وجود آورد.

ب) نگرش مثبت و خوش بینی مسئولان مدرسه نسبت به دانش آموزان: پژوهشگران معتقدند که این روابط خوب و نگرش مثبت مسئولان آموزشی به فرایند آموزش، سازنده، معنی دار و شادی آفرین است، نگرش مثبت اشتیاق به ادامه ارتباط و یادگیری را تشدید، خلاقیت را در انسان زیاد و ویژگی های شخصیت انسان را به نحو احسن شکوفا می کند.

پ) اولویت دادن به شادی در تدوین برنامه ها: آموزش و پرورش ما به علت آشنا نبودن با اولویت های مورد نیاز دانش آموزان نسبت به مقوله شادی به منزله یک شاخص عمده رشد اجتماعی بی تفاوت است. این نهاد بزرگ با مسئولیت اداره و سرپرستی یک سوم جمعیت ایران، مسئول عمده فضای حاکم بر مدارس است (خوش صفت و همکاران، ۱۳۹۶).

۲- عوامل محتوایی:

۲-۱. عوامل آموزشی

الف) روش های تدریس فعال و مشارکتی: اگرچه روش تدریس واحدی و انفرادی توان به منزله بهترین روش معرفی نمود اما می توان گفت بهترین روش تدریس روشی است که برای فراگیران جذاب تر و نتیجه بخش تر باشد و یادگیری آسان تر کند در روش تدریس نقش فراگیر باید لحاظ شود. استفاده معلم از روش های تدریس همیاری و مشارکت فراگیران در فرآیند تدریس، آنان را به فراگرفتن مشتاق تر و کلاس را پرجاذبه تر می کند. روش های تدریس فعال به گونه ای هستند که ذهن انسان را فعال می کنند. در این روش معلم شرایط یادگیری را فراهم می کند و مهارت های ذهنی و روابط میان گروهی و همکاری، حس اعتماد به نفس فردی، روحی کاوشگری و لذت و توضیح و تحلیل مسائل در آن رشد می کند و روح خلاقیت و استقلال فرد تقویت می شود.

پ) پرسش گری: معلم می تواند جهت افزایش اطلاعات خود از همه منابع در دسترس از جمله مبادله اطلاعات با همکاران آموزشگاهی خود در برنامه ریزی آموزشی استفاده کند. ارتباط با سایر محافل از جمله محافل دانشگاهی، مراکز تحقیقاتی و یا شرکت در همایش های تعلیم و تربیتی می توانند بسیار موثر باشد.

پ) بیان روشن و دقیق اهداف رفتاری: طرح درس که از مسائل مربوط به فنون تدریس و روش های آن است به جذابیت موضوع کمک می کند. طرح هدف های رفتاری و کلی در آغاز و خلاصه درس در پایان روش تدریس را موثر می سازد. با این کار فراگیر در آغاز درس می داند که دنبال یافتن چه نکاتی است و اگر از نکته ای غافل شده باشد خلاصه آن در پایان دوباره توجه اش را جلب و نقص و کمبود را جبران خواهد کرد.

ت) استفاده از رایانه، اینترنت و دیگر رفتارهای کمک آموزشی: پیچیدگی و سرعت تغییرات در جامعه کنونی جهان، دست اندرکاران جوامع را بر آن می دارد تا سیاست ها و برنامه هایی را عرضه کنند که با شرایط معاصر تناسب داشته باشد (چلبی و موسوی، ۱۳۸۷).

ث) مرتبط بودن محتوای دروس با زندگی: اگر آنچه دانش آموزان در کتاب های درسی فرا می گیرند، به آنها مهارت لازم برای زندگی و مسائل روزمره شان را بدهد، علاقه و انگیزه یادگیری و نشاط در زندگی اجتماعی را تجربه خواهد کرد. در تحقیقی که دانشگاه هاروارد و مرکز بشر دوستی ایندیانا انجام دادند، دریافته اند افرادی که از نظر اجتماعی مهارت بیشتری هستند و توانایی برقراری ارتباط با افراد و مسائل روزمره را دارند، شادترند (طباطبایی نسب، ۱۳۹۹).

