

بررسی نقش معلم و آموزش پرورش در ایجاد روحیه و نشاط معلمی

مریم ستایش فر

۱- کارشناس انجمن اولیا و مربیان، دانشجوی دکترا فلسفه تعلیم و تربیت اسلامی، دانشجوی دانشگاه آزاد اسلامی

ایمیل: t_setayeshfar@yahoo.com

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش سبک زندگی سالم بر میزان باورهای زیباشناختی و تحمل ناکامی زنان خانه دار شهر تهران انجام شده است. روش این پژوهش از نظر طرح، نیمه آزمایشی و در قالب طرح پیش آزمون - پس آزمون و با یک گروه کنترل و یک گروه آزمایش است. جامعه آماری مورد مطالعه، زنان خانه دار شهر تهران بوده و روش نمونه گیری نیز به صورت تصادفی خوشه ای می باشد. به این ترتیب، تعداد ۳۰ نفر از زنان خانه دار به عنوان نمونه انتخاب شدند، ۱۵ نفر از زنان خانه دار در گروه هدف و ۱۵ نفر دیگر در گروه کنترل قرار گرفتند. گروه آزمایش تحت ۱۰ جلسه ی آموزش سبک زندگی سالم قرار گرفتند و گروه کنترل هیچ مداخله ای دریافت نکردند. برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه های باورهای زیباشناسی هاسپرس و بیردزلی (۲۰۰۳) و تحمل ناکامی هرینگتون (۲۰۰۵) استفاده شد و نتایج با استفاده از روش تحلیل کوواریانس و از طریق نرم افزار SPSS-24 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته ها نشان داد که آموزش سبک زندگی سالم بر میزان باورهای زیباشناختی و تحمل ناکامی زنان خانه دار شهر تهران تأثیرگذار بوده است و سطح باورهای زیباشناختی را ارتقاء داده و همچنین باعث افزایش سطح تحمل ناکامی آنها شده است.

واژه‌های کلیدی: سبک زندگی سالم، باورهای زیباشناختی، تحمل ناکامی

مقدمه

بشر همگام با تلاش های عملی اش برای دست یافتن به لذت ها و کاستن رنج ها و توسعه شادی هایش، همواره تلاش کرده است تا درد، رنج، غم، شادی، و لذت را بشناسد و آن را تفسیر و معنا کند و شادی برای او نه تنها نوعی تجربه زندگی بلکه شناخت نیز بوده است. واقعیت این است که انسان موجودی تفسیرگر است و آنچه را در تور تجربه اش می افتد، به دام اندیشه اش گرفتار می سازد و به همان سان اندیشه آدمی نیز گرفتار تجربه او می شود. روانشناسی به نام دیوید مایرز، سلامت روانی فرد را در میزان داشتن سرخوشی فرد می داند و سرخوشی (خوشحالی) را چنین تعریف می کند: «نوعی احساس امنیت. احساس این که زندگی به طور کلی به خوبی می گذرد». این حالت خوشی و نشاط، زودگذر نیست و دارای دوام نسبتا پایداری است که بستگی به عوامل متعددی دارد. به گفته «مایرز» خوشحالی به سن یا میزان درآمد، مرد یا زن بودن بستگی ندارد، ولی به بعضی خصوصیات شخصیت فرد و مهارت های او، داشتن روابط نزدیک با دیگران و برخورداری از اعتقادات مذهبی و عمل کردن به آنها مربوط است.

شادی در روانشناسی، در حوزه «انگیزش و هیجان» بررسی، تحلیل و تعریف می شود. در تعریف «شادی» از دیدگاه روان شناختی باید گفت وقتی انسان به رضایتمندی و کامیابی و ارضای نیازهایش دست می یابد، احساس و هیجانی در وی ایجاد می شود که از آن به خوشحالی، شادی و خرسندی تعبیر و تعریف شده است. چگونگی ظهور آن نیز به عوامل متعددی وابسته است که فرهنگ، تربیت، ملیت، مذهب و عوامل اجتماعی از آن جمله هستند. نشاط معلم مانند دیگر مسائل تحت تاثیر عوامل متعددی است که در صورت تجمیع این عوامل این نشاط شکل می گیرد و می تواند موجبات جلوگیری از پیری معلم را فراهم کند. اگر قرار باشد روح دانش آموز پرورش و رشد یابد، باید این روند از روح معلم آغاز شود. چنانچه روح معلم افسرده و ناتوان باشد، شانس ناچیزی برای تقویت و مراقبت از روح دانش آموزان وجود خواهد داشت.

