



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

زمان پذیرش نهایی: ۱۴۰۰/۰۳/۱۵

شماره مجوز مجله: ۸۰۴۰۰

## مروری بر عوامل ساختاری و محتوایی مؤثر در شادابی دانش آموزان مدارس

زرناز کلکلی<sup>۱</sup>، زهره نادری بنی<sup>۲</sup>، میترا مجمع ایزدی<sup>۳</sup>، ساجده نیک فلاح<sup>۴</sup>

۱- کارشناسی آموزش ابتدایی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایرانشهر

۲- کارشناسی ادبیات فارسی دانشگاه پیام نور اهواز

۳- کارشناسی ادبیات فارسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج

۴- کارشناسی روانشناسی بالینی دانشگاه الزهرا

### چکیده

در گذشته به نظر می‌رسید که وظیفه آموزش و پرورش تولید فارغ‌التحصیل است که فقط بتوانند امرار معاش کنند اما چنین می‌نماید که در قرن جدید نظام‌های آموزش و پرورش این مرحله را پشت سر گذاشته و سر لوحه تعلیم و تربیت در یک جمله خلاصه شده است: شوق زندگی کردن را به دانش‌آموزان بیاموزیم. بی‌شک فضای شاداب و دوست‌داشتنی تأثیر زیادی در شکوفایی استعدادها، خلاقیت، پیشرفت تحصیلی، کارایی، پویایی و زنده دلی دانش‌آموزان دارد. محیط فیزیکی کلاس از نظر پردازش روانی و زیبایی‌شناختی در اولویت قرار می‌گیرد، زیرا هیچ‌چیز مثل یک کلاس ایستا کسل‌کننده نیست. به اشکال مختلف می‌توان شادابی و طراوت را به کودکان و نوجوانان این مرز و بوم هدیه دهیم و در نهایت جامعه شاد داشته باشیم که این خود باعث بروز و رشد استعدادها و خلاقیت‌ها در جوانان ما خواهد شد. شرکت در همایش‌های علمی، کارگاه‌های آموزشی و دوره‌های ضمن خدمت، فرصت‌هایی مناسبی برای این مورد هستند که هم مهارت معلمین را در برنامه‌ریزی آموزشی افزایش می‌دهد و هم مهارت استفاده از تجربیات دیگران را افزایش می‌دهد. همچنین ایجاد فضای سبز در حیاط مدرسه، پاکیزه نگه‌داشتن شیشه‌ها و کف کلاس‌ها و راهروهای مدرسه، استفاده از موسیقی در ساعات مناسب و زنگ‌های تفریح، بازدید دانش‌آموزان از مناطق دارای طبیعت زیبا، افزایش امکانات ورزشی و برگزاری مسابقات مختلف نیز راهکارهای مناسبی جهت افزایش شادابی در دانش‌آموزان مدارس می‌باشد. در مطالعه حاضر با روش توصیفی - تحلیلی و با استفاده از ابزارهای کتابخانه‌ای عوامل مؤثر در شادابی دانش‌آموزان مورد بررسی قرار گرفته است.

**کلمات کلیدی:** مدارس بانشاط، عوامل ساختاری، عوامل محتوایی، شادابی دانش‌آموزان.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

## مقدمه

تحقیقات نشان می‌دهد شادی صرف‌نظر از چگونگی کسب آن، می‌تواند سلامتی جسمانی را بهبود بخشد. افرادی که شاد هستند احساس امنیت بیشتری می‌کنند، آسان‌تر تصمیم می‌گیرند، بیشتر روحیه مشارکتی دارند و نسبت به کسانی که با آن‌ها زندگی می‌کنند، بیشتر احساس رضایت می‌کنند. نیازی آذری (۱۳۹۲) بیان می‌کند بی‌شک فضای شاداب و دوست‌داشتنی تأثیر زیادی در شکوفایی استعدادها، خلاقیت، برنامه‌ریزی آموزشی پویا و خلاق، پیشرفت تحصیلی، کارایی، سلامت و زنده‌دلی دانش‌آموزان دارد. فضای شاد و مفرح در یادگیری و شکوفایی استعدادها، دانش‌آموزان موثر است و انرژی آنان را دو چندان می‌سازد (Kraft, 1999).

شادی و نشاط از مهم‌ترین و مؤثرترین مؤلفه‌های تأثیرگذار در روند زندگی انسان است و بدون آن‌ها زمینه فعالیت، خلاقیت، ابتکار، اختراع و زندگی سالم ایجاد نمی‌شود. شادی به درجه و میزانی از احساس اطلاق می‌شود که شخص درباره مطلوبیت کیفیت کل زندگی خود قضاوت می‌کند (Oishi, 2008). به عبارت دیگر، شادی به این معناست که فرد به چه میزان زندگی خود را دوست دارد. در این میان، نظام آموزشی نقش بسیار مهمی در شادی و نشاط و ارتقای آن در مراحل دوران کودکی و بالاتر از آن ایفا می‌کند و باعث بهبود شخصیت و نگرش دانش‌آموزان می‌شود (Kraft, 1999). شادی و سرزندگی در دانش‌آموزان سبب می‌شود آن‌ها با رغبت بیشتری در مدرسه حضور یابند و نه تنها در راه تحصیل علم و دانش‌اندوزی تلاش کنند، بلکه ارزش‌های مورد توجه مدرسه را بهتر پاس دارند. شادی و نشاط به عنوان یکی از جنبه‌های جدایی‌ناپذیر زندگی و به‌ویژه یکی از جنبه‌های ضروری تحصیل در آموزش و پرورش تلقی می‌شود. شادمانی و خلق مثبت، اثرات خوبی بر روی دانش‌آموزان و معلمان دارد از جمله باعث تعامل اجتماعی بیشتری می‌شود، کیفیت ارتباطات را بالا می‌برد، افراد نوع‌دوست می‌شوند و به دیگران کمک می‌کنند، دانش‌آموزان انگیزه تحصیلی بیشتری دارند و بهتر قادر به حل مسأله می‌شوند (Bainbridge, 2002).

