

**عنوان:**

**مقایسه شادی و نشاط در**

**دانش آموزان مدارس با**

**سطوح مختلف**

**گردآورنده:**

**مریم قدسی<sup>۱</sup>**

---

<sup>۱</sup> کارشناس ارشد مشاوره خانواده- مشاور متوسطه دوم دخترانه دبیرستان امام حسین (ع)- نیشابور- خراسان رضوی

تقدیم به

تمام دانش آموزان سرزمینم که حال خوبشان، حال خوب

ماست.

سپاس بیکران از حضور تمام دوستان و دیران ارجمند که در امر

تهیه این پژوهش یاری رسان ما بودند.

## چکیده

شادابی و نشاط دانش آموزان عاملی مؤثر در افزایش عملکرد و انگیزه تحصیلی است، برخی رقابت‌های ناسالم و تلاش برای حفظ رتبه برتر و فراهم نبودن آرامش لازم در فضای آموزشی، ایجاد فضای غم‌انگیز در جامعه و مدرسه و بی‌توجهی به نیاز نوجوانان به هیجان‌ات مثبت و نشاط در زندگی می‌تواند کاهش شادابی و نشاط را در دانش‌آموزان به همراه داشته باشد. پژوهش حاضر باهدف مقایسه میزان شادابی و نشاط دانش آموزان دختر پایه دهم رشته‌ی علوم تجربی در آموزشگاه‌های غیرانتفاعی، دولتی، نمونه دولتی، شاهد و فرزندانگان صورت گرفته است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دختران پایه دهم رشته تجربی مشغول به تحصیل شهرستان نیشابور در سال تحصیلی ۹۸-۹۹ می‌باشد. نمونه آماری پژوهش شامل ۱۰۰ نفر از افراد در دسترس بود. پس از جمع‌آوری داده‌ها و محاسبه میانگین‌ها و تحلیل آماری آن، یافته‌های پژوهش نشان داد که نمرات شادابی و نشاط دانش‌آموزان حاضر در پژوهش تفاوت معناداری باهم ندارند؛ باین حال به ترتیب مدارس غیرانتفاعی، نمونه دولتی، دولتی، شاهد و فرزندانگان بیشترین میزان شادابی و نشاط را دارا بودند؛ جهت افزایش شادابی و نشاط در دانش آموزان می‌توان از تغییر و نوآوری آموزش در عرصه تعلیم و تربیت، روش‌های تدریس نوین همراه با برنامه‌های مفرح مانند تئاتر و شعر، افزایش مشارکت و آموزش اولیاء و تغییر در سبک‌های مدیریت مدارس، مصاحبه انگیزشی، و ... میزان شادی و نشاط و به تبع آن انگیزه را تقویت نمود.

**کلیدواژه:** شادابی و نشاط، نوع آموزشگاه، دانش‌آموزان دختر پایه دهم علوم تجربی

## فهرست مطالب

۱.....	مقدمه
۱.....	اهمیت و ضرورت پژوهش
۲.....	ادبیات و پیشینه پژوهش
۳.....	یافته ها پژوهش
۳.....	نتیجه گیری
۵.....	منابع

## مقدمه

دوران نوجوانی مقطع بسیار حساسی از زندگی فرد است که در آن نوجوانان با تغییر گسترده شناختی و ساختاری روبه‌رو است. دستیابی به معنا و هدف در زندگی و فعالیت‌های شادی‌بخش پشتیبانی قوی در برابر بی‌ثباتی عاطفی نوجوانان و تضمین‌کننده سلامت روانی و بهزیستی و شادکامی آنان است (شجاعی و اسکندر پور، ۱۳۹۵).