معلمانی که نمی توانند حضور توانمند خود را هر روز در کلاس درس نمایش دهند، از لحاظ انتقال فکر با دانش آموزان هماهنگ نیستند و برای پاسخگویی به نیازهای دانش آموزان آمادگی ندارند. معلم باید با توجه به هرگونه نقص در درک و دریافت دانش آموز، تلاش کند تا توانایی روش های جدید تدریس و گرداندن کلاس را در خود کشف کند. اگر دانش آموزان آگاه شوند که چه باید بخوانند، چرا باید بخوانند، درسی که می خوانند چه سودی در آینده نزدیک و آینده دور برای آنها دارد و مورد کاربرد در درسی که جامعه کجاست و چگونه مورد استفاده قرار خواهد گرفت، اهداف برای شان روشن خواهد شد. باکسب این اطلاعات است که دانش آموز به کلاس، درس و معلم خود رغبت پیدا می کند و محیط کلاس و مدرسه برای او شاد و نشاط آفرین می شود. مدرسه نیز خود از یک روح سرشار برخوردار است. این موضوع به ندرت مورد تایید قرار می گیرد. برخی مدرسه را به عنوان یک ماشین یا کارخانه می شناسند. در حالی که می توان شرایطی را در مدرسه به وجود آورد که اجازه پرورش روح را بدهد و ایجاد نشاط کند.

روش هایی برای فعال کردن مدرسه و کلاس در زیر ارائه می شود. امید است که این روش ها باعث شود شوق و انگیزه بیشتری در دانش آموزان به وجود آید. برخی از اقدام هایی که کارکنان مدارس می توانند انجام دهند عبارتند از:

- تشخیص اهمیت مطالب غیر کلامی

- توجه به زیبایی محیط آموزشگاه و کلاس های درس

- نقل داستان هایی درباره مدرسه

- برگزاری جشن ها و مراسم مذهبی

- پرورش روح دانش آموزان

- شناسایی علت ها به جای توبیخ ها

به اعتقاد کارشناسان و صاحب نظران حوزه تعلیم و تربیت عوامل پیرشدن روحیه معلمان عبارتند از:

بی انگیزگی و نبود مشوق های کافی برای ایجاد انگیزه در معلمان
 عدم شایسته سالاری در آموزش و پرورش
 ناعدالتی های اداری و تبعیض ها
 نداشتن امنیت مالی
 نبود برنامه برای ارتقا سطح علمی، دینی و اخلاقی معلمان
 عدم استفاده از تجارب همکاران بازنشسته و ایجاد ناامیدی در معلمان
 حجم کاری بالای معلمان
 پایین آمدن وجهه و شان معلمی
 حجم بالای دانش آموزان در کلاس
 نداشتن علاقه و انگیزه به شغل معلمی
 نبود زمینه برای ظهور و بهره گیری از خلاقیت معلمان
 کمبود امکانات و تجهیزات در مدارس
 ناراحتی های جسمی و روانی معلمان
 به روز نبودن معلم
 بی برنامه گی معلمان در سه ماه تعطیلات تابستان
 مطلوب و دل پسند نبودن خروجی آموزش و پرورش
 نارضایتی معلمان از وضع موجود
 کم توجهی خانواده ها و اولیاء دانش آموزان به تحصیل و تربیت فرزندان
 سختی کار معلمی
 لحاظ نشدن ملاکهای لازم برای گزینش معلم در بدو استخدام
 ضعف ایمان و اعتقاد قلبی و روحیه جهادی
 گرایش به فرهنگ غربی و دنباله روی از سبک زندگی غیر اسلامی
 نظام آموزشی کهنه و نبود برنامه برای تغییر و نوآوری در آن
 بی انگیزگی دانش آموزان و احساس هدر رفتن زحمات در معلم
 داشتن شغل دوم که با روحیه معلمی سازگار نیست
 کم توجهی جامعه به تعلیم و تربیت و شغل معلمی و قدر شناسی نکردن از زحمات آنها
 کم رنگ شدن نقش تربیتی معلم با ظهور و بروز عوامل حقیقی و مجازی فرهنگ ساز
 اگر قدری عمیق تر به موضوع بنگریم و ابعاد مختلف شادابی و نشاط معلم را در نظر بگیریم می بینیم عمده عواملی که می
 تواند سبب شادابی و نشاط معلم شود و یا در صورت غفلت و کوتاهی به پیری روحیه و نبود شادابی منجر شود، همان عواملی
 هستند که در دیگر اقشار هم موضوعیت دارد. هر کجا باشند شادابی و نشاط و هر کجا که نباشند پیری و نبود تازگی و طراوت
 بوجود می آید، معلمان از این حیث تفاوت چندانی با سایر اقشار ندارند. به نظر می رسد اهمیت موضوع شادابی و نشاط که
 مقام معظم رهبری مطرح می فرمایند بخاطر تفاوت در وضعیت معلم و تفاوت رفتار با او نیست. این گونه نیست که بشود گفت
 معلم و نشاط معلم جور دیگری است و به گونه ای دیگر باید برای او نشاط ایجاد کرد بلکه، اهمیت نشاط معلم بیشتر به نقش و
 تاثیر معلم در تربیت نسل آینده و ضرورت نشاط و شادابی در امر تعلیم و تربیت است.
 به بیان دیگر اولین نکته ای که باید برای متولیان امر حائز اهمیت باشد این است که توجه داشته باشند که معلم بی نشاط و
 بی طراوت می تواند نسلی بی نشاط و بی طراوت بوجود آورد و لذا تفاوت عمده در جدی گرفتن و جدی نگرفتن این مسئله در