ج) گنجاندن موسیقی در برنامه درسی هنر: در بیشتر کشورهای جهان آموزشی موسیقی جزء دروس مدرسه است. در ژاپن یک سوم از ساعات درسی دانش آموزان را ورزش، هنر، کاردستی و موسیقی تشکیل می دهد. در مالزی آموزش هنر و موسیقی و مهارت های زندگی جزء درس مدرسه هستند و یک هشتم ساعات مدرسه به این برنامه ها اختصاص دارد. موسیقی روح انسان را تلطیف می کند و او را از خشونت و سختی ها می راند، افلاطون و فیثاغورث معتقدند که موسیقی و نغمات، یادگارهای خوش و موزونی که انسان در عالم قبل از تولد میشنیده و به آن مأوس بوده را در روح او بر می انگیزند و انسان را به وجد می آورند. کلاس های هنر، ادبیات و زبان خارجه را میتوان با موسیقی تلفیق کرد.

چ) گروه بندی دانش آموزان و تکالیف گروهی: مشارکت دانش آموزان در فعالیت های مربوط به سازماندهی کلاس منجر به ایجاد احساس مالکیت نسبت به کلاس در دانش آموزان می شود و در نتیجه به کلاس خود مباحثات و نسبت به آن احساس مسئولیت بیشتری می کنند. قرار گرفتن دانش آموزان در گروه های همسالان و داشتن یک عنوان و مسئولیت برای آنان لذتبخش است.

ح) افزایش مطالعه: منابعی مانند کتاب های مرتبط، مجلات، مقالات جدید، مراجعه به سایت های اطلاعاتی و نمایه های اسنادی.

خ) افزایش اطلاعات تجربی و مشاورهای: شرکت در همایش های علمی، کارگاه های آموزشی و دوره های ضمن خدمت، فرصت های مناسبی برای این مورد هستند. چنین فرصت هایی هم مهارت معلمین را در برنامه ریزی آموزشی افزایش می دهد و هم تعاملات مشاوره ای و مهارت استفاده از تجربیات دیگران را افزایش می دهد. بهره گیری از یک قالب استاندارد در روش موردنظر، مقایسه بین روش ها و نیز شیوه مشارکت آنها را آسان تر می کند.

د) ارزشیابی توصیفی: ارزشیابی توصیفی تأثیر بیشتری نسبت به ارزشیابی نمره ای بر میزان کارگروهی و همکاری و کاهش رقابت و همچنین افزایش مشارکت آنها در بحث و گفتگوهای دانش آموزان دارد. با توجه به نتایج این تحقیق اجرای ارزشیابی کیفی توصیفی با رفع برخی کاستی ها توصیه می شود.

(ذ) معلم شاد در کلاس شاد: اما نباید فراموش کرد که معلم، شادایی و سرزندگی را باید آگاهی و اطلاعات نو و روش هایی بدیع و مبتکرانه می آفریند و کلاس را شاد می کند. چهره شاداب و متبسم معلم در ایجاد کلاس شاد و روابط صمیمانه بسیار موثر است، استفاده

از انواع تکنولوژی آموزشی در کلاس و نمایش فیلم های آموزشی در خلال برنامه درسی به دانش آموزان اجازه می دهد که با اعتماد به نفس و بدون هیچگونه ترس و واژه ای صحبت و اظهار نظر کنند. همچنین فعالیت های فرهنگی و پرورش در مدارس چون برگزاری جشن ها و مراسم مذهبی، برگزاری بازدید و اردوهای علمی دانش آموزان به طور مستمر، برگزاری کلاس های فوق برنامه از نقاشی، خطاطی، رایانه، کاردستی، سفالگری و ... از جمله کارهایی است که باید در راستای شادسازی محیط مدارس انجام گیرد.

۲-۲. عوامل اجتماعی- فرهنگی

(الف) فعالیت دانش آموزان در گروه های غیردرسی: شکل، ساختار، میزان مشارکت افراد در کارهای گروهی عوامل بسیار مهمی در افزایش نشاط است که با توجه به دو بعد اصلی شادی یعنی افزایش رضایتمندی و عواطف مثبت و کاهش عواطف منفی همراه است.

