

تدریس شاد؛ مدرسه بانشاط

www.ketab.ir

مؤلفان

منصوره مختار خان، اعظم مختار خان



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
کتابخانه ملی ایران

سرشناسه	: مختارخان، منصوره، ۱۳۵۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: تدریس شاد: مدرسه با نشاط/ مؤلفان منصوره مختارخان، اعظم مختارخان.
مشخصات نشر	: بجنورد: گسترش علوم نوین، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۹۲ ص.
شابک	: 1-15-8470-600-978-۱۱۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیها
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۸۶ - ۹۱.
موضوع	: شاگردان - روان شناسی
موضوع	: Students - Psychology
موضوع	: شادی
موضوع	: Cheerfulness
موضوع	: مدرسه ها - مدیریت و سازماندهی
موضوع	: School management and organization
موضوع	: مدرسه ها - برنامه های بهبود آموزش
موضوع	: School improvement programs
شناسه افزوده	: مختارخان، اعظم، ۱۳۴۰ -
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۵-۴۲۷/م۱۱۱۱/۱۲۷۲
رده بندی دیویی	: ۳۷۲/۱۱۱۱/۴۲۷۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۲۷۲

انتشارات:	گسترش علوم نوین
عنوان کتاب:	تدریس شاد: مدرسه با نشاط
مؤلفان:	منصوره مختارخان، اعظم مختارخان
ویراستار:	هدی صابری راد
طراح جلد:	سینا حمیدی
نوبت چاپ:	اول، پاییز ۱۳۹۵
شمارگان:	۱۰۰۰
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۴۷۰-۱۵-۱
تعداد صفحات:	۹۲ صفحه
قیمت:	۱۱۰۰۰۰ ریال

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	پیشگفتار
۳	مقدمه کتاب
۶	اهمیت کتاب
۹	شادی آفرینی و نشاط افزایی
۱۲	شاداب سازی مدارس
۱۶	مفهوم شناسی و تعریف نظری نشاط و شادی
۲۲	پیامدهای نشاط و شادابی
۲۶	تعیین کننده های شادابی
۳۰	دیدگاه های فلسفی در مورد شادابی
۳۴	نگاهی گذرا بر دیدگاه های نظریه پردازان مشهور شادکامی
۳۷	شیوه های افزایش شادمانی
۴۱	مفاهیم و مبانی نشاط و شادی در مدرسه
۴۴	عوامل ساختاری و محتوایی مؤثر بر شادابی مدارس
۵۳	برخی از علل نبود شادی در مدرسه
۵۵	راهکارهای مناسب جهت شاداب سازی
۵۸	پیشینه ی موضوع کتاب
۶۲	مطالعات انجام شده در خارج از کشور
۶۵	شادی از نگاه قرآن
۶۶	شخصیت برون گرا و شادکامی
۶۸	چارچوب نظری شادکامی
۷۵	فعالیت هایی برای شاداب کردن کلاس درس
۷۷	چگونگی شاداب نمودن مدارس

۷۹	شاداب سازی درونی و معنوی در مدارس
۸۰	راهکارهای مناسب
۸۱	سخن پایانی
۸۵	فهرست منابع
۸۵	منابع فارسی
۸۹	منابع خارجی

www.ketab.ir

پیشگفتار

شادمانی^۱ (SWB) به چگونگی ارزیابی مردم از زندگی خود اشاره دارد و شامل متغیرهایی از قبیل رضایت از زندگی، رضایت از کار، فقدان افسردگی و اضطراب و وجود عواطف و خلیقات مثبت می‌شود. ارزیابی شخص از خود ممکن است به شکل شناختی باشد؛ مثلاً هنگامی که شخص به طور کلی در مورد رضایت از زندگی خود یا جنبه‌هایی از زندگی، مانند تفریحات، به قضاوت آگاهانه می‌نشیند. ارزیابی شخص ممکن است عاطفی نیز باشد (تجربدهی هیجانات و خلیقات ناخوشایند و خوشایند). دم در مواجهه با زندگی خود). بنابراین، گفته می‌شود اگر شخص رضایت از زندگی غالباً خوشی را تجربه کند و فقط گاه گاهی هیجانانی مثل غمگینی و خشم را تجربه نماید، دارای شادمانی بالا خواهد بود و برعکس اگر از زندگی خود ناراضی باشد و غمگینی و علاقه‌ی اندکی را تجربه نماید و هیجانات پیوسته منفی، مثل خشم و اضطراب را تجربه کند، دارای SWB پایینی است. شادمانی سه مؤلفه‌ی اولیه دارد: رضایت از زندگی^۲، عاطفه‌ی خوشایند^۳ و عاطفه‌ی ناخوشایند^۴. هر یک از این سه مؤلفه‌ی مهم را می‌توان به تقسیمات فرعی تجزیه نمود. رضایت کلی را به رضایت از حوزه‌های گوناگون زندگی^۵ از قبیل تفریحات، عشق، ازدواج، دوستان و... عاطفه‌ی خوشایند را به هیجانات و اثرهای از قبیل لذت، محبت و غرور و بالاخره عاطفه‌ی ناخوشایند را می‌توان به هیجانات و خلیقات ویژه

