



بررسی ارتباط شادکامی معلمان و بازخورد دانش آموزان

راضیه عندلیب^۱، افسانه زلفی اوردکلو^۲، فربیا احمدپور^۳، لیلا قویدل معروفی^۴

۱- کاردانی آموزش ابتدایی دانشگاه تربیت معلم الزهرا تبریز

۲- کارشناسی آموزش ابتدایی دانشگاه آزاد مرند

۳- کارشناسی علوم تجربی دانشگاه تربیت معلم

۴- کارشناسی دبیری زبان انگلیسی دانشکده تربیت دبیر

چکیده

هدف کلی سیستم های آموزشی این است که دانش آموزان را با بهترین آمادگی ممکن برای زندگی خود فراهم کند. حتی اگر در جوامع مختلف به سوال عملیاتی شدن صحیح این هدف و اولویت ها و روش هایی که باید بر اساس آن انتخاب شوند پاسخ های متفاوتی داده شود، یک مساله ثابت باقی می ماند: برای بهترین آموزش ممکن، کسانی که آن را ارائه می دهند باید بتوانند بهترین استفاده ممکن را از پتانسیل خودشان داشته باشند. یکی از متغیرهای مرتبط با عملکرد شغلی، شادکامی است. احساس مثبتی مانند شادی همیشه در طول تاریخ مورد توجه قرار گرفته است. بررسی ها نشان می دهد شادی بین دانش آموزان و معلمان کلاس به شدت مسری است و دانش آموزانی که معلمان خود را شادتر می دانند سطوح بالاتری از احساسات مثبت را در مورد فرآیند یادگیری گزارش می کنند. مطالعه پیش رو با هدف بررسی این سوال که آیا شادی معلمان مسری است به روش کتابخانه ای و مرور مقالات صورت گرفته است.

کلمات کلیدی: روحیه خوب، شادی، شادی در معلمان، سرایت عاطفی، حس مثبت



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

مقدمه

"آیا معلمان ما خوشحال هستند؟" به طرز شگفت انگیزی، چنین سؤال به ظاهر ساده ای به ندرت مورد توجه قرار می گیرد، چه رسد به اینکه به شیوه ای صریح مطرح شود. در سطح شهودی، با توجه به ماهیت اجتماعی کلاس درس و تمایل عموماً مشاهده شده دانش آموزان به معلمان شادتر، منطقی است که شادی یک ویژگی مساعد برای معلم است. با این حال، این فرض در تحقیقات رسمی کمتر مورد توجه قرار گرفته است، زیرا تمرکز بر یادگیرنده به طور سنتی پیشرو تحقیقات بوده است. با توجه به ماهیت متقابل رابطه دانش آموز و معلم، درک روزافزونی وجود دارد که توجه به یادگیرنده بدون تمرکز کافی بر معلم ناقص خواهد بود، زیرا خود معلمان اغلب متغیر تعیین کننده در یادگیری کلاس محسوب می شوند [۱].

فراتر از روانشناسی معلم، مسئله درک دانش آموزان از روانشناسی معلم (یعنی اینکه دانش آموزان واقعاً در مورد وضعیت روانی معلمان خود چه فکر می کنند) در ادبیات پژوهشی کاملاً ناشناخته باقی مانده است، علیرغم اینکه موضوعی است که به طور گسترده طنین انداز می شود زیرا بسیار قابل تشخیص است. این مقاله ادعا می کند که بررسی چگونگی درک دانش آموزان از معلمان خود در رابطه با احساسات مهم است و این واقعیت را بیان می کند که ادراکات دانش آموز عاملی قوی در تعیین نتایج یادگیری، شاید حتی بیشتر از نیت معلمان بر یادگیری تأثیرگذار باشد [۲]. اهمیت ادراک دانش آموزان از معلمان به ویژه به کلاس درس مربوط می شود، جایی که یادگیری اغلب با نگرش مثبت دانش آموزان در مورد معلم خود تسهیل می شود، و اینکه چگونه دانش آموزان معلم خود را درک می کنند تأثیر قابل توجهی بر اکتساب و یادگیری آنها دارد [۳].

همانطور که شاعر، والاس استیونز نوشت: "واقعیت به عنوان چیزی که توسط ذهن دیده می شود، نیست، بلکه آن چیزی است که درک می شود" [۴]، و در واقع روانشناسان موافق هستند که مردم تمایل دارند در شرایط عینی به تفسیرهای خود از شرایط واکنش نشان دهند [۵]. به این ترتیب، واقعیت کلاس درس را می توان به عنوان ساخت و ساز درک کرد، و بررسی اینکه چگونه دانش آموزان کلاس درس خود را ارائه و درک می کنند و به طور خاص، احساسات معلم شان می تواند منجر به درک عمیق تر و ظریف تر روابط چند وجهی بسیار پیچیده دانش آموز و معلم شود [۱]. هدف از این مطالعه بررسی این موضوع است که چگونه دانش آموزان شادی معلمان خود را درک می کنند و چگونه این ادراکات بر نگرش ها و انگیزه کلی دانش آموزان تأثیر می گذارد.

در حالی که تحقیقات زیادی در مورد سرایت عاطفی در کلاس وجود دارد [۶]، تحقیقات در مورد احساسات مثبت و منفی دانش آموزان و معلمان در کلاس درس، به ویژه، اخیراً شروع به افزایش سرعت کرده است [۷]. علاوه بر این، تحقیقات موجود به شدت به سمت روش های مانند خود تأملی و مصاحبه گرایش داشته است. ما فرض می کنیم که شادی بین دانش آموزان و معلمان کلاس به شدت مسری است و دانش آموزانی که معلمان خود را شادتر می دانند سطوح بالاتری از احساسات مثبت را در مورد فرآیند یادگیری گزارش می کنند. ما همچنین پیش بینی می کنیم که به دلیل پدیده سرایت عاطفی، دانش آموزان ترجیح زیادی نسبت به معلمان شادتر نشان دهند.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

شادی

مفهوم شادکامی که امروزه اهمیت روزافزونی پیدا کرده است، از آغاز تاریخ همچنان اهمیت خود را حفظ کرده است و افراد به تنهایی و در مجموع جوامع برای رسیدن به سعادت تلاش کرده اند. این مفهوم که معنای زندگی برای همگان است، در بسیاری از رشته ها مانند روانشناسی، پزشکی و اقتصاد موضوع بررسی و تبیین قرار گرفته است. علاوه بر این، بسیاری از دانشمندان، اندیشمندان و پژوهشگران اجتماعی شادی را به شیوه های مختلف و با رویکردهای متفاوت مورد بحث و تعریف قرار داده اند [۸].