(ب) مسابقات فرهنگی- اجتماعی: وقتی دانش آموزان به این دسته از فعالیت ها روی می آورند، در حال انجام کاری هستند که می توانند آن را به خوبی انجام دهند یا تصور می کنند که توانایی انجام آن را دارند، بنابراین سعی می کنند هرچه بیشتر به این فعالیت ها بپردازند و این امر سبب نشاط آنان می شود.

(پ) اردوها و بازدیدها: شرکت در اردوها از عواملی هستند که فرد می تواند در آن از جنبه های مختلف پرورش یابد. حس همکاری، صمیمیت، یگانگی با دیگران، هماهنگی با گروه، احترام به حقوق اجتماعی، احساس لذت و سلامت روان از فواید حضور دانش آموزان در اردوها و بازدیدهای مدرسه است. ورزش و شادی مناسب در اردوها امکان فعالیت جسمی و بدنی را برای دانش آموزان فراهم می کند.

راهبردهای موثر جهت شادکامی مدارس را با توجه به مسئولیت و حوزه کاری مسئولین به صورت پیشنهادهایی زیر به طور جداگانه ارائه نمود:

(الف) توصیه ها و راهکارهای موثر بر افزایش نشاط و شادی از دید معلمان و مدیران.

- ۱- ایجاد فضایی سبز در حیاط مدرسه.
- ۲- پاکیزه نگه داشتن شیشه ها و کف کلاس ها و راهروهای مدرسه.
- ۳- استفاده از موسیقی در ساعات مناسب و زنگ های تفریح.
- ۴- بازدید دانش آموزان از مناطق دارای طبیعت زیبا.
- ۵- افزایش امکانات ورزشی و برگزاری مسابقات مختلف.
- ۶- توجه به رعایت بهداشت فردی دانش آموزان.
- ۷- تشویق دانش آموزان به استفاده از رنگ های شاد در پوشش مدرسه.
- ۸- تشویق دانش آموزان به رفتار کمک رسانی و نوع دوستی.
- ۹- افزایش به کارگیری فناوری های آموزشی از قبیل رایانه، اینترنت، ویدیو پروژکشن و ... در مدرسه.
- ۱۰- استفاده از روش های فعال تدریس با محوریت کلاسی بانشاط، توسط معلمان مدرسه.
- ۱۱- استفاده از مدیران و معلمان توانمند و اجتماعی در مدرسه.
- ۱۲- آموزش روابط اجتماعی میان دانش آموزان.
- ۱۳- برخورد مثبت و احترام آمیز عوامل مدرسه با دانش آموزان.

(ب) توصیه ها و راهبردهای موثر بر افزایش نشاط و شادی از دید کارشناسان تربیتی

- ۱- زیباسازی فضایی مدارس.
- ۲- استفاده از رنگ های شاد در رنگ آمیزی محیط مدارس.

۱- تلاش در وقت گذاری و رسیدگی به خود: کمک به رفع نیازهای دیگران بدون شناسایی و ارضای نیازهای فرد ناممکن است. باید فرد توجه کند که چه کارهایی او را خوشحال می کند، سپس وقت کافی برای انجام دادن آنها در نظر بگیرد.

۲- سرمایه گذاری در روابط نزدیک و صمیمانه: باید هر فرد وقت و محبت خود را به اشخاصی که دوست دارد هدیه دهد.

۳- تلاش در به انجام رساندن کارها مورد علاقه: هر فرد باید، دنبال مبارزه طلبی هایی بگردد که به ارضای نیاز خود برای انجام دادن کارهای دارای معنی و هدف از نظر خود کمک می کند. هم چنین باید از فرصت های نامنتظر برای آزمون چیزها و کارهای متفاوت استفاده کند.

۴- دادن نیرو و انرژی به خود: رسیدگی به وضع سلامت جسمانی برای مراقبت از سلامت روان اهمیت دارد.

۵- پرهیز از افراط و تفریط: روحیه همه گاهی قوی و گاهی ضعیف می شود ولی باید سعی کرد که به نوعی حالت تعادل یا حد وسط رسید.