^۱ Subjective Well - Being

^۲ Life satisfaction

^۳ Positive affect.

^۴ Negative affect.

از قبیل شرم، گناه، غمگینی، خشم و اضطراب تجزیه کرد (دینر، و بیسواس دینر^۱، ۲۰۰۰) هریک از این تقسیمات می تواند به تقسیمات فرعی تری نیز بینجامد؛ مثلاً ممکن است یک پژوهشگر رضایت از زندگی و دیگری موضوع جزئی تر رضایت از زناشویی را مطالعه کند. شادکامی نام علمی ارزیابی افراد از زندگی شان می باشد. افراد می توانند زندگی شان را به صورت قضاوت کلی (مانند رضامندی از زندگی یا احساس خرسندی) یا به صورت ارزیابی از حیطه های خاص زندگی شان (مانند ازدواج یا کار) یا احساسات هیجانی اخیر خود در رابطه با آنچه برای شان رخ داده است (هیجانات خوشایند که از ارزیابی های مثبت تجربیات فردی ناشی می شود و سلاوح بین احساسات ناخوشایند که از ارزیابی های منفی تجربیات فردی ناشی می شود) مورد بررسی و ارزیابی قرار دهند (داینر، ۱۹۹۵).

ونهن^۲ (نقل از کاشدان، ۱۹۹۷) شادکامی را به عنوان مجموعه ای از عواطف و ارزیابی شناختی از زندگی تعریف کرده است و آن را درجه ای از کیفیت زندگی افراد می داند که به طور کلی مثبت ارزیابی می کنند (رجاس، ۲۰۰۷). شادکامی یک مفهوم سلسه مراتبی و چند بعدی است. فیشر^۳، کروزر^۴، ۱۹۹۸؛ نقل از هامپتون^۵، ۱۹۹۸) و از اجزاء شناختی، عاطفی، هیجانی اجتماعی تشکیل شده است (داینر^۶، ساوایشی^۷، ۱۹۹۷). شادکامی زمانی پیچیده تر می گردد که این موضوع را وارد یک چارچوب فرهنگی کنیم. از میان عوامل گوناگون و نقش آنها در

^۱ Biswas-Diener.

^۲ Vanhooven.

^۳ Fisher.

^۴ Cruise.

^۵ Southampton.

^۶ Diener.

^۷ Savaryshy.

شادی و بهزیستی مدرسه قابل توجه است. در جوامع فردگرا، فرد آزاد است ولی در جوامع جمع‌گرا تأکید روی اهمیت گروه و روابط اجتماعی می‌باشد (کرمی نوری و مکرری، ۱۳۸۱). همچنین به اعتقاد (پاوت^۱ ۱۹۹۵؛ نقل از میرز و داینر، ۱۹۹۷) افراد زمانی احساسات شادتری دارند که با دیگران هستند. چنین روابط اجتماعی سالم و دوستانه با دیگران که منجر به شادکامی و رضامندی در افراد می‌گردد، مستلزم داشتن مدرسه‌ای با نشاط می‌باشد.

مقدمه کتاب

به طور کلی مردم شاد هستند (ینر و دینر، ۱۹۹۶). در بین پژوهشگران عمر^۲ این سؤال مطرح است که آیا این شادی مثبت در طول زمان تغییر می‌کند یا خیر؟ آیا بهزیستی در طی دوره‌ی زندگی^۳ باقی می‌ماند یا دست خوش تغییر می‌شود؟ اگر تغییری صورت می‌گیرد، آیا افراد پسین پیری سال‌های طلایی^۴ را تجربه می‌کنند؟ یعنی رضایت و خرسندی بیشتری با تجربه می‌کنند یا سنین میان سالی زمان بحران است و سنین پیری به علت فقدان‌های جنس‌گانه، با افسردگی بیشتری همراه است و متجر به دید منفی به زندگی می‌شود؟ سوره‌ای اولیه برای نشان دادن روندهای تحولی ممکن در عاطفه، به این نتیجه رسیده‌اند که سیر بهزیستی هیجانی موازی با عملکرد جسمی است؛ بدین ترتیب که در جوانی به بالاترین سطح می‌رسد و بعد از آن افت می‌کند. به علاوه در رویکردهای پیشین، سنین میان سالی، به علت پی‌گیری این سؤال که «در زندگی هدفمان چه بوده؟» و هم چنین

^۱ Pavt.