شادابی عبارت است از مقدار ارزش مثبتی که یک فرد برای خود قائل است، شادکامی نشانه فقدان افسردگی نیست بلکه نشان‌دهنده وجود شماری از حالت‌های شناختی و هیجانی مثبت است (شجاعی و اسکندر پور، ۱۳۹۵). شادکامی دربردارنده خشنودی، لذت، خوشایندی و شادی است (بولوخی، ۱۳۹۴). مطالعات نشان می‌دهد که دستیابی به معنا و فعالیت‌های شادی‌بخش پشتیبانی قوی در برابر بی‌ثباتی عاطفی فرد و تضمین‌کننده بهداشت روانی و بهزیستی اوست (بیلر<sup>۲</sup>، ۲۰۰۴؛ ترجمه‌ی شجاعی و اسکندر پور، ۱۳۹۵). شادکامی هنگامی به دست می‌آید که فعالیت‌های زندگی افراد بیشترین همگرایی یا جور بودن را با ارزش‌های عمیق داشته باشند و آنان نسبت به این ارزش‌ها متعهد گردند. تحت چنین شرایطی احساس نشاط و اطمینان به وجود می‌آید (واترمن، ۱۹۹۳؛ به نقل از بولوخی، ۱۳۹۴).

در قرآن و صحیفه سجادیه در زمینه شادی این‌گونه آمده که، هدف از زندگی قرب به خداست. انسان تا زمانی که پای در تعلقات دنیوی و مادی گذارد و خود را وابسته تعلقات مادی و فانی دنیا می‌کند با از دست دادن این وابستگی‌ها دچار حزن و اندوهی فراوان می‌شود، چراکه دل به چیزی بسته که فانی است و تا ابد برای او جاودانه نمی‌ماند. درواقع عشق حقیقی و باطنی به معبود است که طعم شیرین شادکامی را بر دل می‌نشانند چراکه او حقیقتی جاودانه است که هیچ پایانی ندارد. امام سجاد علیه السلام در فرازی بیان می‌کند: "اللهم اجعل حمدي لك في كل حالتي حتى لا افرح بما اتيتني من الدنيا" و بار خدایا مرا در هر حال به سپاسگزاری ات بر گمار تا به آنچه از دنیا به من داده ای، شاد نگردم (صحیفه سجادیه، دعای ۲۱). این فریضه تفاوت درک و استنباط را از شادی میان بندگان مخلص و واقعی و سایر بندگان نشان می‌دهد. درواقع انسان واقعی شادی خود را در شادی دیگران می‌بیند چنان که مولای متقیان حضرت علی علیه السلام فرمود: "کسی شاد می‌شود که دیگران را شاد کند" (نهج البلاغه، حکمت، ۲۵۷).

نشاط و شادی در مدرسه باعث رشد و شکوفایی در همه ی ابعاد وجودی دانش آموز می‌شود. در محیط شاد ذهن انسان پویا، زبانش گویا و استعدادش شکوفا می‌گردد. در قرن جدید سرلوحه ی تعلیم و تربیت در یک جمله خلاصه شده است. "شوق زندگی کردن را به دانش آموزان بیاموزیم" پس لازم است معتقد باشیم که در حقیقت رشد پایدار ما در گرو شادی پایدار است و این شادی باید در مدارس ایجاد و مدیریت شود.

## اهمیت و ضرورت پژوهش

ایجاد نشاط و شادابی یکی از مؤثرترین راه‌ها برای افزایش بهداشت روانی در جامعه است، مدرسه بعنوان یک نهاد می‌تواند با بوجود آوردن زمینه‌ها و برنامه‌هایی باعث هر چه شاداب کردن جامعه شود. اگر در مدرسه شوق زندگی کردن بوجود آید خود به خود اثرگذار بر جامعه خواهد بود (نیاز آذری، ۱۳۹۳). انسان‌های شاد زندگی خود را تحت کنترل دارند، مسئولیت پذیرند، هدفمند هستند، دید مثبت به زندگی دارند. آینده نگر و امیدوارند و در مقابل مشکلات و سختی‌ها از پای

<sup>۲</sup> Blair

نمی‌نشینند، قرآن دین اسلام را دین شادی معرفی نموده و مهمترین عوامل شادی را محبوبیت، مقبولیت و موفقیت، ایمان، هویت ملی و فرهنگی، خلاقیت عارفانه و حل مسئله ذکر کرده است، افراد با شادکامی بالا به طور عمده میتوانند هیجان‌ناک مثبت را تجربه کنند و از حوادث و وقایع پیرامون خود ارزیابی مثبت دارند (دوستی و کاویانی، ۱۳۹۸)؛ در حالی که افراد با احساس شادی کمتر حوادث و موقعیت‌های زندگی را نامطلوب ارزیابی می‌کنند و بیشتر هیجان‌ناک منفی مانند اضطراب، خشم و افسردگی را تجربه می‌کنند (بولاجی، ۱۳۹۴).