آموزش و پرورش است و موردی که باید در صدر توجهات قرار گیرد این است که این دستگاه عظیم باید برای جلوگیری از پیری معلم و حفظ نشاط و شادابی او برنامه جامع، مستمر و متناسب با شرایط مختلف کشور داشته باشد. مطلب دیگری که در زمینه شادابی و نشاط مطرح است و نباید از آن غفلت کرد، بحث توجه به دو بعد روح و جسم معلم است. اگر چه صحبت از روحیه معلم و تاثیر روح بر شادابی و نشاط می شود اما همین روحیه خود نیز از بسیاری عوامل، از جمله آزردهی های جسمی تاثیر می گیرد، یعنی آزردهی های روحی از عوامل مختلفی حادث می شود که آزردهی های جسمی نیز یکی از آنها است. لذا بخشی از اقدامات برای جلوگیری از پیری روحیه می بایست متوجه حفظ بهداشت و سلامت جسمی معلم باشد، نمی توان از حفظ روحیه معلم صحبت کرد و از سلامت جسم او غافل بود.

دیگر آن که راه حل های موجود برای ایجاد نشاط و شادابی نوعاً متأثر از سبک زندگی است که جامعه بر اساس آن رفتار می کند. در بحث عوامل نشاط آور، به تبع سبک زندگی مادی از عوامل معنوی غفلت می شود حال آنکه اگر دقیق تر بنگریم می بینیم آنقدری که مسائل و موضوعات معنوی می تواند باعث نشاط و شادابی شوند، موضوعات مادی و امروزی این توانایی را ندارند.

برای نمونه امروزه که بر بحث نشاط و رضایت خاطر، تاکید فراوانی بر امکانات و رفاه و مسائلی از این قبیل می شود؛ که در جای خود بی تاثیر هم نیست، اما در مقام مقایسه کمتر به این مسئله پرداخته می شود که ایثار، فداکاری، گذشت، دستگیری، نوع دوستی، احساس دیده شدن و لحاظ گردیدن، احساس هدر نرفتن زحمات، احساس رضایت خالق هستی و... تا چه اندازه می توانند سبب حفظ تازگی و طراوت روح باشند.

کار سالم، خوراک سالم، استراحت مناسب، محیط سالم، همنشین سالم استفاده درست از وسایل و ... از جمله این موارد هستند که نه تنها و خود بخود به حفظ روحیه کمک می کنند، بلکه با واسطه سبب بهداشت جسم و سلامتی بدن می شوند که آن هم باز منجر به حفظ روحیه و ارتقاء سطح نشاط میشود.

بیان مساله

دنیای صنعتی امروز و پیچیده شدن روابط، میزان ناکامی ها و فشارهای روانی مردم رو به افزونی گذاشته و زندگی را به کام برخی تلخ کرده است. افراد دیگر به ارضای نیازهای اولیه راضی نیستند و نیازهای جدیدی بر گستره ی نیازهای قبلی پا بر عرصه وجود گذاشته است. در این بین دانش آموزان از این قاعده مستثنی نبوده و نسبت به نسل های قبل تکالیف پیچیده تر بر عهده داشته و ملزم به رعایت برنامه ریزی های نوین آموزشی می باشند. گاهی شکست ها و ناکامی ها باعث دلسردی آنان در حل مسائل می شود و در واقع درماندگی آموخته شده ایجاد می شود. به نظر می رسد، شکست ها کمتر باعث بروز عاطفه منفی در افراد شاد می شود و هر شکست با خوش بینی تجربه ای برای رسیدن به پیروزی تلقی می گردد، اما شادی، خصوصیتی است که تحت تاثیر ویژگی های سرشتی و شخصیتی فرد خصوصاً درون گرایی و برون گرایی قرار دارد (بین بریج ۲۰۱۰).

از طرف دیگر تحت تاثیر تجارب و یادگیری نیز قرار دارد. در واقع شادی همانند ثروتی است که می توان آن را از دست داد و یا اینکه بر آن افزود. با استفاده از روش های شادی بخش در جریان آموزش و برنامه ریزی آموزشی فراگیران، می توان علاوه بر ایجاد محیطی رضایت بخش برای دانش آموز، با بسیاری دیگر از مشکلات از جمله میزان غیبت، دیرآمدگی، بی حوصلگی و کسالت در کلاس درس، امراض جسمی و روحی و در نهایت مسأله افت تحصیلی، مقابله شود و محیطی فراهم شود که امکانات فراگیری مؤثر دانش آموز در نظر گرفته شود. لذا توجه به تاثیر روش های شادی بخش در برنامه ریزی آموزشی دوره های مختلف تحصیلی ضروری به نظر می رسد (کرافت، ۲۰۰۸).