پس باید معتقد بود که در حقیقت رشد پایدار در گروه شادی پایدار است. احساس نشاط و شادابی در زندگی علاوه بر این که انرژی حرکت به سمت هدف را به انسان می‌دهد، از بروز احساس پوچی، احساسات منفی مثل افسردگی، اضطراب، ترس، خشم، نفرت و غم را از بین می‌برد. بافت حمایت‌گر مدرسه و وجود روابط دوستانه در مدرسه می‌تواند در نوجوان احساس پیوند و تعلق خاطر به مدرسه ایجاد کند (Oishi, 2008).

در نتیجه نشاط مانع از افسردگی، خلق منفی و حتی ترک تحصیل می‌شود. نشاط و شادابی در مدارس موجب رشد و شکوفایی در همه ابعاد یک دانش‌آموز و معلم می‌شود. در محیط شاد، ذهن انسان پویا، زبان او گویا و استعداد وی شکوفا می‌گردد (Oishi, 2008). در واقع، توجه به عوامل مؤثر بر شادی همانا توجه به تمامی ارزش‌ها، خوبی‌ها و شایستگی‌ها است. کسانی که عوامل شادی‌آفرین را بشناسند، خواهند توانست شادتر زندگی کنند (Bainbridge, 1999). دانش‌آموزان نیز در صورت برخورداری از شادی حقیقی در ذات و شخصیت خود، احتمال موفقیت‌شان در تمامی شئون تحصیلی و معنوی وجود خواهد داشت. مدرسه بانشاط موجب باروری جسم و اندیشه کودکان و دانش‌آموزان می‌شود (Steel, 2011). انسان شاداب، پویا و پرتحرک به زندگی امیدوار است و برای رسیدن به اهداف خود سرسختانه تلاش می‌کند.

یافته‌های تحقیقات آرگایل و کروس لند (۱۹۸۷) نشان می‌دهد که فرد بانشاط نگرش مطلوب و رضایت از خود دارد، روابط اجتماعی متعادلی دارد، از کینه و نفرت دوری می‌جوید و فرایند زندگی خود را مثبت ارزیابی می‌کند. افرادی که در معیارهای شادکامی نمره بالا می‌آورند، عموماً افرادی شاد، خوش‌بین و سالم و از این که وجود دارند راضی هستند، زندگی را با ارزش می‌دانند و با جهان در صلح و تفاهم هستند. بر عکس کسانی که نمره‌ی آن‌ها کم می‌شود از نظر شخصیتی بدبین، غمگین و مأیوس بوده و با جهان در تضاد هستند (Wolk, 2005). افراد شاد، احساس امنیت بیشتری می‌کنند، آسان‌تر تصمیم می‌گیرند، روحیه‌ی مشارکتی بیشتری دارند و نسبت به کسانی که با آن‌ها زندگی می‌کنند، بیشتر احساس رضایت می‌کنند (Kraft, 1999).



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

تحقیقات نشان می‌دهد که نرخ شادی و خنده در مدارس ایران بسیار پایین است و در برنامه‌ریزی آموزشی نیز جایگاه ویژه‌ای ندارد (جعفری‌مقدم، ۱۳۸۵). میزان شیوع خنده و توسعه فضای فرح‌بخش در آموزشگاه‌ها مورد بی‌مهری قرار گرفته است. در جامعه و مدرسه فاقد شادی، سخن گفتن از شادی قدری مشکل خواهد بود (Bainbridge, 2006). یکی از مشکلات هر جامعه غفلت از شادی و نشاط و در نتیجه افزایش بیماری‌های مختلف روانی از قبیل اضطراب و افسردگی است. لازمه تحقق و ایجاد مدارس بانشاط، تغییر نگرش و نگاه نو و جدید اولیا و مربیان مدرسه در خصوص زیباسازی و بهسازی فضای آموزشگاه است چرا که فضای زیبا و شاداب تأثیر زیادی در برنامه‌ریزی آموزشی و پیشرفت تحصیلی و روحیه دانش‌آموزان و معلمان دارد (نیاز آذری، ۱۳۹۲). اگر بخواهیم دانش‌آموزان در مدرسه جریان یادگیری را تجربه کنند، اگر بخواهیم آن‌ها مدرسه و یادگیری را شادی‌بخش بدانند، باید در رابطه با مواد آموزشی و چگونگی آموزش آن تجدیدنظر نماییم. مدارس دیگر برای ایجاد کار و آزمون گرفتن نمی‌باشند، بلکه آن‌ها برای پرورش انسان هستند (Steel, 2001). با وجود تحقیقاتی که در این زمینه انجام شده است، مشاهده می‌شود که در هیچ‌کدام از آن‌ها، عوامل مؤثر بر شاداب سازی مدارس به صورت جامع پرداخته نشده است. با توجه به اهمیت شادی و نشاط در میان دانش‌آموزان، هدف پژوهش حاضر بررسی مؤلفه‌های مدارس بانشاط می‌باشد. با توجه به اینکه برای نخستین بار پژوهشی در کشور ایران به بررسی عوامل ساختاری و محتوایی ایجاد نشاط در مدارس می‌پردازد، بنابراین می‌تواند به عنوان چهارچوبی برای سیاست‌گذاری و برنامه‌ریزی آموزشی باشد (Wolk, 2008).