ارسطو شادی را حیات معنوی می داند و افلاطون آن را حالتی متعادل بین سه عنصر خرد، عاطفه و امیال می داند. به گفته ارسطو، پایین ترین سطح شادی لذت گرایی است و به دلیل نداشتن کلمه بهتر، لذت است. در سطح متوسط، شادی مساوی با موفقیت و موفقیت است و در بالاترین سطح، شادی از طریق معنویت حاصل می شود. تلاش روانشناسان در سراسر جهان شناسایی موانع شادی، کاهش دردهای عاطفی و ابداع روش هایی است [۹]. افراد می توانند خود را با زندگی وفق دهند. روانشناسان قصد دارند قواعد بهتر زیستن را بررسی کنند تا انسان بتواند خود را بهتر پیش بینی کند و پس از رسیدن به این امر، انسان قادر خواهد بود در مواقع لزوم کنترل و مهار کند. اگر انسان نتواند قوانین دقیق زندگی را بشناسد، نمی تواند اعلام کند که زندگی شادی دارد. پیروی از قوانین معتبر زندگی موجب سعادت است و سعادت تسلط است و تسلط ممکن نیست مگر اینکه به این قوانین پایبند باشد. تقریباً در هر جامعه و فرهنگی، مفهوم شادی که هدف زندگی تلقی می شود، شامل مفاهیمی مانند «رضایت از زندگی»، «سالم بودن»، «جریان»، «بهزیستی ذهنی»، «خوش بینی» و «مثبت» است. احساسات و گاهی اوقات آنها به جای یکدیگر استفاده می شوند [۸]. طبق تعریف انجمن روانشناسی آمریکا، شادی به عنوان «لذت، شادی، سعادت، لذت، رفاه، سعادت به دست آمده برای برآورده کردن کامل و مستمر تمام آرزوها» تعریف شده است. فرانکلین (۲۰۱۰) شادی را اینگونه تعریف کرد: «احساس مثبتی که تأثیر طولانی بر افراد دارد و شامل یک سری لذت های رضایت بخش است. به گفته پرایس جونز (۲۰۱۱)، شادی عبارت است از «ذهنی که فرد را قادر می سازد تا به پتانسیل خود دست یابد. همچنین می توان گفت که شادی میزانی است که فرد کیفیت کلی زندگی فعلی خود را به عنوان یک کل مثبت ارزیابی می کند [۱۰].

هیلز و آرگیل (۲۰۰۲) شادی را یک ویژگی دلپذیر و مطلوب توصیف کردند که به نگرش و گرایش شخصی بستگی دارد و ناشی از احساسات مثبت و رضایت از زندگی است. اکمن و فریسن (۲۰۰۳) شادی را اینگونه تعریف کردند: "حالتی معنوی حاوی احساساتی مانند لذت بردن، احساس هیجان و آرامش و یک مثبت کلی فراتر از این احساسات." وینهوون (۲۰۰۸) شادی را به عنوان لذت بردن از زندگی به طور کلی در معنای عام بیان کرد [۱۱].

برخی از متفکران این مفهوم را بر اساس اصطلاحات دینی تبیین کردند، در حالی که برخی دیگر آن را از منظر لذت گرایانه و ایدیمونیک تعریف کردند. فارابی شادی را در معنای «آسایش وجدانی» و «مسیری که باید با کسب فضایل طی کرد» به کار برد. دکارت شادی را اینگونه تعریف می کند: «خوشبختی رضایت کامل معنوی و رضایت درونی است» [۱۲].

به نظر می رسد احترام، سرزندگی ذهنی و شادی ذهنی با عملکرد روانشناختی مثبت مرتبط باشد. احترام در روابط نزدیک شامل وقار، صداقت، توانمندسازی، مراقبت، عزت نفس، ارتباط سازنده است [۹].

افراد شاد فعال تر هستند و تعداد دوستان بیشتری دارند، راحت تر می توانند حمایت اجتماعی را بپذیرند یا ارائه دهند، به ازدواج های طولانی مدت موفق دست می یابند، در زندگی کاری خود از کارایی بالایی برخوردارند و به وظایف باکیفیت دست



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

می‌بایند. آنها از سلامت جسمانی خوبی برخوردار هستند و عمر طولانی تری دارند. علاوه بر این، افراد شاد خلاق تر هستند، آنها بیشتر مشتاق کمک به دیگران و شرکت در رویدادهای خیریه هستند. آنها نسبتاً اعتماد به نفس، خودکنترل، سازماندهی شده دارند و در هنگام استرس از راهبردهای مقابله ای مؤثر استفاده می کنند. یکی از متغیرهای مرتبط با عملکرد شغلی، شادکامی است. احساس مثبتی مانند شادی همیشه در طول تاریخ مورد توجه قرار گرفته است [۱۰]. شادی نشان دهنده وضعیت فردی است که از کار خود لذت می برد. رضایت از کار نتیجه ادراک مثبت از کار و محیط است و باعث ایجاد حس شادی می شود. به طور کلی، محققان استدلال می کنند که رضایت شغلی منعکس کننده درک فرد نسبت به شغل، فعالیت‌های مرتبط با شغل و محیط است. این ترکیبی از تجربیات روانی و عاطفی در کار است [۱۲].