از آنجایی که نشاط، تحرک، پویایی، شادابی از ویژگی های نسل امروز است و موافق طبع و مقتضیات فطری اوست، خمودگی، سستی، انزوا، بی تحرکی، غمناکی، پژمردگی، آفت بزرگ و مانع عظیم رشد و شکوفایی و خلاقیت و کارآمدی نسل جوان می باشد. جلوگیری از نشاط و شادابی جوانان و جلوگیری از بروز احساسات و هیجانات عاطفی آنان، موجب سرخوردگی و بروز بیماری حقارت و عقده های روحی و روانی است. اسلام دین زیبایی و نشاط و دینی آسان و منعطف است. انبساط روحی، بهجت افزایی و خنده رویی از زمینه های رشد و شکوفایی جوان و زمینه ای برای تخلیه عقده های روحی و فشارهای روانی است. نشاط

و انبساط روحی، یکی از متغیرهای مؤثر در شکل‌گیری شخصیت مثبت در کودکان و نوجوانان است و بالعکس، اضطراب و تشویش خاطر عامل مهمی در توقف استعدادها است. روانشناسان حالت شادی را نتیجه عمل هماهنگ و منسجم و سامان یافته همه عواطف یک فرد می‌دانند و معتقد هستند که نشاط و آرامش روحی زمینه‌های باروری خرد و اندیشه را به وجود می‌آورد (اسکندری، ۱۳۸۶).

«مارشال ریو» (۱۳۷۴) نویسنده کتاب «انگیزش و هیجان» در تعریف شادی همچنین می‌نویسد: «شادی احساس مثبتی است که از حس رضایت‌مندی و پیروزی به دست می‌آید». شادی یکی از نیازهای اساسی زندگی و عاملی برای رشد و موفقیت است. نظام هستی به گونه‌ای است که اسباب شادی را برای انسان فراهم می‌کند؛ بهار طرب‌انگیز، آبخارهای زیبا، گل‌های رنگارنگ، صحنه طلوع خورشید، باران لطیف، پرندگان زیبا و نغمه سرایی آنها و بسیاری دیگر از پدیده‌های شگفت‌انگیز جهان، شادی را برای ما به ارمغان می‌آورند. البته دین ما یعنی دین فطرت و طبیعت، پیروان خود را به شادی‌های مثبت و سازنده دعوت می‌کند. امام علی (ع) می‌فرماید: «این دل‌ها همانند بدن‌ها خسته و افسرده می‌شوند و نیاز به استراحت دارند، در این حال، نکته‌های زیبا و نشاط‌انگیز برای آنها انتخاب کنید.» (استیل و کونینگ، ۲۰۰۷).

لذا «فوردایس» اصول چهارده‌گانه‌ای را برای افزایش شادمانی بیان می‌کند که در زیر نشان داده شده است.



نرخ شادی و خنده در مدارس ایران بسیار پایین است و در برنامه‌ریزی آموزشی نیز جایگاه ویژه‌ای ندارد. میزان شیوع خنده و توسعه فضای فرح بخش در آموزشگاه‌ها مورد بی‌مهری قرار گرفته است. در جامعه و مدرسه فاقد شادی، سخن گفتن از شادی

قدری مشکل خواهد بود. یکی از مشکلات هر جامعه غفلت از شادی و نشاط و در نتیجه افزایش بیماری های مختلف روانی از قبیل اضطراب و افسردگی است (جعفری مقدم، ۱۳۸۵).

با شادی و نشاط زندگی معنا پیدا می کند و در پرتو آن دانش آموزان خصوصاً در دوران نوجوانی و جوانی می توانند خود را ساخته و قله های سلوک و پله های ترقی را چالاکانه بپیمایند. جامعه علمی زنده و پویا، جامعه ای است که عناصر شادی آفرین در آن فراوان باشد و در برنامه ریزی آموزشی نظام های مختلف آن، راهکارهایی جهت شادابی و نشاط دانش آموزان طراحی و تنظیم گردد. در گذشته به نظر می رسید که وظیفه آموزش و پرورش تولید عده ای فارغ التحصیل است که تنها بتوانند امرار معاش کنند، اما چنین می نماید که در قرن جدید برنامه ریزی های آموزشی نظام های آموزش و پرورش این «؛ مرحله را پشت سر گذاشته و سرلوحه تعلیم و تربیت در یک جمله خلاصه شده است پس باید معتقد باشیم که درحقیقت رشد « شوق زندگی کردن را به دانش آموزان بیاموزیم پایدار ما در گرو شادی پایدار است. معلمین باید توان خوشایند کردن، سالم تر کردن و پس باید بکوشیم تا عشق، جرأت، ایمان، « بارورتر کردن محیط های آموزشی را کسب کنند امید و اعتماد، اعتدال در کارها و نشاط و پویایی در کار و رفتار را در خویشتن، همکاران، خانواده ها و کودکان و نوجوانان گسترش دهیم و با هم شادی و سلامت به ارمغان آوریم و (۱۹۹۰، برای سعادت بشر تلاش کنیم) (سلیگمن).