## اهمیت شادابی در مدارس

بعد از محیط خانواده، مدرسه مهم‌ترین کانونی است که فرد باورها، ایده‌ها، اعتقادات، شخصیت و گرایش‌های متنوع خود را در آن شکل می‌دهد. خانواده، مدرسه و محیط اجتماعی سه ضلع مثلثی را شکل می‌دهد (Wolk, 2008). که در قالب آن اخلاقیات، تعارضات فردی و اجتماعی، اندیشه‌ها و جهت‌گیری مثبت و منفی انسان زمینه رشد و بروز می‌یابند و حتی نوع نگاه او را به پدیده‌های روحی و محیطی تعیین می‌کنند. فرد در سنی پا به مدرسه می‌گذارد و عنوان دانش‌آموز می‌گیرد که از لحاظ فطری، روحی و جسمی، توان و زمینه یادگیری، اثرپذیری و تکوین شخصیت را داراست و این وظیفه اولیای مدرسه است که با بهره‌گیری از ظرفیت‌های موجود و اتخاذ رویکردهای دینی و روان‌شناختی در امر تعلیم و تربیت، نسلی خلاق، پویا، اندیشمند، پرتلاش، مبتکر و مهذب را وارد جامعه کنند (Steel, 2001). پس باید معتقد بود که در حقیقت رشد پایدار در گروه شادی پایدار است. احساس نشاط و شادابی در زندگی علاوه بر این که انرژی حرکت به سمت هدف را به انسان می‌دهد، از بروز احساس پوچی، احساسات منفی مثل افسردگی، اضطراب، ترس، خشم، نفرت و غم را از بین می‌برد. بافت حمایت‌گر مدرسه و وجود روابط دوستانه در مدرسه می‌تواند در نوجوان احساس پیوند و تعلق خاطر به مدرسه ایجاد کند (Hatus, 1992). اما این مهم بدون توجه به عناصر نشاط، شادی، انگیزه و شور روانی تحقق نمی‌یابد. مدرسه در کنار تدریس متون آموزشی مکتوب، عرصه بازی، فعالیت‌های پرورشی، جنب و جوش، همکاری، نوع‌دوستی، رقابت، دوست‌یابی و احترام متقابل هم هست. یعنی هر اقدام و رویکرد اولیای مدرسه باید به کسب و نتیجه و تقویت ایده‌ها و افکار مثبت در دانش‌آموزان معطوف باشد (Wolk, 2003). آشنایی با روش‌های شادی‌بخش و نشاط‌آفرین در فعالیت‌های پرورشی و اضطراب‌زدایی و آرام‌بخش در محیط مدرسه، چون ناظر به اصلی‌ترین و مهم‌ترین نیازهای حوزه آموزش و پرورش است، برای تمامی دست‌اندرکاران این حوزه ضرورتی اجتناب‌ناپذیر است (Steel, 2008).

با توجه به مزایای شادی، نشاط آفرینی و شادی باید هدف مرکزی آموزش و پرورش باشد چرا که شادی و آموزش ارتباط تنگاتنگی دارند و هدف آموزش خوب باید این باشد که به طور قابل‌توجهی به شادی فردی و جمعی کمک کند. در ارتباط با آموزش شادکامی، مدارس و برنامه‌های درسی عاملی پایه‌ای و مهم محسوب می‌شوند. به سه دلیل شادکامی را در مدارس باید آموزش داد: به عنوان پادزهری در مقابل افسردگی، محرکی برای افزایش رضایت از زندگی و نیرویی کمکی برای یادگیری بهتر



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

و تفکر خلاقانه‌تر. علاوه بر این، از آنجاکه کودکان زمان زیادی را در مدرسه می‌گذرانند، مدارس مکان‌هایی بسیار عالی برای آموزش‌های شادکامی‌اند (Wolk, 2008).

بی‌شک فضای شاداب و دوست‌داشتنی تأثیر زیادی در شکوفایی استعدادها، خلاقیت، پیشرفت تحصیلی، کارایی، پویایی و زنده دلی دانش‌آموزان دارد، مدرسه بانشاط موجب باروری جسم و اندیشه کودکان و دانش‌آموزان می‌شود. انسان شاداب، پویا و پرتحرک به زندگی امیدوار است برای رسیدن به اهداف خود سرسختانه تلاش می‌کند برعکس انسان افسرده و اندوهگین و بی‌تحرک، احساس خستگی، درماندگی و ناامیدی می‌کند و در برابر مشکلات، ناتوان و عاجز است و لازمه تحقق و ایجاد مدارس بانشاط، تغییر نگرش و نگاه نو و جدید اولیا و مربیان مدرسه درخصوص زیباسازی و بهسازی فضای آموزشگاه است چرا که فضای زیبا و شاداب تأثیر زیادی در پیشرفت تحصیلی و روحیه دانش‌آموزان و معلمان دارد (Kelly, 2015).

تجربه نشان داده است که در هر جا اولیا با آگاهی و مشارکت فکری، فرهنگی و مادی خود در مدرسه مشارکت کرده‌اند روند پیشرفت تحصیلی و فعالیت مدارس از جایگاه بهتر و مطلوب‌تری برخوردار شده است (هاتوس، ۱۸۲۹). مدیر مدبر با ایجاد روحیه مشارکت‌پذیری در دانش‌آموزان در اداره مدرسه می‌تواند جو عاطفی و شادی ایجاد کند و با ایجاد جو احترام متقابل میان معلمان و دانش‌آموزان زمینه ارتقای کیفیت آموزشی ثمربخش و احساس رضایت‌مندی را در مدرسه به وجود می‌آورد (Kelly, 2015).

اما این مهم بدون توجه به عناصر نشاط، شادی، انگیزه و شور روانی تحقق نمی‌یابد. مدرسه در کنار تدریس متون آموزشی مکتوب، عرصه بازی، فعالیت‌های پرورشی، جنب و جوش، همکاری، نوع‌دوستی، رقابت، دوست‌یابی و احترام متقابل هم هست. یعنی هر اقدام و رویکرد اولیای مدرسه باید به کسب و نتیجه و تقویت ایده‌ها و افکار مثبت در دانش‌آموزان معطوف باشد (Wolk, 2008) آشنایی با روش‌های شادی‌بخش و نشاط‌آفرین در فعالیت‌های پرورشی و اضطراب‌زدایی و آرام‌بخش در محیط مدرسه، چون ناظر به اصلی‌ترین و مهم‌ترین نیازهای حوزه آموزش و پرورش است، برای تمامی دست‌اندرکاران این‌حوزه ضرورتی اجتناب‌ناپذیر است (Seligman, 2003).