شادی معلمان

شادی به عنوان وضعیت روانی یک فرد به طرق مختلف درک می شود. این تنوع به دلیل قضاوت ذهنی فردی در مورد یک رویداد است که باعث می شود او احساس خوشبختی کند. برخی از تعاریف شادی توسط متخصصان بیان شده است، از جمله فلدمن است که شادی را به عنوان وضعیت روانی و تجربه عاطفی مثبت یک فرد در نتیجه ارزیابی یا احساس آنها از رویدادهایی در زندگی خود که باعث ایجاد احساسات مثبت می شود، تعریف می کند. در حالی که، شادی زمانی اتفاق می افتد که فردی در مواجهه با موقعیت‌هایی که تمایل دارند به عنوان چیزی مطلوب تعبیر شود، خلق و خوی مثبت یا احساسی را تجربه می کند. تعاریف مشابهی نیز ارائه شده است که بیان می کند شادی فرد نتیجه ارزیابی مثبت هر فرآیند زندگی است [۱۳]. جامعه شاد و موفق با تربیت افراد سالم، شاد و مرفه امکان پذیر است. وقتی برنامه های آموزشی مدارس به ویژه برنامه های سال های اول بررسی می شود، تربیت افراد سالم، شاد و مرفه به عنوان هدف نهایی در میان اهداف دیگر تعیین می شود. مسئولیت پرورش افراد سالم و شاد و موفق بر عهده والدین و همچنین معلمان است. به خصوص کودکان در سالهای ابتدایی معلمان خود را الگو قرار می دهند. بنابراین، معلمان شاد نقش اساسی در تربیت افراد شاد دارند. هدف نظام آموزشی تربیت افراد سالم، شاد و موفق صرف نظر از حرفه شان است. با این حال، معلمان شاد و آرام عامل مهمی در تربیت افراد شاد هستند [۱۴].

شادی معلمان عاملی تعیین کننده در کارایی آموزش و تدریس است. با توجه به این اطلاعات می توان گفت که مهم ترین خروجی یک مدرسه با معلمان شاد و مولد، افراد سالم، سازنده و شاد خواهند بود که جامعه خوبی را تشکیل می دهند [۱۵]. سلامت روان معلمان در طول قرن گذشته بسیار بیشتر مورد توجه قرار گرفته است [۸]، زیرا معلمان مدارس به عنوان دسته ای از کارگران ظاهر شده اند که در نتیجه استرس و فرسایش، مستعد ابتلا به انواع مشکلات روانی، ذهنی و جسمی هستند که هر روز با آن سر و کار دارند. شادی احتمالاً خصیصه ای است که بیشتر در رابطه با سلامت افراد تا در بین معلمان مورد مطالعه قرار گرفته است [۸]. ساختار شادی ذهنی به قضاوت جهانی از خود به عنوان یک فرد شاد یا ناشاد اشاره دارد که علیرغم تغییرات زندگی و روال های روزمره، در طول سال ها نسبتاً پایدار است [۹]. افرادی که از زندگی خود راضی هستند، احساس خوبی دارند، خوش بین هستند و انتظارات مثبتی نسبت به آینده دارند، افرادی شاد محسوب می شوند. بنابراین معلمان باید این ویژگی ها را داشته باشند تا بتوانند الگوی دانش آموزان خود باشند [۱۰].



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

شادی افرادی که در یک سازمان کار می کنند ممکن است به موفقیت های مثبت دیگری منجر شود. به عنوان مثال، کارکنان با احساسات مثبت شدیدتر در سازمان می توانند برای سازمان خود بهره وری بیشتری داشته باشند، خروجی های بهتری ایجاد کنند و در نتیجه پتانسیل خود را در سطح بالاتری به نمایش بگذارند. مطالعات مختلف گزارش کرده اند که کارکنان در سازمان هایی که شادی سازمانی در آنها تضمین می شود، بهره وری بیشتری دارند. شادی معلمان عاملی تعیین کننده در کارایی آموزش و تدریس است. با توجه به این اطلاعات می توان گفت که مهم ترین خروجی یک مدرسه با معلمان شاد و مولد، افراد سالم، سازنده و شاد خواهند بود که جامعه خوبی را تشکیل می دهند [۱۵].

معلمان به عنوان مهمترین و تأثیرگذارترین عناصر در مدرسه تلقی می شوند و همچنین مسئول عملکرد شغلی، پیشرفت تحصیلی دانش آموزان و اقدامات هدفمند در سازمان آموزش و پرورش هستند. بنابراین، معلمان موظف هستند که انگیزه بالایی داشته باشند و با انگیزه قوی کار کنند. ایجاد انگیزه باعث می شود که موفقیت فردی بر اثربخشی کلی مدرسه تأثیر بگذارد [۱۳].

داشتن سلامتی به عنوان یک نعمت و یادآوری و برشمردن مداوم چیزهایی که باعث افزایش شادی می شود، از نظر نشان دادن بعد شناختی شادی و اثبات آموختنی بودن آن مهم است. اگر خوش بین بودن و امیدوار بودن و به عبارتی شاد بودن آموختنی است معلمان باید در این زمینه تلاش لازم را داشته باشند. تحقیقات نشان می دهد که بین شادکامی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان رابطه معناداری وجود دارد و نشان می دهد که شاد بودن نقش مهمی در پیشرفت تحصیلی دارد [۱۴].

بنابراین معلمان باید به دانش آموزان خود دیدگاهی خوش بینانه و امیدوارانه ارائه دهند تا آنها بتوانند با چیزهای کوچک خوشحال شوند. به طور خلاصه، برای تربیت دانش آموزانی شاد و موفق، به معلمانی شاد، صلح آمیز و آرام نیاز است که بتوانند الگوی دانش آموزان خود باشند، به ویژه از سال های اول تحصیل این امر مهم و حیاتی است. علاوه بر این، از آنجایی که شادی آموختنی است، معلمان در این زمینه مسئولیت بیشتری دارند [۱۵].