ترقی هر کشوری رابطه مستقیم با پیشرفت علم و دانش و تکنولوژی آن کشور دارد. پیشرفت علمی نیز حاصل نمی شود مگر این که افراد متفکر و خلاق تربیت شده باشند. پیشرفت تحصیلی ضمن این که در توسعه و آبادانی کشور مؤثر است در سطوح عالی منجر به یافتن شغل و موقعیت مناسب و در نتیجه درآمد کافی می شود. دانش آموزان و دانشجویانی که از موفقیت های تحصیلی برخوردارند، خانواده و جامعه با دیده ی احترام به آنان می نگرند و در جامعه با روحیه و نشاط بیشتری حضور خواهند یافت و درکنار این ها از هزینه های گزافی که از افت تحصیلی، تحمیل آموزش و پرورش می شود کاسته خواهد شد یعنی این که اگر سطح مورد انتظار آموزشی برآورده شود، سازمان آموزش و پرورش به اهداف از پیش تعیین شده در برنامه ریزی آموزشی نزدیک تر خواهد شد (همان منبع).

«پیشرفت تحصیلی» یعنی افزایش میزان یادگیری، افزایش سطح نمرات و قبولی دانش آموزان در دروس و پایه تحصیلی. عوامل مؤثر بر پیشرفت تحصیلی را می توان در سه سطح «فردی، خانوادگی، آموزشی» [۸] در نظر گرفت. ارتباط با مدرسه به این دلیل نیز که موجب می گردد تا والدین از وضعیت تحصیلی، برنامه ریزی آموزشی و نیازهای فرزندان شان بهتر و بیشتر آگاه شوند و اطلاعاتی را بدست آورند که برای ارائه نقش تربیتی بهتر خانواده لازم و ضروری است. برخی والدین به دلیل عدم آشنایی کافی با نیازهای واقعی ویژگی های سنی فرزندان شان در سنین مختلف و عدم اطلاع از وضعیت تحصیلی آنان نمی توانند نقش های نظارتی و حمایتی خود را به طرز صحیحی اجرا نمایند و نه تنها موجب بروز افت تحصیلی در فرزندان خود می شوند، بلکه روز به روز از فرزندان خود نیز به دلیل عدم شناخت کافی از آنان فاصله می گیرند. ارتباط مستمر با مدرسه و شرکت منظم در جلسات انجمن اولیاء و مربیان و شرکت در کلاس های آموزشی مناسب برای آشنایی با ویژگی ها و نیازهای فرزندان در دوره های سنی مختلف و آشنایی با برنامه ریزی آموزشی این گروه سنی، راهکار مناسبی است برای تقویت بعد نظارتی و حمایتی خانواده ها در برابر فرزندان که امیدواریم مورد توجه خانواده ها قرار گیرد (هاشمی رکاوند، ۱۳۷۷، ص ۲۸۸).

چارچوب نظری

زارعی متین و همکاران (۱۳۸۸) نقش دانشگاه در ایجاد عوامل مؤثر بر شادی را مورد بررسی قرار دادند. نتایج نشان داد که افرادی که شاد زندگی می کنند باعث افزایش تمرکز خود شده و همیشه موفق می شوند و در هنگام مواجهه با مشکلات و شرایط ناگواری می توانند با صرف حداقل انرژی و با استفاده از راه های کوتاه و مؤثر آن مشکلات را حل کنند و کمتر دچار سردرگمی و پریشانی شوند. شادی و نشاط نه تنها در پدیده های اجتماعی مانند روابط فردی نفوذ می کند بلکه به تنهایی در فرایندهای شناختی مانند حافظه، یادگیری، حل مسأله و انعطاف پذیری فکری نیز اثر می گذارد.

ماهون و همکاران (۲۰۱۰) در تحقیقی تحت عنوان "شادی از منظر ارتباط با جنسیت و سلامت در اوایل رشد" به این نتایج دست یافت که بین پسران و دختران تفاوتی از نظر شادی وجود ندارد، در صورتی که تفاوت مثبت معناداری بین شادی و متغیرهای سلامتی برای تمام افراد وجود داشت.

اویشی و همکاران (۲۰۱۰) با عنوان "فرهنگ، ادراکات میان فردی و شادی در تعاملات اجتماعی" انجام دادند، نشان داد که تأکید بر جنبه‌های مهم شخصیت فرد، منجر به شادی وی می‌شود و تفاوت‌های فرهنگی در جنبه‌های مختلف شخصیت، پدیدار می‌گردد.