۶- خوشبین بودن: اگر فرد همواره در پی آن باشد که ببیند در زندگی چه کمبودهایی دارد، آن عیب ها را خواهد یافت و احساس نسبت به خود از آنچه هست بدتر خواهد شد. باید فرد به دنبال جنبه های و جلوه های مثبت زندگی خود بگردد.

۷- نوع دوستی: نیکی کردن به دیگران ممکن است باعث شود فرد احساس خوبی و شادی کند. نوع دوستی، کمک یا بخشش به دیگران بدون توجه به نفع شخصی، احساس احترام به خود را افزایش می دهد. نوع دوستی، هم چنین ممکن است به کاهش فشارهای روحی و جسمی بینجامد و از سلامت و تندرستی فرد محافظت کند. بیشتر ما افرادی نوع دوست هستیم. ما تا آنجا که توان داشته باشیم به امور خیریه کمک می کنیم، برای کمک به سالمندان یا از کار افتادگان داوطلب می شویم، به افراد بی سواد خواندن و نوشتن یاد می دهیم و یا آماده ایم به عنوان برادر یا خواهر بزرگتر کودکان و نوجوانان نیازمند عمل کنیم. دلیل عمده انجام دادن این کارها آن است که ما صمیمانه می خواهیم به دیگران یاری دهیم.

۸- شوخ طبعی: شوخ طبعی و مزاح که به ما اجازه می دهد ترس ها و دیگر احساسات منفی خود را بدون ایجاد ناراحتی برای خودمان یا دیگران بیان کنیم. یکی از سالم ترین راه های مقابله با فراز و نشیب های زندگی است. بنابراین دکتر ویلیام فرای استاد دانشگاه استانفورد که تأثیر خنده و شوخی را بر سلامت جسمی و روحی به مدت ۳ سال مورد بررسی قرار داد، خنده در هر روز

به اندازه ۱۰ دقیقه ورزش قایق سواری و پارو زدن برای کار کردن قلب و عروق بدن مفید است. همچنین باعث تغییر شکل امواج مغزی و ضرب آهنگ تنفس می شود، از احساس درد می کاهد ترشح هورمون های مربوط به استرس را کاهش می دهد و با افزایش فعالیت سلول های کشنده طبیعی باعث تقویت ایمنی بدن در مقابل بیماری ها می گردد. شوخی و خنده روش هایی برای بیان عواطف صادقانه، غلبه بر ترس و تردید و برقراری ارتباط با دیگران است. حتی در زمان ابتلا به بیماری های درمان ناپذیر و مرگبار، شوخی می تواند به افراد کمک کند که روزهای آخر زندگی خود را با شادی و نشاط سپری کند. فایده دیگر شوخی کمک به فرونشاندن خشم و عصبانیت است، تقریباً امکان ندارد که انسان هم بخندد و هم عصبانی بماند (انصاری و عین آبادی، ۱۳۹۸).

روش تحقیق

پژوهش حاضر، با رویکرد کیفی و به روش کتابخانه ای (مروری) انجام شده است. همچنین، با استفاده از مطالعات کتابخانه ای و اسنادی به جمع آوری اطلاعات پرداخته شده و به صورت توصیفی - تبیینی به مطالعه راهبردهای موثر در ایجاد شادکامی مدارس پرداخته شده است. برای این منظور از مطالب موجود در مقاله، تحقیق های چاپ شده و همچنین مطالب دیجیتالی استفاده شده است و با استفاده از کلمات شادکامی، شادی و نشاط، فواید شادی و نشاط، راهکارهای مناسب شادکامی منابع

جستجو شدند. جهت جستجو در پایگاه های اطلاعاتی همچون پروکورت، سایس دایرکت، سیولیکا، sid، مگیران، پرتال جامع علوم انسانی و نورمگز استفاده گشت.