معلمان و دانش آموزان آنها با تجربیات گذشته زندگی خود و سوابق روانشناختی منحصر به فرد وارد کلاس می شوند. در حالی که تحقیقات فعلی از این ایده حمایت می کند که احساسات دانش آموز لزوماً تحت تأثیر زمینه قرار می گیرد که معلم بخشی جدایی ناپذیر از آن است، در تلاش برای تجزیه و تحلیل ویژگی های رابطه پیچیده دانش آموز و معلم، می توان به راحتی در انبوهی از عوامل گم شوید که تحقیق را به ویژه چالش برانگیز می کند [۱۱].

شاید به دلیل ماهیت به ظاهر دلهره آور چنین کاوشی، علیرغم اذعان گسترده مبنی بر ضروری بودن معلم در فرآیند یادگیری، تحقیقات روانشناسی در مورد معلم به طور قابل ملاحظه ای در این زمینه مورد بررسی قرار نگرفته است. آنچه واضح است این است که دانش آموزان و معلمان نه تنها در زندگی یکدیگر بلکه در ذهن یکدیگر جایگاهی دارند و رابطه دانش آموز و معلم ذاتاً اجتماعی و عاطفی است. اسپیلد، کومن و تیجز (۲۰۱۱) خاطرنشان کردند که "برای دانش آموزان، بدیهی است که کیفیت عاطفی رابطه معلم و دانش آموز عامل مهمی در مشارکت مدرسه، بهزیستی روانی و موفقیت تحصیلی آنها است [۹].

شادی معلمان نیز با زکاتن کاری همراه است. افرادی که ساعات طولانی تری کار می کنند، شادی کمتری دارند. در زمینه آموزشی، شادی معلم نیز تحت تأثیر دوره کاری است. دوره کاری مدت زمانی است که یک معلم برای اهدای انرژی و افکارش به شرکت نیاز دارد تا مدت زمان مورد انتظار توانایی و نگرش کاری خوبی ایجاد خواهد کرد. مدت زمانی که یک معلم می تواند فرصت هایی را برای معلمان فراهم کند تا تجربه کاری کسب کنند که می تواند توانایی و حرفه ای بودن آنها را در انجام وظایف



خود به عنوان معلم افزایش دهد. انتظار می رود که حرفه ای بودن بالا بر افزایش کیفیت آموزش و رفاه معلمان تأثیر بگذارد [۱۰].

در حالی که شادی معلم به خودی خود مهم است، در رابطه با دانش آموز نیز بسیار مهم است. مطالعات رابطه علی بین شادی معلم و احساس رفاه، کیفیت تدریس و عملکرد نهایی دانش آموز را ثابت کرده اند. همچنین منطقی است که فرض کنیم رفتار فرد به شدت حاکی از باورهای فرد است و در زمینه کلاس، عملکرد معلمان در واقع مستقیماً با افکار و عقاید آنها مرتبط است [۱۲].

در پژوهشی از دانش آموزان مستقیماً پرسیده شد که در مورد شادی معلمانشان، این سوال را پاسخ دهند که معلم من بسیار خوشحال است؟ و همچنین خوشحالی معلمانشان که در زمان واقعی درک می شوند را با سوال معلم من در کلاس درس شادی را تجربه می کند؟، چه فکر می کنند. یک تصور انتزاعی تر از احساس کلی شادی و اهداف زندگی در پاسخ به آن سوال وجود دارد که معلم من احتمالاً احساس می کند که تدریس پاداش دارد. معلمان که از دستاوردهای شخصی خود رضایت بیشتری دارند، این رضایت را (چه دانسته یا ناآگاهانه) از طریق رفتار خود ابراز می کنند که بر فضای کلاس تأثیر مثبت می گذارد و در نتیجه احساسات مثبت دانش آموزان را تقویت می کند. از آنجایی که معلمان راضی تر ممکن است از تدریس بیشتر لذت ببرند، این لذت ممکن است بر دانش آموزان تأثیر بگذارد. دیوال و همکاران (۲۰۱۹) به این نتیجه دست یافتند که لذت در کلاس توسط معلمان ایجاد می شود و بین معلمان و دانش آموزان تقسیم می شود [۱۵].

تحقیقات اخیر در مورد علل شادی مرتبط با تمایلات عصبی و هورمونی ممکن است نشان دهد که معلمان نقش مهمی در تربیت افراد شاد دارند. مطالعه شادکامی بخش مهمی در زمینه اصلاحات آموزشی به ویژه مطالعه شادکامی معلمان شده است [۱۲].

این مطالعه با هدف، ایجاد یک مفهوم سازی کاربردی از شادکامی آن گونه که در ابزار تحقیق منعکس شده است، انجام شد. ما شادی را یک مفهوم واحد در نظر می گیریم، نه یک مفهوم دوتایی، و به این ترتیب، کاملاً قابل قبول است که احساسات منفی را تجربه کنیم در حالی که هنوز احساس خوشبختی و رفاه کلی را در خود حفظ می کنیم. در واقع پذیرش احساسات منفی به طور گسترده پیش درآمدی برای شادی در نظر گرفته می شود [۱۳]. برخلاف فروید (۱۹۲۲) که فرض می کرد خوشبختی انسان صرفاً فقدان بدبختی است، سلیگمن (۲۰۰۲) شادی را از طریق منشور پویاتر روان شناسی مثبت می بیند و استدلال می کند که انسان ها می توانند آرزوی انواع شادی داشته باشند و به سادگی یک بازی حاصل جمع صفر زندگی نیازی به بررسی ندارد. انسانها در توانایی خود برای تحمل شرایط دردناک و نامطلوب در جستجوی شادی بیشتر منحصر به فرد هستند و فرانکل و کوشنر (۲۰۰۶) به صراحت از جستجوی معنا به عنوان یک عامل کلیدی در دستیابی به خوشبختی نام می برد. بن شهر (۲۰۰۲) اصل لذت فروید را با نظریه فرانکل ترکیب می کند تا معادله شادی هدف به اضافه لذت مساوی با شادی را تشکیل دهد. در این راستا، مطالعه حاضر یک معلم شاد را به نظر می رسد که به طور کلی از زندگی لذت می برد، و همچنین از تلاش تدریس، احساس معنا یا هدف می گیرد [۱۵].