با توجه به مزایای شادی، نشاط آفرینی و شادی باید هدف مرکزی آموزش و پرورش باشد چرا که شادی و آموزش ارتباط تنگاتنگی دارند و هدف آموزش خوب باید این باشد که به طور قابل‌توجهی به شادی فردی و جمعی کمک کند. در ارتباط با آموزش شادکامی، مدارس و برنامه‌های درسی عاملی پایه‌ای و مهم محسوب می‌شوند. به سه دلیل شادکامی را در مدارس باید آموزش داد: به عنوان پادزهری در مقابل افسردگی، محرکی برای افزایش رضایت از زندگی و نیرویی کمکی برای یادگیری بهتر و تفکر خلاقانه‌تر. علاوه بر این، از آنجا که کودکان زمان زیادی را در مدرسه می‌گذرانند، مدارس مکان‌هایی بسیار عالی برای آموزش‌های شادکامی‌اند (Wolk, 2008).

## عوامل ساختاری مؤثر بر شادابی مدارس

شادابی در مدارس به صورت تک علتی نیست بلکه مجموعه‌ای از عوامل آموزشی، کالبدی، اجتماعی و فرهنگی و سازمانی در آن تأثیر دارند (Kelly, 2008). عوامل بر شمرده ذیل ماحصل مطالعات نظری در ادبیات و پیشینه پژوهش می‌باشد. عوامل ساختاری عوامل ساختاری عبارت‌اند از:

### عوامل فیزیکی

محیط برای انسان‌ها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. محیط فیزیکی، بر احساسات و چگونگی ارتباط بر دیگران تأثیر دارد (Seligman, 2003). مدرسه زیبا و جذاب زمینه را برای یادگیری و شکوفایی استعدادها تسهیل می‌کند و مدرسه نامناسب نیز شوق و اشتیاق در دانش‌آموزان را به حداقل می‌رساند و امکان پویایی و بالندگی را کاهش می‌دهد. (Bainbridge, 2009). آموزش نشاط‌انگیز، محیط فیزیکی کلاس از نظر پردازش روانی و زیبایی‌شناختی در اولویت قرار



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

می‌گیرد، زیرا هیچ چیز مثل یک کلاس ایستا کسل کننده نیست. علاوه بر اهمیت وضعیت فیزیکی کلاس بر قابلیت استفاده چندمنظوره از کلاس نیز تأکید می‌کنند. آن‌ها معتقد هستند اهمیت حیاتی وضعیت فیزیکی کلاس و مدرسه از آنجا ناشی می‌شود که دانش‌آموزان و معلم مدت زیادی از عمر خود را در مدرسه می‌گذرانند (Seligman, 2008).

## رنگ

رنگ از عوامل فیزیکی مؤثر است. نقش رنگ‌ها در تکریم و کرنش انسان نسبت به خالق زیبایی‌ها مشهود است.

## چیدمان صندلی‌ها

برای ارتباط و تعامل بیشتر دانش‌آموزان با یکدیگر و همچنین ارتباط مؤثر و چهره به چهره‌ی معلم با دانش‌آموزان بهتر است چیدمان نیمکت‌ها به صورت دایره‌ای یا به شکل «تا» باشد (Seligman, 2003).

## نور

نور طبیعی نه تنها موجب ارتقای سلامتی دانش‌آموزان می‌شود بلکه بر عملکرد آن‌ها نیز تأثیر می‌گذارد. مطالعات حاکی از آن است که عملکرد تحصیلی دانش‌آموزانی که بیشترین استفاده را از نور طبیعی می‌کنند نسبت به دانش‌آموزانی که مدرسه آن‌ها از نور طبیعی کمتر بهره‌مند است، بهتر است. به طور کلی در فرایند یادگیری، ۸۳ درصد یادگیری به وسیله حس بینایی صورت می‌گیرد (Marshal, 1996).

بنابراین، اگر عمل دیدن با اشکال روبرو شود، یادگیری کم می‌شود. هدف تأمین روشنایی مدرسه، عبارت از محیطی است که در آن «دیدن» به بهترین وجه و با حداقل زحمت و کوشش باشد تا نیروی دانش‌آموزان، صرف جذب اطلاعات و فرایند 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 (Seligman, 2003).

## پوشش دانش‌آموزان و معلمان

پوشش به ظاهر امر ساده‌ای به نظر می‌آید اما در واقع چنین نیست. برخی از معلمان بر این عقیده‌اند که از نظر علمی و اخلاقی باید آراسته و توانمند باشند و توجه به ظواهر از جمله رعایت شأن معلمی در پوشش و آرایش یا پیرایش از اهمیت چندانی برخوردار نیست؛ اما این پندار ناصواب و خطاست. فراگیران حتی درباره پوشش معلم موشکافی می‌کنند و اگر معلم ظاهری نامرتب داشته باشد از او تأثیر چندانی نمی‌پذیرند. «پوشش لباس و رنگ یک‌دست باید به نحوی باشد که احساس لذت‌بخش و خوشایندی برای کارکنان و دانش‌آموزان ایجاد نماید (Bainbridge, 2009).

## تأسیسات و امکانات ورزشی

از ضروری‌ترین نیازهای بشر که جزء شرط‌های اصلی بهداشت روانی به شمار می‌رود، آرامش - خاطر، احساس امنیت، شادابی و نشاط است و ورزش یکی از راه‌های دستیابی به این امر مهم است. کتابخانه، سالن مطالعه، کارگاه و آزمایشگاه‌های غنی: خواندن کتاب سبب دانایی، استحکام عقاید، اعتماد به نفس، آرامش، لذت و شادی و سرگرمی می‌شود (Marshal, 1996).