داشتن بهداشت روانی سالم نیازمند رعایت اصولی است که هم جنبه مادی و هم جنبه معنوی دارد. در واقع شاداب‌سازی را باید در ابعاد ظاهری و همچنین معنوی جست‌وجو کرد که هر یک از این موارد شامل بررسی موضوعات و مواردی مهم است که با در نظر گرفتن آن‌ها می‌توانیم روان و جسم نوجوان را شاد کنیم. چون معلم باید ابتدا از درون وجودش احساس شادمانی داشته باشد و این احساس شادمانی همان حس رضایت از زندگی است که باید در تمامی ابعاد وجودش رخنه کند. یکی از شاخص‌های بهداشت روانی احساس رضایت و شادابی است. فردی که احساس می‌کند نیازهایش بدون برخورد با موانع در حال تأمین است، به زندگی خود امید پیدا می‌کند و به درجه‌ای از رضایت درونی می‌رسد که همواره او را شاد نگه می‌دارد. در این حالت فرد به زندگی دیگران علاقه مند می‌شود و به آنها عشق می‌ورزد. احساس رضایت و شادی سبب پیدایش حالات روانی مختلفی می‌شود که دوستی، عشق، محبت، امید، خوش بینی، همراهی، همدلی و پذیرش از نمونه‌های آن است. در شرایطی که بیشتر خانه‌های شهری تبدیل به آپارتمان‌های کوچک و به دور از فضاهای بازی شده است، حداقل کاری که می‌توان برای تأمین بهداشت جسمی و روحی کودکان و نوجوانان داشته باشیم، ایجاد فضای شادی‌بخش در مدرسه است. دانش‌آموزان چندین ساعت از روز را در مدرسه می‌گذرانند و اگر فضاسازی مناسبی در مدارس انجام شود، به شاد زیستن فرزندان خود کمک کرده‌ایم. شاداب‌سازی مدارس را باید در ابعاد ظاهری و ابعاد معنوی جست و جو کرد. همچنین برای دستیابی به تحقق آرمان‌های مربوط به شاداب‌سازی مدارس باید تحولی جدی در نگرش مدیران و مسئولان نظام آموزش و پرورش ایجاد شود.

ایجاد محیط آموزشی با نشاط برای دانش‌آموزان سال‌هاست که به عنوان یک دغدغه جدی نزد سیاست‌گزاران و برنامه‌ریزان آموزش و پرورش مطرح شده است. این مسأله یکی از نیازهای اساسی دانش‌آموزان در مقاطع مختلف تحصیلی است، زیرا کودکان بسیار بصری هستند. آنها از محیط و فضاهایی که نشاط و شادابی را القاء کند، لذت می‌برند و به دلیل افزایش انگیزه‌ها، پیشرفت‌های چشمگیری در زمینه‌های علمی خواهند داشت. اگر امکانات، تسهیلات و برنامه‌ریزی‌های دقیق و متناسب آموزشی بتوانند حس کنجکاوی فراگیران را تحریک کنند و آنها را به سوی خود جذب نماید، این محیط برای آنها نشاط آور و شاداب خواهد بود. بنابراین لازم است معلمان و همه دست‌اندرکاران آموزش و پرورش با همکاری و تعامل، تلاش خود را بکار گیرند تا مراکز آموزشی را به محیط‌هایی با نشاط و جذاب برای دانش‌آموزان تبدیل کنند تا پیشرفت تحصیلی آنها ارتقاء یابد. برای دستیابی به تحقق آرمان‌های مربوط به شاداب‌سازی مدارس جهت پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان، باید تحولات جدی در نگرش مدیران و مسئولان نظام آموزش و پرورش و برنامه‌ریزی‌های آموزشی مطابق با استانداردهای جهانی ایجاد نمود. برای این که سلامت جسمانی و روانی کودکان، دانش‌آموزان، اطرافیان و خودمان حفظ شود، باید سعی کنیم با شناسایی عوامل مؤثر بر شادی، موجبات تقویت عوامل مثبت و تقلیل عوامل منفی مؤثر بر شادی را فراهم کنیم.