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

سرایت عاطفی

سرایت عاطفی زمانی رخ می‌دهد که احساسات و رفتارهای مرتبط با دیگران منجر به احساسات و رفتارهای مشابه در دیگران شود. همچنین سرایت عاطفی تقریباً به عنوان فرآیندی تعریف می‌شود که در آن احساسات افراد به طور ناخودآگاه یا از طریق نوعی تلاش آگاهانه به هم مرتبط یا هماهنگ می‌شوند. اگر کسی با لبخند به ما نزدیک شود، ما تمایل طبیعی به پاسخ لبخند داریم. اگر با اخم به ما نزدیک شوند، تمایل به اخم هم هست. چنین تقلیدهایی از اخم‌های لبخند، یا سایر عبارات احساسی اغلب در عرض میلی ثانیه و بدون اینکه ما کاملاً از آن آگاه باشیم اتفاق می‌افتد [۱۶]. با تقلید از حالات چهره دیگران، می‌توانیم از احساسات آنها استفاده کنیم و خودمان نیز احساسات مشابهی را تجربه کنیم. در این صورت مستعد رفتار کردن بر اساس این احساسات دیگران هستیم. چنین سرایت عاطفی می‌تواند منفی یا مثبت باشد. هنگامی که مردم توسط یک عوام فریب به خشم و اعمال خشونت آمیز برانگیخته می‌شوند، این نمونه‌ای از سرایت عاطفی منفی است. از سوی دیگر، وقتی یک معلم اغلب لبخند می‌زند، عموماً نسبت به دانش‌آموزان مهربان و مثبت است و احساسات مثبت را در تمام دانش‌آموزان خود القا می‌کند، این نمونه‌ای از سرایت عاطفی مثبت است [۱۷].

تحقیقات اولیه در مورد سرایت عاطفی بر اساس آن در تماس و تقلید شخص به فرد، از جمله نشانه‌های غیرکلامی دیگران مانند لحن صدا، حرکات، و حالات چهره تأکید داشت. تحقیقات نشان داده است که چنین تقلیدهایی به طور طبیعی برای انسان‌ها و دیگر موجودات اجتماعی بر اساس وجود "نورون‌های آینه‌ای" در قشر مغز ما انجام می‌شود. نورون‌های آینه‌ای برای اولین بار در دهه ۱۹۹۰ کشف شدند. دانشمندان علوم اعصاب ایتالیایی نشان دادند که در مغز میمون‌ها، همان نورون‌هایی که در مغز میمون‌ها می‌گیرند، مانند زمانی که میمون دیگری را تماشا می‌کنند، شلیک می‌کنند [۱۸]. فرآیندهای آینه‌سازی مشابهی بین انسان‌ها اتفاق می‌افتد. وقتی تنها می‌نشینید و درباره تجربه‌ای خوشایند لبخند می‌زنید، نورون‌های خاصی در مغز شما روشن می‌شود. هنگامی که شخص دیگری به شما لبخند می‌زند، بسیاری از همان نورون‌هایی که در زمان لبخند زدن شما به خودی خود فعال می‌شوند، روشن می‌شود. این نورون‌های تخصصی و شبکه‌های آن‌ها به توضیح اینکه چگونه انسان‌ها می‌توانند یکدیگر را «انعکاس» کنند، از جمله احساسات ما، کمک می‌کنند [۱۷].

نورون‌ها و مسیرهای آنها هر چه بیشتر فعال شوند تقویت می‌شوند. ما این را به عنوان یادگیری هیبی می‌دانیم، که به عنوان نورون‌هایی که با هم شلیک می‌کنند و با هم سیم می‌شوند، تعریف شده است. [۱۶]

انعکاس و گسترش احساسات مثبت یا منفی پیامدهای دنیای واقعی دارد. به عنوان مثال، یک مطالعه در تجزیه و تحلیل و پیشگیری از حوادث نشان داد که سرایت عاطفی منفی مانند خشم در محل کار منجر به خطاهای شناختی بیشتر و حوادث محل کار می‌شود. سرایت عاطفی مثبت منجر به خطاهای شناختی و حوادث کمتری شد [۱۷].

آگاهی از سرایت عاطفی برای مدیریت احساسات خود و اعمال مربوط به آن و برای اطمینان از رفاه خود و دیگران مهم است. برخی از محققان بر این باورند که هرچه یک بیان عاطفی اغراق آمیزتر و غیرعادی تر باشد، احتمال ایجاد جرقه سرایت بیشتر است، در حالی که برخی دیگر برعکس استدلال می‌کنند که هر چه یک بیان عاطفی معتبرتر و طبیعی تر به نظر برسد، قدرت سرایت عاطفی آن بیشتر است. در زمینه کلاس، هم احساسات اغراق آمیز و هم نمایش‌های هیجانی ظریف‌تر و طبیعی‌تر،

می‌توانند به‌ویژه از جانب معلم رخ دهند [۱۸]. معلمان برای اینکه خوشحال به نظر برسند، ممکن است مجبور باشند درگیر کار عاطفی شوند که "به شخص نیاز دارد تا احساس را القا کند یا سرکوب کند تا ظاهر بیرونی را حفظ کند که حالت ذهنی



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

مناسب را در دیگران ایجاد می کند". به عنوان مثال، معلمان ممکن است به بازیگری سطحی متوسل شوند، جایی که وانمود می کنند یک احساس مثبت خاص را نشان می دهند. از آنجایی که رابطه دانش آموز و معلم اغلب متقابل است، معلمان نیز ممکن است در گیرنده احساسات باشند. به این ترتیب، آنها همچنین ممکن است تحت تأثیر سرایت عاطفی قرار گیرند، به عبارت دیگر، به حالات عاطفی دانش آموزان مبتلا شوند [۱۹].