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

## فضای سبز

یکی از شاخصه‌های مدرسه خوب را داشتن فضای شاد و محیط زیبا است. ایجاد فضای سبز، کاشت درخت، قرار دادن گلدان و سبزه در سالن‌ها در روحیه دانش‌آموزان تأثیر مثبت دارد (Bainbridge, 2008).

## سبک مدیریت مشارکتی مدارس

مدیر در مقام رهبر آموزشی موظف است با رسیدگی به مشکلات معلمان و دانش‌آموزان و پاسخ به نیازهای آن‌ها، محیطی آرام، شاد و فرحبخش جهت رشد و شکوفایی آن‌ها به وجود آورد (Seligman, 2003).

## نگرش مثبت و خوش‌بینی مسئولان مدرسه نسبت به دانش‌آموزان

پژوهشگران معتقدند که این روابط خوب و نگرش مثبت مسئولان آموزشی به فرایند آموزش، سازنده، معنی‌دار و شادی‌آفرین است، نگرش مثبت اشتیاق به ادامه ارتباط و یادگیری را تشدید، خلاقیت را در انسان زیاد و ویژگی‌های شخصیت انسان را به نحو احسن شکوفا می‌کند. به اعتقاد آدلر فضا و فرهنگ مثبت موجب خنثی‌سازی عوامل مخرب و خطرناک در زندگی دانش‌آموزان می‌شود. همچنین جو مثبت، مدارس را امن‌تر و ارتباط معلمان را صمیمانه‌تر می‌کند (Marshall, 1996).

## اولویت‌دادن به شادی در تدوین برنامه‌ها

آموزش و پرورش ما به علت آشنا نبودن با اولویت‌های موردنیاز دانش‌آموزان نسبت به مقوله شادی به منزله یک شاخص عمده رشد اجتماعی بی‌تفاوت است. این نهاد بزرگ با مسئولیت اداره و سرپرستی یک سوم جمعیت ایران، مسئول عمده فضای حاکم بر مدارس است، از این رو لازم است در برنامه‌ریزی و اجرای طرح‌ها و برنامه‌ها به مقوله شادی و نشاط توجه شود (مارشال، ۱۹۹۴).

## عوامل آموزشی و عوامل محتوایی

به اشکال مختلف می‌توان شادابی و طراوت را به کودکان و نوجوانان این مرز و بوم هدیه دهیم و در نهایت جامعه شاد داشته باشیم که این خود باعث بروز و رشد استعدادها و خلاقیت‌ها در جوانان ما خواهد شد. شاداب‌سازی و ایجاد روحیه شاد در دانش‌آموزان و جلوگیری از افسردگی آنها باعث می‌شود افرادی هدفمند و کارآمد در جامعه داشته باشیم در این میان عوامل متعددی دست به دست هم داده تا بتواند این هدف محقق شود.

## به کارگیری روش‌های تدریس فعال و مشارکتی

اگرچه روش تدریس واحدی را نمی‌توان به منزله بهترین روش معرفی نمود اما می‌توان گفت بهترین روش تدریس روشی است که برای فراگیران جذاب‌تر و نتیجه‌بخش‌تر باشد و یادگیری را آسان‌تر کند در روش تدریس نقش فراگیر باید لحاظ شود (Mahon, 2011). استفاده معلم از روش‌های تدریس همیاری و مشارکت فراگیران در فرایند تدریس، آنان را به فراگرفتن مشتاق‌تر و کلاس را پرچادبه‌تر می‌کند. روش‌های تدریس فعال به گونه‌ای هستند که ذهن انسان را فعال کنند (Kelly, 2008). در این روش معلم شرایط یادگیری را فراهم می‌کند و مهارت‌های ذهنی و روابط میان‌گروهی و همکاری، حس اعتمادبه‌نفس فردی، روحیه کاوشگری و لذت و توضیح و تحلیل مسائل در آن رشد می‌کند و روح خلاقیت و استقلال فرد تقویت می‌شود (Seligman, 2003).



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

## پرسش‌گری

معلم می‌تواند جهت افزایش اطلاعات خود از همه منابع در دسترس از جمله مبادله اطلاعات با همکاران آموزشی خود در برنامه‌ریزی آموزشی استفاده کند. ارتباط با سایر محافل از جمله محافل دانشگاهی، مراکز تحقیقاتی و یا شرکت در همایش‌های تعلیم و تربیتی می‌تواند بسیار موثر باشد (Bainbridge, 2009).

## بیان روشن و دقیق اهداف رفتاری

طرح درس که از مسائل مربوط به فنون تدریس و روش‌های آن است به جذابیت موضوع کمک می‌کند. طرح هدف‌های رفتاری و کلی در آغاز و خلاصه درس در پایان روش تدریس را موثر می‌سازد (Kelly, 2008). با این کار فراگیر در آغاز درس می‌داند که دنبال یافتن چه نکاتی است و اگر از نکته‌ای غافل شده باشد خلاصه آن در پایان دوباره توجه‌اش را جلب و نقص و کمبود را جبران خواهد کرد (Mahon, 2009).

## استفاده از رایانه، اینترنت و دیگر فناوری‌های کمک آموزشی

پیچیدگی و سرعت تغییرات در جامعه کنونی جهان، دست-اندرکاران جوامع را بر آن می‌دارد تا سیاست‌ها و برنامه‌هایی را عرضه کنند که با شرایط معاصر تناسب داشته باشد (Bainbridg, ۲۰۱۱).