از آن جا که شادی بزرگترها عامل مؤثر در شادی و نشاط کودکان است و اولیا و معلمان غمگین نمی‌توانند فرزندان و دانش‌آموزانی شاد تربیت کنند، با ارائه نظام اعتقادی درست برای دستیابی به شادی، می‌توان به افزایش شادی در میان افراد جامعه کمک کرد. به این ترتیب مردم می‌توانند تغییری مثبت در زندگی خود به وجود آورند، احساس پیشرفت و لذت در زندگی داشته باشند و به شادی دائمی دست یابند و فقط در این صورت است که می‌توانند شادی را در وجود فرزندان نیز پرورش دهند. سیراب نشدن فرزندان از محبت و عاطفه کافی، بی‌تعادلی روحی و روانی را به دنبال دارد. ناآشنایی خانواده‌ها با روش‌های مؤثر تعلیم و تربیت را می‌توان با آموزش احساس مسئولیت در برابر خود، خانواده، واقع بینی همراه با نگرش مثبت،

تقویت روحیه همکاری و کار گروهی، آموزش مهارت‌های زندگی، تقویت مهارت ادراکی و... به کمک تمامی دست‌اندرکاران محیط آموزش تا حدود زیادی حل کرد تا در نهایت محیطی شاداب و البته قانونمند ایجاد شود و فرزندان مفید، هدفمند و کاربردی پرورش یابند.

مدارس، و معلمان تامین‌کننده نیروی کیفی جامعه‌اند، نه فقط تامین‌کننده تعداد زیادی نیروی انسانی که به‌عنوان تحصیل کرده، روانه جامعه می‌شوند. پس شناسایی و ایجاد زمینه برای رشد خصایل ممتاز بشری، اولین دغدغه دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت در فعالیتهای علمی یا فرهنگی است که باید با تمام وجود، خود را وقف ایفای این وظیفه سنگین کنند. نشاط و شادابی در مدرسه باعث رشد و تکامل همه ابعاد وجودی یک دانش‌آموز در بعد جسمانی، شناختی، عاطفی، اخلاقی و معنوی می‌شود. چنانچه یک بعد از این ابعاد دچار صدمه شود، یا مورد غفلت قرار گیرد، دانش‌آموز به توانایی‌ها و شایستگی‌های کامل دست نخواهد یافت.

شاد زیستن برای کودک به همان اندازه مهم است که تغذیه خوب، محبت کردن و حفاظت از او اهمیت دارد. زیرا سلامت روحی، روانی و جسمانی او را تامین می‌کند. میزان شادی و خنده در مدارس ما بسیار پایین است. در مدرسه خالی از شادی، سخن‌گفتن از شادی قدری مشکل خواهد بود. یکی از مشکلات هر جامعه، غفلت از شادی و نشاط و در نتیجه افزایش بیماری‌های مختلف روانی از قبیل اضطراب و افسردگی است. زندگی با شادی و نشاط معنا پیدا می‌کند و در پرتو آن دانش‌آموزان به ویژه در دوران نوجوانی و جوانی می‌توانند پله‌های ترقی را بپیمایند. جامعه زنده و پویا جامعه‌ای است که عناصر شادی‌آفرین در آن فراوان باشد. در گذشته به‌نظر می‌رسید که وظیفه آموزش و پرورش، تولید عده‌ای فارغ‌التحصیل است که فقط بتوانند امرار معاش کنند، اما چنین می‌نماید که در قرن جدید نظام‌های آموزش و پرورش این مرحله را پشت سر گذاشته‌اند و سرلوحه تعلیم و تربیت در یک جمله خلاصه شده است: «شوق زندگی کردن را به دانش‌آموزان بیاموزیم». پس باید معتقد باشیم که درحقیقت رشد پایدار ما در گرو شادی پایدار است. در آموزش و پرورش مدرن، افزون بر مهارت‌های خواندن، حساب کردن و نوشتن، نیازهای جدیدی در قالب کسب مهارت زیستن و حل مسأله و چگونگی رویارویی با چالش‌های هزاره سوم مطرح شده است. هرگونه ارتباط و تعلیمی که بدون روح تحرک، پویایی و شادی باشد، به شکست منتهی می‌شود.

نتیجه گیری

اولاً اهمیت روحیه شادابی و نشاط معلم بخاطر تاثیر گذاری این مسئله در ایفای مثبت نقش معلمی است. ثانیاً روحیه و نشاط را نباید یک بعدی در نظر گرفت. هم باید به روح معلم پرداخت و هم باید سلامت جسم او را در نظر گرفت و ثالثاً هم روح و هم جسم معلم بیش از آنکه تحت تاثیر عوامل مادی باشند از عوامل معنوی و سبک زندگی تاثیر می‌گیرند. از این رو لازم است هم خود معلمان باتقویت این دو عنصر و تقویت سبک زندگی اسلامی در زندگی شریف خود از پیری روحیه خود، جلوگیری کنند و هم مسئولان و متولیان در ارائه راهکارها نسبت به عوامل معنوی در آموزش و پرورش و ترویج سبک زندگی اسلامی بین آحاد فرهنگیان بویژه معلمان عزیز اهتمام بیشتری نمایند.