هیجان شادی یک اثر مسری شناخته شده دارد و تحقیقات گذشته نشان داده است که فرآیند سرایت عاطفی در واقع شادی معلم و دانش آموز را در کلاس درس از طریق موضوع مرتبط می کند. به طور کلی، سرایت هیجان شادی بین احساسات مثبت معلم و رویکردهای تدریس دانش آموز محور ارتباط وجود دارد و احساسات مثبت معلم بیشتر با راهبردهای تدریس مؤثر و خلاقیت مرتبط است. حمایت و مراقبت از معلم برای مشارکت دانش آموزان بسیار مهم است. معلمان باید بیشتر از ماهیت مسری شادی خود آگاه باشند. معلمان باید از تأثیرات سرایت عاطفی در کلاس آگاه باشند. جالب است بدانید که از نظر سرایت عاطفی، خشم، هیجانی است که سریعتر گسترش می یابد. این امر سپس، جوی را در کلاس درس یا در اتاق کارکنان یا حتی در کل مدرسه ایجاد می کند که تأثیر منفی را تشویق می کند که به نوبه خود مانع یادگیری می شود. [۲۰]

با کمال تعجب، به نظر می رسد که پدیده سرایت عاطفی تا کنون در زمینه های آموزشی تا حد زیادی ناشناخته بوده است، اگرچه این فرض آشکار است که معلمان و کلاس هایشان در تجربیات عاطفی خود بر یکدیگر تأثیر می گذارند. از نظر روش شناختی می توان به پدیده سرایت عاطفی در سطح خرد و کلان پرداخت. در سطح کلان، عواطف شرکای تعامل معمولاً از طریق خود گزارش دهی ارزیابی می شود. سپس تغییرات مشترک بین سطوح احساسات گزارش شده تعامل معلمان و دانش آموزان به عنوان شواهد تجربی فرآیندهای سرایت عاطفی عمل می کند. بررسی آنچه که زیربنای این فرآیندها در سطح خرد است، یک چالش روش شناختی عمده را به ویژه در زمینه تحقیقات میدانی ارائه می کند. ما فرض می کنیم که پدیده سرایت عاطفی بین معلمان و دانش آموزان را می توان به صورت تجربی با استفاده از رویکردهای سطح کلان و خرد توصیف شده نشان داد. یافته های جداگانه ای وجود دارد که جنبه های سطح خرد رفتار بیانی معلمان به طور مثبت با انگیزه دانش آموز و تأثیر جهانی آن ها مرتبط است. در سطح کلان نشان داده شده است که تجربه معلمان و دانش آموزان از شادی در کلاس همبستگی مثبت دارد [۱۹].

فرنزل و استفنز (۲۰۱۳) دریافتند که معلمان ریاضی که از تدریس لذت می برند، رفتار پر جنب و جوش بیشتری در کلاس از خود نشان می دهند و تمایل بیشتری به استفاده از شوخ طبعی دارند که به نوبه خود تأثیر مثبتی بر احساسات و انگیزه دانش آموز دارد. دوائل و مرسر (۲۰۱۸) در مطالعه ای دیگر بر روی ۵۱۳ معلم انجام دادند، ارتباط بین ویژگی هوش هیجانی معلمان و نگرش آنها نسبت به دانش آموزان سرزنده را بررسی کردند و دریافتند که هوش هیجانی معلمان تأثیر قابل توجهی بر دانش آموزان، و قدردانی آنها از دانش آموزان سرزنده به ویژه نگرش آنها نسبت به دانش آموزان دارد. در یک مطالعه بعدی، دوائل دریافت که هوش هیجانی معلمان به طور مثبتی با انگیزه درونی و مقررات شناسایی شده آنها مرتبط است [۱۸].

روانشناسی مثبت در یادگیری

در حالی که روانشناسی سنتی اساساً بر آسیب شناسی هایی مانند اضطراب و افسردگی و نحوه اندازه گیری و مدیریت آنها متمرکز شده است، سلیگمن برای اولین بار در سال ۱۹۹۸ روانشناسی مثبت را به عنوان یک زمینه تحقیق نام برد، و به طور



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

مستقیم بر سلامت روان تمرکز کرد تا بیماری روانی و تأیید کرد که ما واقعاً می‌توانیم اندازه‌گیری کنیم. رفاه و به طور فعال آن را با شناسایی چیزی که به زندگی معنا می‌بخشد، بسازید. تحقیقات این تغییر دیدگاه را با تمرکز بیشتر بر روانشناسی مثبت و احساسات مثبت در فرآیند یادگیری منعکس کرده است، با این درک که "دلیل خوبی برای این باور وجود دارد که مطالعه احساسات مثبت با جزئیات بیشتر، درک جدیدی از فرآیندهای درگیر ایجاد می‌کند [۲۱]."

از آنجایی که روند تحقیقات به طور فزاینده‌ای تحت تأثیر اصول روانشناسی مثبت قرار گرفته است، این به نوبه خود تحقیقات گسترده‌تری را در مورد احساسات مثبت دخیل در فرآیند یادگیری شکل داده است. دوائل و مک اینتایر (۲۰۱۴) در برداشت کلی خود از احساسات در کلاس، لذت یادگیری و اضطراب کلاس درس ۱۷۴۰ دانش‌آموز زبان انگلیسی از نقاط مختلف جهان را با استفاده از یک مقیاس جدید FLE که شامل ۲۱ سوال بود، تجزیه و تحلیل کردند. نتایج به این صوت بود که معلمان نقش مهمی در کنترل ترموستات احساسی کلاس دارند. نتیجه تحقیق نشان داده است که معلمان به طور مستقیم بر FLE با تسهیل یادگیری، ایجاد آرامش و پذیرش بیشتر دانش‌آموزان برای یادگیری چیزهای جدید و افزایش توجه تأثیر می‌گذارند. به طور منطقی می‌توان حدس زد که معلمانی که خودشان آرام، شوخ طبع هستند و در کلاس درس خیلی قابل پیش‌بینی نیستند، با افزایش احساسات مثبت و ایجاد حس بازیگوشی، به دانش‌آموزان خود از ریسک‌پذیری در آنها حمایت می‌کنند [۲۲].