بحث و نتیجه گیری

سند چشم انداز، رسیدن کشور به قله های علم و فناوری را مرهون اتکا بر منابع انسانی و سرمایه های اجتماعی می داند. بنابراین انبساط خاطر این منبع در انجام درستکارها مهم تلقی می شود. شادی و شاد زیستن می تواند این امر مهم را برای دانش آموزان که در بهترین شرایط زندگی به سر می برند، فراهم کند. صرف نظر از اینکه هر فرد در چه مرحله ای از زندگی قرار داشته باشد، تداوم حالت شادکامی و نشاط، احتمالاً اهمیت عمده ای برای او در پی خواهد داشت. ایجاد نشاط و شادی به شکل صحیح و اصولی نیاز به آموزش های اثربخش و منسجم است که تنها با مطالعات و ارائه راهکارهای علمی و عملی در این راستا به تحقق می یابد. بنابراین اگر این آموزش های اثربخش را در محیطی آموزشی مانند مدرسه پیاده شود نتایج مؤثر و امیدبخشی را برای دانش آموزان خواهند داشت و این را به خاطر بسپارد دانش آموزان آینده سازان و طلایه داران آینده کشور و سازمان ها خواهند شد و این نشاط و شادی و انگیزه را به نسل های بعد خود انتقال خواهند داد.

موضوع شادکامی مدارس را از ابعاد مختلف می توان بررسی نمود چرا که در ابتدا شاد ساختن محیط مدرسه در کلام به ایجاد فضایی مناسب و فضاسازی ظاهری منتج می شود لیکن با نگاهی دقیق تر باید عنوان کرد که شاداب نمودن فقط جنبه ظاهری یا ساختاری ندارد، چون داشتن بهداشت روانی سالم، نیازمند رعایت اصولی است که هم جنبه مادی و هم جنبه معنوی دارد و در واقع شادکامی را باید در ابعاد ساختاری و ابعاد محتوایی جستجو کرد. به عبارتی شادکامی در مدارس به صورت تک علتی نیست بلکه مجموعه ای از عوامل فیزیکی، سازمانی، آموزشی، عاطفی، شناختی، فردی، فرهنگی و اجتماعی در آن تأثیر دارند. بی شک فضایی شاداب و دوست داشتنی تأثیر زیادی در شکوفایی استعدادها، خلاقیت، پیشرفت تحصیلی، کارایی، سلامت دانش آموزان دارد، مدرسه بانشاط موجب باروری جسم و اندیشه کودکان دانش آموزان می شود. منبع گوناگون روانشناسی نشان داده اند که فقدان شادی و نشاط یا به عبارت دیگر تمایل به سویی افسردگی می تواند موجب کاهش شدید بازده فعالیت های تحصیلی و آموزشی گردد. یکی از اهداف مهم در هر سامانه آموزشی باید بر حذف حالات افسردگی و ناخشنودی باشد تا از این رهگذر بر

کیفیت کارکردی دانش آموزان افزوده گردد. لازمه تحقق و ایجاد مدارس بانشاط، تغییر نگرش و نگاه نو و جدید اولیا و مربیان مدرسه در خصوص شادکامی مدرسه از ابعاد مختلف است.

بررسی ادبیات پژوهش نشان می دهد مدارس به ابعاد نشاط و شادی توجه اندکی کرده اند. این در حالی است که بخش قابل توجهی از زمان دانش آموزان در مدرسه سپری می شود و لازم است برای توأم کردن این زمان با شادی بیشتر، این عوامل مورد توجه بیشتری قرار گیرند. از آنجا که مدرسه بعد از خانواده، اولین محیطی است که فرد در آن جامعه پذیر شده و در معرض آموزش های رسمی قرار می گیرد، برای کارآمد شدن این آموزش ها ضروری است که در محیطی شاد ارائه شود. به علاوه، از آنجایی که در طول تاریخ بشر، شادی یکی از غایت های همیشگی انسانها بوده و به طرق گوناگونی در جستجو و تمناي آن بوده اند محیط مدرسه به عنوان یکی از مهم ترین نهادهای شکل دهنده رفتار افراد می تواند سهم قابل توجهی در ایجاد شادی در افراد درون مدرسه و تسری آن به جامعه داشته باشد. بنابراین مسئولین و مدیران مدارس باید سازوکارهایی را به منظور بهبود و ارتقای جو شادی و نشاط در مدارس ایجاد کنند تا زمینه ارتقای موفقیت تحصیلی فراهم شود. در کل، در مدارس باید جوی آکنده از شادی و نشاط در بین دانش آموزان ترویج یابد تا موفقیت در کارها، به خصوص در کار و وظیفه اصلی آنان، یعنی تحصیل علم و تهذیب نفس، با انگیزه بالاتری محقق شود. در این صورت ابعاد شادی که رمزهای موفقیت به حساب می آیند. یعنی سطح رضایت از زندگی، اعتماد به نفس، خلق مثبت، سلامت روان و به خصوص کارآمدی را می توان بالا برد و از افت تحصیلی دانش آموزان جلوگیری کرد.