^۲ life span.

^۳ golden years

به علت روبه رو شدن با افسردگی ناشی از تصور مرگ و مردن، این دوره نقطه‌ی عطفی برای بحران‌ها در نظر گرفته می‌شد (لوینسون^۱ و همکاران، ۱۹۷۸). به هر حال، یافته‌های تجربی از این نظریه‌ها حمایت نکرده‌اند. هم مطالعات قبلی و هم مطالعات مؤخرتر، تفاوت‌های سنی ناچیزی در رضایت از زندگی و بهزیستی یافته‌اند (رک: دینر و سو، ۱۹۹۸). به علاوه محققان در یافتن شواهدی دال بر بحران میان سالی، با شک و روبه رو شده‌اند (مک کری و کوستا^۲، ۱۹۹۰). بعضی از مطالعات حتی بهزیستی بیشتر، در بین افراد مسن‌تر یافته‌اند. بدین ترتیب که افراد پیر اضطراب کمتر و روان‌تر (برای مثال، لایتون^۳ و همکاران، ۱۹۹۳) دارند و موازنه‌ی بیشتری از عاطفه، نسبت به نسبت به عاطفه‌ی منفی را نسبت به هم‌تایان جوان‌شان گزارش می‌کنند (ریف^۴، ۱۹۸۹).

نتایج چندین مطالعه نشان داده‌اند که افراد مسن در عاطفه‌ی منفی، هم از لحاظ فراوانی و هم از لحاظ شدت، اثرات پایداری به دست می‌آورند (رک: دینر، ساندویک و لارسن^۵، ۱۹۸۵). هیجان منفی در افراد پیر نسبت به افراد جوان کمتر گزارش و مشاهده شده است (باریک^۶ و همکاران، ۱۹۸۸). مطالعات مختلف نشان می‌دهند که ابعاد شخصیتی افراد بر شادی و نشاط آن‌ها تأثیر زیادی دارد. کارشناسان به طور منطقی توافق کرده‌اند که دو بعد شخصیت از اهمیت بیشتری برخوردارند. آیزیک (به نقل از جعفری و همکاران، ۱۹۹۰) این دو بعد را

^۱ Levinson.

^۲ McCrae & Costa.

^۳ Lawton.

^۴ Ryff.

^۵ Sandvik & Larsen.

^۶ Barrick.

برونگرایی و آرامش، درون گرایی و عصبانیت نامید. آیزیک معتقد است که: «اکثر مردم شخصیتی تک بعدی و افراطی ندارند و به این ترتیب فرد عادی کسی است که نه درون گرا است و نه برون گرا؛ نه عصبانی و خشن است و نه کاملاً آرام و خونسرد؛ با این حال شخصیت بسیاری از افراد در یک بعد نسبت به بعد دیگر پیشرفته تر است. به همین جهت برخی افراد برون گرا و برخی افراد درون گرا هستند». داینر^۱ (به نقل از جعفری و همکاران، ۱۳۸۷) معتقد است که: «شادی حداقل دارای دو جزء است: عاطفه مثبت، عاطفه منفی و متغیرهایی مانند رضایت از زندگی». عاطفه مثبت دارای ارتباط قوی با برون گرایی و عاطفه منفی با روان رنجوری ارتباط دارد. «داینر و کاپر»^۲ (۱۹۹۸ به نقل از جعفری و همکاران، ۱۳۸۷) و «آرگایل و همکاران»^۳ (به نقل از آرگایل، ترجمه بهرامی و همکاران، ۱۹۹۵) با انجام مطالعات مختلفی همبستگی برون گرایی و شادی را ۴۵٪ گزارش کرده‌اند. روان شناسان مطالعات زیادی راجع به تأثیر شخصیت در میزان شادی انجام داده‌اند که همگی وجود رابطه مثبت برون گرایی و شادی را تایید می‌کنند. پژوهش طولی «کاستا و همکاران»^۴ (به نقل از جعفری و همکاران، ۱۳۸۷) نتیجه جالب توجهی به دست می‌دهد. آنها گزارش کرده‌اند که برون گرایی، عاطفه مثبت و شادی هفده سال بعد فرد را پیش بینی می‌کند. این مطالعه نشان می‌دهد که برون گرایی، بهترین پیش بینی کننده شادی و درون گرایی بهترین پیش بینی کننده عاطفی منفی و ناشادی است. ارتباط شادی با برون گرایی آنقدر مسلم و قوی است که