نقش حیاتی معلمان در رابطه با عواطف مثبت کلاس در مطالعه‌ای که روی ۱۸۹ دانش‌آموز بریتانیایی دبیرستانی فرانسوی، آلمانی و اسپانیایی توسط دیوویل و همکارانش (۲۰۱۸) انجام شد، بیشتر تایید شد. شواهد مبنی بر اینکه معلمان تأثیر مستقیم و قابل توجهی بر دانش‌آموزان خود دارند، بود. همچنین پژوهشگران این مطالعه به این نتیجه دست یافتند که معلمان باید به جای نگرانی بیش از حد در مورد احساس سردی دانش‌آموزان، با ایجاد علاقه و با استفاده زیاد از آن در کلاس، به دنبال روشن کردن آتش یادگیری در دانش‌آموزان از طریق درگیر شدن باشند [۲۳].

برخی تحقیقات نیز بر رابطه بین عواطف دانش‌آموز و انگیزه و نگرش آنها نسبت به یادگیری متمرکز شده‌اند. نویسندگان از باتری تست نگرش و انگیزه گاردنر (۲۰۱۰) و برنامه تأثیر مثبت و منفی استفاده کردند. نگرش نسبت به موقعیت یادگیری همبستگی قوی و ثابتی را با عواطف مثبت نشان داد. نگرش نسبت به معلم، دوره آموزشی، تمایل به یادگیری، و نگرش نسبت به یادگیری نیز به طور قابل توجهی با احساسات مثبت مرتبط است. الگوهای مشابهی برای خوشه یکپارچه، با همبستگی مثبت معنادار بین نگرش نسبت به افراد، علاقه و احساسات مثبت پدیدار شد [۲۲].

نتیجه‌گیری

شادی یک شرط روانشناختی ارزشمند برای زندگی انسان است، نه تنها به این دلیل که شادی به خود فرد مربوط می‌شود، بلکه به مراقبت از شادی دیگران نیز مربوط می‌شود. به طور کلی، خوشبختی به عنوان یک قضاوت ذهنی از یک فرد در مورد تمام ویژگی‌های زندگی که خوب تلقی می‌شود، درک می‌شود تا فرد از زندگی خود خوشحال و راضی باشد [۲۳].

شادی یک احساس مثبت و ارزشمند برای همه است که در معلمان نیز استثنا نیست. شادی معلم نه تنها بر خود معلمان بلکه دانش‌آموزان نیز تأثیر می‌گذارد. معلمان شاد انگیزه بیشتری برای کار دارند. معلمان شاد همچنین می‌توانند بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر بگذارند [۲۱].



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

شادی معلم یک وضعیت روانی است که تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار می‌گیرد. از دیدگاه آموزشی، اعتقاد بر این است که شادی معلم انگیزه و عملکرد تحصیلی دانش‌آموز را افزایش می‌دهد. بنابراین برای ایجاد شادی در معلمان باید هم توسط خود آنها و هم مدرسه ای که معلم در آن کار می‌کند تلاش کنند.

هر چه معلم در کار احساس شادی بیشتری داشته باشد، در نتیجه این احساس شادی را به دانش‌آموزان خود منتقل می‌کند [۲۳].

شادی رضایت معلم از دستاوردهای شخصی، مقدار متوسطی از واریانس را در نگرش و انگیزه کلی دانش‌آموزان تأثیر دارد. به نظر می‌رسد این نشان می‌دهد که دانش‌آموزانی که فکر می‌کنند معلمانشان از جنبه‌های مختلف زندگی خود، از جمله تصمیم‌هایشان برای معلم شدن، راضی هستند، نسبت به یادگیری احساس مثبت‌تری دارند. حوزه شادی لذت و سرگرمی در زندگی به عنوان قوی‌ترین پیش‌بینی کننده در ایجاد انگیزه در یادگیری دانش‌آموزان است. وقتی به این سوال که آیا شادی معلم مسری است یا نه، می‌توان حدس زد که واقعاً مسری است، هر چند آنچه که ممکن است مسری باشد فراتر از یک حس سرگرمی، احساس رضایت شخصی و حرفه‌ای معلم - که احتمالاً به سطح بالایی از مشارکت - که نگرش دانش‌آموزان را نسبت به یادگیری و انگیزه آنها برای تسلط بر یادگیری تقویت می‌کند، شادی معلم را احتمالاً می‌توان با طیفی از نشانه‌های مختلف در کلاس مانند لبخند زدن، شوخی و توانایی تنظیم جو اجتماعی و عاطفی استنباط کرد [۲۲].

همچنین نگرش دانش‌آموزان نسبت به معلم باید توجه داشت. دانش‌آموزانی که معلمان خود را شادتر می‌دانستند، نگرش مثبت‌تری نسبت به آنها داشتند، که این فرض شهودی را تأیید می‌کند که دانش‌آموزان معلمان شادتر را نسبت به معلمان شادی کمتری دارند؛ ترجیح می‌دهند [۲۱].

یکی دیگر از مولفه‌هایی که در رابطه دانش‌آموز و معلم به طور کلی حوزه شادی رضایت معلم از دستاوردهای شخصی خود است. دانش‌آموزان ممکن است که نگرش مطلوب‌تری نسبت به معلمان داشته باشند که فضایی از رضایت شخصی و حرفه‌ای، هوش هیجانی، انگیزه و نگرش مثبت نسبت به دانش‌آموزان را نشان می‌دهند [۲۳].

همچنین، این احتمال وجود دارد که معلمان که تدریس را با ارزش می‌دانند، اشتیاق بیشتری در کلاس درس نشان می‌دهند که یکی از مؤلفه‌های کلیدی لذت است. بنابراین، یافته‌های ما این ادعا را تأیید می‌کند که معلمان زمانی که خوشحال، با انگیزه هستند و از کار خود لذت می‌برند، بهتر آموزش می‌دهند. بهزیستی روانی و شادی در آنها یک عامل اصلی کمک‌کننده در اثربخشی تدریس آنها و در نهایت موفقیت دانش‌آموزان آنها و در نهایت سرایت شادی به دانش‌آموزانشان است.