بر اساس یافته های بدست آمده پیشنهاد می گردد:

- مسئولین مدارس و آموزش و پرورش منطقه به معماری و زیباسازی مدارس در ساخت و نوسازی مدارس توجه بیشتری نمایند.

- مسئولین و مدیران مدارس و آموزش و پرورش تلاش نمایند فضایی مدارس را با توجه به تعداد و شرایط دانش آموزان استانداردسازی کنند.

- مسئولین آموزش و پرورش منطقه تلاش نمایند در احیای مدرسه فضایی سبز ایجاد کنند و همچنین در راهرو مدرسه گل های آپارتمانی قرار دهند.
- مسئولین مدارس رهبری مشارکتی را در مدارس خود پیاده و ارتقا دهند.
- مسئولین مدارس تلاش نمایند نشاط و شادی دانش آموزان را در اولویت امور خود قرار دهند.
- بر اساس یافته ها و با توجه به اینکه مؤلفه ساختاری موثر در ایجاد شادکامی مدارس را می توان ذیل هشت بعد و به شرح شناختی- عاطفی، کیفیت آموزشی، اجتماعی- فرهنگی، شناخت فردی، تکنولوژی آموزشی، آموزش مبتنی بر روح، اجتماعی، ارزشیابی کیفی دسته بندی نمود، پیشنهاد می گردد:
- مسئولین مدارس نقش تفاوت های جنسیتی و ویژگی های شخصیتی دانش آموزان بر نشاط و شادی را مدنظر قرار دهند.
- مسئولین مدارس سلامت جسمانی و روانی دانش آموزان را مورد توجه قرار دهند.
- معلمان سعی نمایند از روش های فعال تدریس استفاده کنند و دانش آموزان را در فرایند یاددهی-یادگیری مشارکت دهند.
- معلمان مدارس سعی نمایند از روش های ارزشیابی مناسب استفاده نمایند.
- مربیان پرورشی تلاش کنند با برگزاری مراسم های فرهنگی، مذهبی، اجتماعی و ... محیط مدرسه را شاد کنند.
- مشاوران مدارس تلاش کنند کارگاه های خلق و توسعه شادمانی در موقعیت های مختلف را برای دانش آموزان برگزار نمایند و دانش آموزان را با فنون خلق شادی آشنا سازند.