## مرتبط بودن محتوای دروس با زندگی

اگر آنچه دانش‌آموزان در کتاب‌های درسی فرامی‌گیرند، به آن‌ها مهارت لازم برای زندگی و مسائل روزمره‌شان 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، دریافتند افرادی که از نظر اجتماعی مهارت بیشتری هستند و توانایی برقراری ارتباط با افراد و مسائل روزمره را دارند، شادترند (Marshal, 1996).

## استفاده از موسیقی در برنامه درسی هنر

در بیشتر کشورهای جهان آموزشی موسیقی جزء دروس مدرسه است. در ژاپن یک سوم از ساعات درسی دانش‌آموزان را ورزش، هنر، کاردستی و موسیقی تشکیل می‌دهد. در مالزی آموزش هنر و موسیقی و مهارت‌های زندگی جزء درس مدرسه هستند و یک هشتم ساعات مدرسه به این برنامه‌ها اختصاص دارد (سیف، ۱۳۸۵). موسیقی روح انسان را تلطیف می‌کند و او را از خشونت و سختی‌ها می‌رهاند، افلاطون و فیثاغورث معتقدند که موسیقی و نغمات، یادگارهای خوش و موزونی که انسان در عالم قبل از تولد می‌شنیده و به آن مأنوس بوده را در روح او برمی‌انگیزند و انسان را به وجد می‌آوردند کلاس‌های هنر، ادبیات و زبان خارجه را می‌توان با موسیقی تلفیق کرد (سیف، ۱۳۸۵).

## تکالیف گروهی

مشارکت دانش‌آموزان در فعالیت‌های مربوط به سازماندهی کلاس منجر به ایجاد احساس مالکیت نسبت به کلاس در دانش‌آموزان می‌شود و در نتیجه به کلاس خود مباحثات و نسبت به آن احساس مسئولیت بیشتری می‌کنند. قرار گرفتن دانش‌آموزان در گروه‌های همسالان و داشتن یک عنوان و مسئولیت برای آنان لذت‌بخش است (Mahon, 2009).



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

## افزایش سرانه مطالعه

منابعی مانند کتاب‌های مرتبط، مجلات، مقالات جدید، مراجعه به سایت‌های اطلاعاتی و نمایه‌های اسنادی (Bainbridge, 2011) می‌توانند موجب تنوع در رویایی دانش‌آموزان با محتوای آموزشی و کاهش کمرختی آنان در فرآیند یادگیری شوند.

## افزایش اطلاعات تجربی و مشاوره‌ای

شرکت در همایش‌های علمی، کارگاه‌های آموزشی و دوره‌های ضمن خدمت، فرصت‌هایی مناسبی برای این مورد هستند. همچنین فرصت‌هایی هم مهارت معلمین را در برنامه‌ریزی آموزشی افزایش می‌دهد و هم تعاملات مشاوره‌ای و مهارت استفاده از تجربیات دیگران را افزایش می‌دهد. بهره‌گیری از یک قالب استاندارد در روش موردنظر، مقایسه بین روش‌ها و نیز شیوه مشارکت آن‌ها را آسان‌تر می‌کند (Fastener, 2004).

## ارزشیابی توصیفی

ارزشیابی توصیفی تأثیر بیشتری نسبت به ارزشیابی نمره‌ای بر میزان کارگروهی و همکاری و کاهش رقابت و همچنین افزایش مشارکت آنها در بحث و گفتگوهای دانش‌آموزان دارد. با توجه به نتایج این تحقیق اجرای ارزشیابی کیفی توصیفی با رفع برخی کاستی‌ها توصیه می‌شود (Bainbridge, 2001).

## معلم شاد در کلاس شاد

اما نباید فراموش کرد معلم، شادابی و سرزندگی را با آگاهی و اطلاعات نو و روش‌هایی بدیع و مبتکرانه می‌آفریند و کلاس را شاد می‌کند (Mahon, 1996). چهره شاداب و متبسم معلم در ایجاد کلاس شاد و روابط صمیمانه بسیار مؤثر است، استفاده از انواع تکنولوژی آموزشی در کلاس و نمایش فیلم‌های آموزشی در خلال برنامه درسی به دانش‌آموزان اجازه می‌دهد که با اعتماد به نفس و بدون هیچ‌گونه ترس و واهمه‌ای صحبت و اظهارنظر کنند. همچنین فعالیت‌های فرهنگی و پرورش در مدارس چون برگزاری جشن‌ها و مراسم مذهبی، برگزاری بازدید و اردوهای علمی دانش‌آموزان به‌طور مستمر، برگزاری کلاس‌های فوق‌برنامه از نقاشی، خطاطی، رایانه، کاردستی، سفال‌گری و... از جمله کارهایی است که باید در راستای شادسازی محیط مدارس انجام گیرد (Fastener, 2004).

## عوامل اجتماعی فرهنگی

در این بخش به بررسی عوامل اجتماعی و فرهنگی مؤثر بر نشاط دانش‌آموزان پرداخته می‌شود.

## فعالیت دانش‌آموزان در گروه‌های 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.

## مسابقات فرهنگی-اجتماعی





# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

وقتی دانش‌آموزان به این دسته از فعالیت‌ها روی می‌آورند، در حال انجام کاری هستند که می‌توانند آن را به خوبی انجام دهند یا تصور می‌کنند که توانایی انجام آن را دارند، بنابراین سعی می‌کنند هرچه بیشتر به این فعالیت‌ها بپردازند و این امر سبب نشاط آنان می‌شود (Fastener, 2011).

## اردوها و بازدیدهای علمی

شرکت در اردوها از عواملی هستند که فرد می‌تواند در آن از جنبه‌های مختلف پرورش یابد. حس همکاری، صمیمیت، یگانگی با دیگران، هماهنگی با گروه، احترام به حقوق اجتماعی، احساس لذت و سلامت روان از فواید حضور دانش‌آموزان در اردوها و بازدیدهای مدرسه است. ورزش و شادی مناسب در اردوها امکان فعالیت جسمی و بدنی را برای دانش‌آموزان فراهم می‌کند (کریمی، ۱۳۸۵).