بنابراین با توجه به نتایج حاصل از این مطالعه پیشنهاد می‌گردد عوامل شادی در معلمان بررسی شده و با توجه به آن نتایج هیجان شادی را در معلمان افزایش دهیم که در نتیجه آن شادی در دانش‌آموزان نیز افزایش یافته و به طور کلی جامعه شادتری داشته باشیم.



منابع

۱. رشیدزاده، عبدالله، بدری، فتحی آذر، اسکندر، و هاشمی. (۲۰۲۲). اثربخشی بسته آموزشی راهبردهای یادگیری خودگردان فراشناختی بر مولفه‌های هیجانات مثبت و منفی-تحصیلی. روان شناسی مدرسه و آموزشگاه، ۱۰(۴)، ۴۵-۵۸.
۲. حریفی، اسما، ثناگوی محرر، و شیرازی. (۲۰۲۲). اثربخشی مداخله روانشناسی مثبت نگر بر شادکامی و تفکر مثبت در بیماران روانی مزمن. فصل‌نامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی.
۳. اولیاییان. (۲۰۲۰). بررسی و تحلیل روانشناسی مثبت با درمان رفتاری-شناختی. روانشناسی و علوم رفتاری ایران، ۴۰(۵)، ۵۱-۶۳.
۴. خدایاریان، خالقی موری، مظلومی محمودآباد، سید خامشی، سمیه السادات، و یوشنی. (۲۰۲۲). بررسی نقش شادکامی و نشاط اجتماعی در سلامت عمومی معلمان شهر یزد. طلوع بهداشت یزد، ۲۱(۱)، ۵۷-۶۹.
۵. دوجی، بی بی حلیفه، مقیمی، حاجیلو. (۲۰۲۱). تاثیر برنامه آموزش مجازی شبکه شاد بر کارآمدی معلمان و ارتقای سطح یادگیری دانش آموزان. نشریه مدیریت بر آموزش سازمان ها، ۱۰(۳)، ۵۱-۷۸.
۶. De Costa, P.I., Li, W. & Rawal, H. (to appear). Should I stay or leave? Exploring L2 teachers' profession from an emotionally-inflected framework. In C. Gkonou, C., J.-M. Dewaele, & J. King (Eds.), *Language teaching: An emotional rollercoaster*. Bristol: Multilingual Matters.
۷. Gardner, R. C. (2010). *Motivation and second language acquisition: The socio-educational model*. New York: Peter Lang.
۸. Housen, A., Janssens, S., & Pierrard, M. (2003). *Le français face à l'anglais dans les écoles secondaires en Flandre*. Brussels: Duculot.
۹. Stevens, W. (1952). *The auroras of autumn*. New York: Knopf.
۱۰. Gilbert, D. (2006). *Stumbling on happiness*. New York, NY, US: Alfred A. Knopf.
۱۱. Hagenauer, G., Hascher, T., & Volet, S. (2015). Teacher emotions in the classroom: Associations with students' engagement, classroom discipline and the interpersonal teacher-student relationship. *European Journal of Psychology of Education*, 30(4), 385-403.
۱۲. Dewaele, J.-M., Gkonou, C., & Mercer, S. (2018). Do ESL/EFL teachers' emotional intelligence, teaching experience, proficiency and gender, affect their classroom practice? In J. de Dios Martínez Agudo (Ed.), *Emotions in Second Language Teaching. Theory, Research and Teacher Education*. Berlin: Springer, pp. 125-141.
۱۳. Fredrickson, B. L., and Levenson, R. W. (2004). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cogn. Emot.* 12, 191-220.
۱۴. Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M., and Lucas, R. E. (2012). Subjective well-being and adaptation to life events: a meta-analysis. *J. Pers. Soc. Psychol.* 102, 592-615
۱۵. Benevene, P., Ittan, M. M., and Cortini, M. (2018). Self-esteem and happiness as predictors of school teachers' health: the mediating role of job satisfaction. *Front. Psychol.* 9:933.
۱۶. Kavousi-Kousha, Z., Ghaderi, A. R., & Moeini-Zadeh, M. (2014). The relationship between subjective well-being and job performance of nurses and its comparison with emergency and regular wards. *Journal of Clinical Psychology and Counseling*, 4(1). 15-23.
۱۷. Bryson, A., Forth, J., & Stokes, L. (2015). Does worker wellbeing affect workplace performance (pp. 1-37). Retrieved from
۱۸. MacIntyre, P.D., Dewaele, J.-M., Macmillan, N. & Chengchen Li. (2019). The emotional underpinnings of Gardner's Attitudes and Motivation Test Battery. In P. D. MacIntyre & A. Al-Hoorie (Eds.), *Contemporary language motivation theory: 60 years since Gardner and Lambert (1959)*. Bristol: Multilingual Matters, pp. 57-79



۱۹. Hunt, M., Young, J., Marx, R., & Lipson, C. (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology, 37*, 751–768.
۲۰. Kravetz, L. D. (2017). *Strange contagion: Inside the surprising science of infectious behaviors and viral emotions and what they tell us about ourselves*. Harper Wave.
۲۱. Petitta, L., Probst, T. M., Ghezzi, V., & Barbaranelli, C. (2019). Cognitive failures in response to emotional contagion: Their effects on workplace accidents. *Accident Analysis and Prevention, 125*, 165–173.
۲۲. McCormack, H. M., MacIntyre, T. E., O’Shea, D., Herring, M. P., & Campbell, M. J. (2018). The prevalence and cause(s) of burnout among applied psychologists: A systematic review. *Frontiers in Psychology, 9*, 1897.
۲۳. Wood, A., Rychlowska, M., Korb, S., & Niedenthal, P. (2016). Fashioning the face: Sensorimotor simulation contributes to facial expression recognition. *Trends in Cognitive Science, 20*(3), 227–240.