لذا آموزش و پرورش برای حفظ شادابی و روحیه معلمان می‌تواند نسبت به موارد زیر اقدام نماید :

- داشتن برنامه راهبردی برای شناسایی، گزینش و تربیت معلم از میان دانش‌آموزان نخبه و دارای شرایط

- ترغیب و تشویق معلمان فعال و زحمتکش و برنامه ریزی برای شادابی و نشاط بیشتر معلم

- توجه به وضعیت معیشتی و امور مالی معلمان

- اصلاح و کیفیت بخشی به فضاهای آموزشی

- برنامه ریزی برای ارتقاء شان و منزلت معلمی

- نوسازی نظام آموزشی کشور مبتنی بر نشاط و کرامت معلمان

- ارتقا سطح علمی، اعتقادی و اخلاقی معلمان

- افزایش امکانات رفاهی برای معلمان

- تقویت برنامه های ورزشی و تفریحی و فرهنگی

-توجه ویژه به بهداشت روانی و سلامتی جسمانی معلمان

منابع

- اسکندری، محرم (۱۳۸۶). راهنمای روش‌های نوین تدریس، انتشارات رهیافت، چاپ اول.
- جعفری مقدم، سعید (۱۳۸۵) گلچینی از اندیشه‌های مدیریت، انتشارات مؤسسه تحقیقات و آموزش مدیریت، چاپ اول.
- جعفری، پریش. طالب زاده، فاطمه (۱۳۸۹) ارائه مدلی برای نشاط و شادی در مدارس ابتدایی شهر تهران. فصلنامه رهبری و مدیریت آموزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرمسار، سال چهارم، شماره ۴، زمستان.
- زارعی متین، حسن، احمدی زهرانی و زلفا حق گویان (۱۳۸۸) نقش دانشگاه در ایجاد عوامل مؤثر بر شادی، مجله فرهنگ در دانشگاه اسلامی، سال سیزدهم، شماره ۲، تابستان.
- غلامی، سمیه. چاری، مسعود حسین (۱۳۹۰) پیش بینی شادمانی دانش‌آموزان با توجه به ادراک آنها از انتظارات معلم، نحوه تعامل معلم و خودکارآمدی. مجله مطالعات آموزش و یادگیری، دوره سوم، شماره اول، بهار و تابستان.
- سیف‌الله، فضل‌الهی. جهانگیر اصفهانی، نرگس. حق گویان، زلفا (۱۳۸۹) سنجش میزان و عوامل مؤثر بر شادی دانشجویان پردیس قم دانشگاه تهران، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، سال سوم، شماره چهارم، زمستان ۱۳۸۹، ص ۸۹-۱۰۸.
- کریمی، یوسف (۱۳۸۴) روانشناسی شخصیت، تهران: انتشارات دانشگاه پیام نور.
- مارشال ریو، جان (۱۳۷۴). انگیزش و هیجان، ترجمه: یحیی سید محمدی. انتشارات سمت، چاپ سوم.
- هاتوس. اسپنسر (۱۳۸۶) روانشناسی عمومی، ترجمه: حسین ابراهیمی و همکاران، تهران: نشر ساوالان.
- هاشمی رکوند، مجتبی (۱۳۷۷). از اثبات تا ظهور، انتشارات معارف، دوره دوم، شماره ۲۳.
- هافمن کارل و همکاران (۱۳۸۴). روانشناسی عمومی، از نظریه تا کاربرد، ترجمه: هادی بحیرایی و همکاران، تهران: نشر ارسباران.
- Bainbridge 'Carol.(2010). Intrinsic Motivation". Gifted kids. about. com. Retrieved 28 Novemberr.
- Fastener, L. (1957). A theory of cognitive dissonance. Stanford 'CA: Stanford University Press.
- Kraft, M. (2008(. Delegation von Preiskompetenzan den Verkaufsaußendienst ، eineempirische Analyse ausgewählter Determinanten und Gestaltungsmöglichkeiten ، Wiesbaden ،P. 36.
- Steel ،P. ،& Konig ،C. J.(2007). Integrating theories of motivation. Academy of Management Review ،31 ،889-913.
- Seligman, Martin E. P. (1990). Learned Optimism ،New York: Alfred A. Knopf, Inc., p. 101, ISBN 0-394-57915-1.
- Mahon, N. E. Yarcheski ،A. and Yarcheski ،T. J. (2010). Happiness as Related To Gender and Health in Early Adolescents. By Sage publications. Vol. 14 No. 2 175-190.
- Oishi ،Sh. Kyungkoo ،M. & Akimoto ،Sh. (2010). Culture ،Interpersonal Perceptions ،and Happiness in Social Interactions. Pres Soc Psuchol Bull. doi: 10. 1111/01 46167207 Vol. 34 No. 3 307-320.
- Kelly ،C. Molcho ،M & Saoirse. Gabhainn ،Saoirse N. (2009). Health behavior in school-aged children (HBSC) Ireland 2006. Health Promotion Research Center ،School of health Sciences ،National University of Ireland Galway.
- Wolk ،S. (2008). Joy in School. The Positive Class room. A. S. C. D. Vo. 66 ،N. 1 ،pp. 8-15.