راهکارهای مناسب جهت شاداب‌سازی مدارس را با توجه به مسئولیت و حوزه کاری مسئولین به صورت پیشنهادی زیر به طور جداگانه ارائه نمود:

## راهکارهای موثر بر افزایش شادی از دید معلمان و مدیران

این توصیه‌ها شامل این موارد هستند: ایجاد فضای سبز در حیاط مدرسه. پاکیزه نگه‌داشتن شیشه‌ها و کف کلاس‌ها و راهروهای مدرسه. استفاده از موسیقی در ساعات مناسب و زنگ‌های تفریح. بازدید دانش‌آموزان از مناطق دارای طبیعت زیبا. افزایش امکانات ورزشی و برگزاری مسابقات مختلف. توجه به رعایت بهداشت فردی دانش‌آموزان. تشویق دانش‌آموزان به استفاده از رنگ‌های شاد در پوشش مدرسه (هاشمی رکاوند، ۱۳۹۱). علاوه بر این، مواردی چون تشویق دانش‌آموزان به رفتار کمک‌رسانی و نوع‌دوستی. افزایش به‌کارگیری فناوری‌های آموزشی از قبیل رایانه، اینترنت و ویدیو پروژکشن و... در مدرسه. استفاده از روش‌های فعال تدریس با محوریت کلاسی بانشاط، توسط معلمان مدرسه. استفاده از مدیران و معلمان توانمند و اجتماعی در مدرسه آموزش روابط اجتماعی میان دانش‌آموزان. برخورد مثبت و احترام‌آمیز عوامل مدرسه با دانش‌آموزان نیز در مقالات مطرح شده‌اند.

## توصیه‌ها و راهکارهای موثر بر افزایش نشاط و شادی از دید کارشناسان تربیتی

این توصیه‌ها شامل این موارد هستند: زیباسازی فضای مدارس. استفاده از رنگ‌های شاد در رنگ‌آمیزی محیط مدارس. ایجاد رشته‌های متنوع و برگزاری مسابقات متعدد ورزشی میان مدارس. شرکت دادن دانش‌آموزان در برنامه‌ریزی و اداره امور مدرسه. برگزاری منظم ورزش صبحگاهی با حضور عوامل مدرسه و اجرای برنامه‌های شاد (هاشمی رکاوند، ۱۳۹۱). ایجاد فضای امن روانی در مدرسه جهت اظهار نظر آزادانه از سوی دانش‌آموزان. افزایش امکانات و فضای مناسب ورزشی در مدارس. برخورد دوستانه و صمیمی و توأم با احترام عوامل مدرسه با دانش‌آموزان. افزایش روابط صمیمانه و دوستانه میان دانش‌آموزان. برگزاری اردوهای مختلف آموزشی، تفریحی، زیارتی و... در مدارس (هافمن کارل و همکاران، ۱۸۲۴).

## توصیه‌ها و راهکارهای موثر بر افزایش نشاط و شادی از دید روان‌شناسان

این توصیه‌ها شامل موارد زیر هستند:

- تلاش در وقت‌گذاری 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 می‌کند، سپس وقت کافی برای انجام دادن آن‌ها در نظر بگیرد (Kraft, 2012).



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

- سرمایه‌گذاری در روابط نزدیک و صمیمانه: باید هر فرد وقت و محبت خود را به اشخاصی که دوست دارد هدیه دهد (Mahon, 2008).

- تلاش در به انجام رساندن کارها مورد علاقه: هر فرد باید، دنبال مبارزه‌طلبی‌هایی بگردد که به ارضای نیاز خود برای انجام دادن کارهای دارای معنی و هدف از نظر خود کمک می‌کند. هم چنین باید از فرصت‌های نامنتظر برای آزمون چیزها و کارهای متفاوت استفاده کند (Fastener, 1996).

- دادن نیرو و انرژی به خود: رسیدگی به وضع سلامت جسمانی برای مراقبت از سلامت روان اهمیت دارد. پرهیز از افراط و تفریط: روحیه همه گاهی قوی و گاهی ضعیف می‌شود ولی باید سعی کرد که به نوعی حالت تعادل یا حد وسط رسید (Mahon, 2008).

- خوش‌بین بودن: اگر فرد همواره در پی آن باشد که ببیند در زندگی چه کمبودهایی دارد، آن عیب‌ها را خواهد یافت و احساسش نسبت به خود از آنچه هست بدتر خواهد شد. باید فرد به دنبال جنبه‌های و جلوه‌های مثبت زندگی خود بگردد. شاید در اولین نگاه احساس کنیم که انجام همه امور فوق در مدارس مستلزم پرداخت هزینه‌های سنگین باشد و مسلماً در مدارس دولتی چنین امکانی وجود ندارد لیکن با کمی تأمل به این نتیجه می‌رسیم که انجام بسیاری از این پیشنهادات فوق می‌تواند با درایت و مدیریت صحیح با حداقل بودجه و امکانات انجام شدنی باشد و به اشکال مختلف می‌توان شادابی و طراوت را به کودکان و نوجوانان این مرز و بوم هدیه دهیم و در نهایت جامعه شاد داشته باشیم که این خود باعث بروز و رشد استعدادها و خلاقیت‌ها در جوانان ما خواهد شد. شاداب‌سازی و ایجاد روحیه شاد در دانش‌آموزان و جلوگیری از افسردگی آنها باعث می‌شود افرادی هدفمند و کارآمد در جامعه داشته باشیم در این میان عوامل متعددی دست به دست هم داده تا بتواند این هدف محقق شود (Fastener, 2011).