منابع

- انصاری، مریم؛ عین آبادی، پروین (۱۳۹۸). بررسی راهکارهای مناسب شاداب سازی در مدارس، مجله پژوهش های معاصر در تحقیقات، سال اول، شماره ششم: ۱۰-۲۵.
- باصری، احمد (۱۳۸۹). نقش توسعه شادی و نشاط در افزایش روحیه حماسی، فصلنامه روان شناسی نظامی، سال اول، شماره دوم: ۶۱-۷۱.
- بلوچ کاره، مهدی (۱۳۹۷). بررسی راهکارهای شاداب سازی و ایجاد نشاط در مدارس، یازدهمین کنفرانس بین المللی روانشناسی و علوم اجتماعی، تهران.
- چلبی، مسعود؛ موسوی، سیدمحسن (۱۳۸۷). بررسی جامعه شناسی عوامل موثر بر شادمانی در سطوح خرد و کلان، مجله جامعه شناسی ایران، دوره نهم، شماره دوم: ۳۴-۷۵.
- خوش صفت، سکینه؛ دیالمه، نیکو؛ دهقانی، مرضیه (۱۳۹۶). بررسی شادکامی و عوامل موثر بر آن در مدارس، پنجمین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی، روانشناسی و آسیب های اجتماعی و فرهنگی ایران، تهران.
- ذکایی، محمدسعید (۱۳۹۵). نشاط اجتماعی: موانع و فرصت ها و سیاست ها، در مجموعه مقالات گزارش وضعیت اجتماعی کشور، تهران: وزارت کشور، شورای اجتماعی کشور: ۴۰۹-۴۵۵.
- طباطبایی نسب، سیدمجتبی (۱۳۹۹). بررسی و تحلیل عوامل جامعه شناسی موثر بر نشاط و شادی، رهیافت های نوین در مطالعات اسلامی، سال دوم، شماره سوم: ۲۴۹-۲۷۹.
- قطره ای، فرشته؛ حاجی حسین نژاد، غلامرضا؛ تاجیک اسمعیلی، عزیراله (۱۳۸۵). بررسی رابطه شادکامی(نشاط) و کیفیت عوامل آموزشی در دوره ابتدایی مدارس شهر تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تربیت معلم تهران.
- کوه گرد، طوبی (۱۳۹۵). عوامل موثر بر شادکامی مدارس و ارتباط آن با پیشرفت تحصیلی و رشد اجتماعی، اولین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در حوزه علوم تربیتی، روانشناسی و مطالعات اجتماعی ایران، قم.
- محمدیان شریف، کویستان (۱۳۹۳). عوامل موثر بر شادکامی مدارس و ارتباط آن با بهداشت روانی دانش آموزان، اولین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی، روانشناسی و مطالعات اجتماعی و فرهنگی، تهران.
- هزار جریبی، جعفر؛ صفری شالی، رضا (۱۳۸۹). بررسی مفهوم شادکامی اجتماعی و عوامل موثر بر آن، برنامه ریزی رفاه و توسعه اجتماعی، دوره دوم، شماره سوم: ۳۱-۷۲.

Helliwell, J. Layard, R. & Sachs, J. (2017). World Happiness Report 2017, <http://worldhappiness: report/ed/2017/>.

Helliwell, J. Layard, R. & Sachs, J. (2018) World Happiness Report 2018, <http://worldhappiness: report/ed/2018/>.

Strategies of schools in creating happiness

Najmeh Dolatkah¹

Masters Student in Curriculum Planning, khoy Branch
Islamic Azad University, khoy, Iran

Farzaneh Gohari Sadaghyani

P.D Curriculum Planning, Urmia University, Rudehen
Branch Islamic Azad University, Rudehen, Iran

Mohammad Asadollahzadeh

P.D Student in Educational psychology, Tabriz Branch
Islamic Azad University, Tabriz, Iran

Kosar Jafari

Master student of Islamic Philosophy and Theology,
Tabriz University, Tabriz, Iran

1-1- Abstract

The aim of the current research is to identify effective strategies in creating happiness in schools. The review of the research literature shows that schools and the educational system have paid little attention to the dimensions of creativity and happiness. Today, happiness is considered one of the important components of development and prosperity and an important element in the dynamics of social order. Happiness has always been one of the most important needs of students and teachers in schools. Happiness is one of the most effective ways to increase mental health in the society, the school as an institution can make the society as cheerful as possible by creating contexts and programs. The school is one of the most important formal organized institutions, which by providing a healthy environment can provide the basis for the happiness and vitality of the students. If the passion for life arises in the school, it will automatically affect the society. Psychologists consider happiness and enthusiasm as the motivation for people to act, and sociologists consider a happy society to be a successful society. According to the theoretical studies in the literature and the background of the research, the appropriate solutions in creating happiness in schools include structural components in two physical and organizational dimensions and content components in individual, cognitive, emotional, educational and socio-cultural dimensions, and each of them Sub-components were divided, in general, in the current research, with the help of documentary and library sources, it is tried to investigate effective strategies in creating students' happiness in schools.

1-2- Keywords: happiness, happiness, students, schools

¹ Masters Student in Curriculum Planning, khoy Branch Islamic Azad University, khoy, Iran (nasrhnspwr0@gmail.com)