^۱ E.O. Daiener

^۲ K. Denecce & H. Cooper

^۳ M. Argyle & et al

^۴ P. Coste & et al

برخی از صاحب‌نظران تعریف شادی را بدون در نظر گرفتن برون‌گرایی صحیح نمی‌دانند و تعریف خود از شادی را این‌گونه بیان می‌کنند: «شادی چیزی است به نام برون‌گرایی ثابت». پژوهش‌های متعدد این تعریف از شادی را تایید می‌کند که از جمله آنها می‌توان به پژوهش فرانسیس و همکاران^۱ (به نقل از جعفری و همکاران، ۱۳۸۷) و فرانسیس (به نقل از جعفری و همکاران، ۱۳۸۷) اشاره کرد. بر مبنای این صاحب‌نظران ارتباط برون‌گرایی و نشاط را با ارائه فرضیه وجود ژن شادی توضیح می‌دهند. لایکن^۲ (به نقل از جعفری و همکاران، ۱۳۸۷) معتقد است که: «۴۰ تا ۵۰ درصد از اختلاف سطح شادی به عوامل ژنتیکی مربوط می‌باشد». می‌توان چنین تفسیر کرد که تقریباً نیمی از شادی افراد ناشی از عوامل وراثتی است و نیم دیگر آن اکتسابی و مربوط به محیط و عوامل دیگر است.

اهمیت کتاب

با مطالعه مقدمه کتاب متوجه خواهیم شد که 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. براساس نظریه آرگایل^۳ شادی و نشاط یک پدیده و ویژگی در انسان است که سه مؤلفه اصلی عاطفه مثبت^۴، رضایت از زندگی^۵ و نبود احساسات منفی^۶ دارد. حاصل شدن حالت شادی و نشاط وابسته به وجود عواطف مثبت مانند لذت، آرامش، اعتماد به

^۱ L.Y.Francis & etal

^۲ K.Lyken

^۳ Argyle

^۴ Positive affection

^۵ Satisfaction of life

^۶ The absence of negative emotions

نفس، علاقه، سرور، سر حال بودن و تهیج شدن، رضایت از زندگی و نیز نبود احساسات یا عواطف منفی مانند عصبانیت، اضطراب و افسردگی است. شادی به درجه و میزانی از احساس اطلاق می‌شود که شخص درباره مطلوبیت کیفیت کل زندگی خود قضاوت می‌کند. به عبارت دیگر، شادی به این معناست که فرد به چه میزان زندگی خود را دوست دارد (جعفری و همکاران، ۱۳۸۷: ۳۲).

در این میان، نظام آموزشی مدرسه 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 می‌گردد. شادی و سرزندگی در دانش‌آموزان سبب می‌شود آن‌ها با رغبت بیشتری در مدارس حضور یابند و نه تنها در راه تحصیل علم و دانش‌اندوزی تلاش کنند، بلکه در زمینه‌های مورد توجه مدرسه را بهتر پاس دارند (عابدی و میرزایی، ۱۳۸۵: ۸۱). در واقع 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 خیر بر روی دانش‌آموزان و معلمان دارد از جمله باعث تعامل اجتماعی بیشتری می‌شود. کیفیت ارتباطات را بالا می‌برد، افراد نوع دوست می‌شوند و به دیگران کمک می‌کنند معلمان عملکرد شغلی بهتری دارند و بهتر فکر می‌کنند و دانش‌آموزان انگیزه تحصیلی بیشتری دارند و بهتر قادر به حل مسئله می‌شوند (پارسی و همکاران، ۱۳۹۰: ۴۱). برای داشتن چنین مدارسی باید عوامل مؤثر در ایجاد آن شناسایی شوند، راه‌های رسیدن به آن بررسی شده و راه کارهای مناسب در برنامه ریزی‌های آموزشی مدنظر قرار گیرد.