ایجاد فضای سبز در حیاط مدرسه. پاکیزه نگه‌داشتن شیشه‌ها و کف کلاس‌ها و راهروهای مدرسه. استفاده از موسیقی در ساعات مناسب و رنگ‌های تفریح. بازدید دانش‌آموزان از مناطق دارای طبیعت زیبا. افزایش امکانات ورزشی و برگزاری مسابقات مختلف. توجه به رعایت بهداشت فردی دانش‌آموزان. تشویق دانش‌آموزان به استفاده از رنگ‌های شاد در پوشش مدرسه (هاشمی رکاوند، ۱۳۹۱).

در تجربیات موفق جهانی، هر کلاس به تعداد دانش‌آموزان گلدان در کلاس‌ها وجود دارد که بیشتر دانش‌آموزان آن را از خانه به مدرسه می‌آورند و رسیدگی به آن را به عهده می‌گیرند بسیاری از دانش‌آموزان هرس درختان مدرسه و نهال کاری فضای سبز مدرسه را نیز داوطلبانه انجام می‌دهند و بعدازظهرها قبل از خروج از مدرسه آبیاری گلدان‌ها و باغ مدرسه را انجام می‌دهند و به این ترتیب دانش‌آموز مسئولیت پذیر می‌شود و احساس مفید بودن و مؤثر بودن در رفتارهای اجتماعی را دارد. به هر حال به نظر می‌رسد اکنون که در ابتدای سال تحصیلی قرار داریم مدیران مدارس باید با استفاده از امکانات دانش‌آموزان محیط مناسب روانی برای ایجاد شور و شوق در دانش‌آموزان را فراهم کنند تا حس مسئولیت‌پذیری، امید به آینده و اعتماد به نفس در دانش‌آموزان رشد کند و خود را برای پذیرش مسئولیت‌های بزرگ‌تر در آینده آماده کنند (Fastener, 2011).

## نتیجه‌گیری

با وجود اهمیت بالای نشاط و روحیه مثبت دانش‌آموزان در تسهیل و تعمیق یادگیری آنان و ارتقای دستاوردهای آموزشی در مدارس، توجه کمی به این مقوله، چه در زمینه پژوهش و چه در زمینه به کار بستن آن در مدارس شده است. مهم‌ترین عامل نقش خانواده است، تربیت فرزند از اوان زندگی و ایجاد نشاط او و پیوند میان خانواده و مدرسه و تعامل این دو در ایجاد هماهنگی با هم می‌تواند روشی مؤثر برای ایجاد شادابی در فرزند پیدا و اجرا شود.



یکی رویکرد موفق که منجر به تقویت اعتماد به نفس و مسئولیت پذیری دانش آموزان می‌شود، این است که برخی از امور مدرسه به دانش‌آموزان واگذار شده و به صورت خدمات آموزشی از آنان خواسته شود. فعالیت‌های فوق برنامه دانش آموزان می‌تواند تاثیر مثبتی در شکل‌گیری روحیه همکاری و ایجاد نشاط داشته باشد. نیاز است تا مفهوم شادی و نشاط از جنبه‌های مختلف مورد بررسی قرار گرفته و مولفه‌ها و متغیرهای مؤثر بر آن شناسایی گردند. جنبه‌های فرهنگی، ساختاری، روش‌های تدریس و سایر عوامل مؤثر، باید به صورت دقیق بررسی و جایگاه آنها در نشاط دانش‌آموزان بررسی گردد.

## منابع

- ۱- کریمی، یوسف (۱۳۸۴) روان‌شناسی شخصیت، تهران: انتشارات دانشگاه پیام نور.
- ۲- مارشال ریو، جان (۱۳۸۶). انگیزش و هیجان، ترجمه: یحیی سید محمدی. انتشارات سمت، چاپ سوم.
- ۳- هاتوس. اسپنسر (۱۳۸۶) روان‌شناسی عمومی، ترجمه: حسین ابراهیمی و همکاران، تهران: نشرساوالن.
- ۴- هاشمی رکاوند، مجتبی (۱۳۹۱). از اثبات تا ظهور، انتشارات معارف، دوره دوم، شماره ۸۸.
- ۵- هافمن کارل و همکاران (۱۳۸۵). روان‌شناسی عمومی، از نظریه تا کاربرد، ترجمه: هادی بحیرایی و همکاران، تهران: نشر ارسباران.
- ۶- Bainbridge،Carol.(8111). "Intrinsic Motivation". Gifted kids. about. com. Retrieved 82 Novemberr.
- ۷- Fastener, L. (1686). A theory of cognitive dissonance. Stanford ،CA: Stanford University Press.
- ۸- Kraft,M. (8112).Delegation von Preiskompetenzan den Verkaufsaußendienst ،eineempirische Analyse ausgewählter Determinanten und Gestaltungsmöglichkeiten ، Wiesbaden ،P. 89.
- ۹- Steel،P. ،& Konig ،C. J.(8116). Integrating theories of motivation. Academy of Management Review ۲۲۶، ۸۱،-618.
- ۱۰- Seligman, Martin E. P. (1661). Learned Optimism ،New York: Alfred A. Knopf, Inc., p. 111, ISBN 1-864-86618-1.
- ۱۱- Mahon, N. E. Yarcheski ،A. and Yarcheski ،T. J. (8111). Happiness as Related To Gender and Health in Early Adolescents. By Sage publications. Vol. 14 No. 8 168-161.
- ۱۲- Oishi ،Sh. Kyungkoo ،M. & Akimoto ،Sh. (8111). Culture ،Interpersonal Perceptions ،and Happiness in Social Interactions. Pres Soc Psuchol Bull. doi: 11. 1111111 49196816 Vol. 84 No. 8 816-881.
- ۱۳- Kelly ،C. Molcho ،M & Saoirse. Gabhainn ،Saoirse N. (8116). Health behavior in school- aged children (HBSC) Ireland 8119. Health Promotion Research Center ،School of health Sciences ،National University of Ireland Galway.
- ۱۴- Wolk ،S. (8112). Joy in School. The Positive Class room. A. S. C. D. Vo. 99، N.