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که زمینه‌های خلق و خو و شخصیت، فرهنگ، مذهب و گرایش‌های دینی، مهارت‌های اجتماعی، میزان خوش بینی و بدبینی، سرزندگی، حمایت‌های اجتماعی و شناخت‌های فرد بر میزان شادی تأثیر مستقیم دارد. افراد با خلق خوش بینانه، با ایمان تر، محبوبیت بیشتر، سازگاری بهتری با تحصیل، شغل و ورزش دارند. همچنین موقعیت‌های سیاسی و اجتماعی آنها بیشتر است (عابدی، شوخی و تاجی، ۱۳۸۷). به طور کلی، افراد شاد به شرایط و اتفاقات، به شیوه مثبت و سازگارانه تری پاسخ می‌دهند و دارای سطح استرس کمتر و سیستم ایمنی قوی تر و خلاق تری از افراد ناشاد هستند (کجباف، آقایی و محمودی، ۱۳۹۰).

با توجه به ساختار جمعیتی ایران و جوان بودن جمعیت، توجه به بهبود کیفیت زندگی در نوجوانان ایرانی اهمیت ویژه‌ای دارد و مشکلات سلامت روان به عنوان عامل خطری برای گسترش بعدی اختلال‌های روانشناختی مانند رفتارهای ضد اجتماعی، سوء مصرف مواد یا افسردگی است (شجاعی و اسکندر پور، ۱۳۹۵). بنابراین توجه به شادکامی نوجوانان به عنوان آینده‌سازان کشور از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

## ادبیات و پیشینه پژوهش

دانه کار (۱۳۹۰) در پژوهشی دریافت آموزش مهارت‌های اجتماعی - رفتاری و ادراک اجتماعی، آموزش استفاده از خودآموزی به منظور هدایت رفتار و آموزش مهارت‌های حل مسئله اجتماعی و جایگزینی افکار مؤثر و مثبت به جای افکار ناکارآمد و منفی الگویی را برای فرد ترسیم می‌کند و به افزایش شادکامی منجر می‌شود.

شکیبا و ضیایی (۱۳۹۰) در پژوهشی نشان دادند که افسردگی، اضطراب و افکار پارانوئا در دانش‌آموزان دختر مدارس شبانه‌روزی بیشتر از دانش‌آموزان سایر مدارس بود. نتایج این پژوهش نشان داد که این دانش‌آموزان از بهزیستی روان‌شناختی و سلامت روان پایین تری نسبت به دانش‌آموزان مدارس عادی برخوردارند.

عابدی و همکاران (۱۳۸۷)، در پژوهش خود با عنوان رابطه بین ابعاد دینداری با شادی دانش‌آموزان دختر به این نتیجه دست یافتند که بین ابعاد گوناگون دینداری با میزان شادی دانش‌آموزان دختر رابطه معنی‌دار وجود دارد.

شیخ زاده قولنچی (۱۳۸۹) به منظور بررسی تاثیر آموزش تاب‌آوری گروهی بر شادکامی و سلامت عمومی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی پژوهشی را انجام داد. نتایج نشان داد که تاب‌آوری، سلامت عمومی و شادکامی نوجوانان افزایش یافته است.

افشانی (۱۳۹۲) به بررسی میزان نشاط اجتماعی در بین جوانان یزدی و عوامل مرتبط با آن پرداخت. نتایج نشان داد که سن و میزان نشاط اجتماعی رابطه معناداری وجود نداشت. بین میزان نشاط اجتماعی زنان و مردان و همچنین افراد مجرد و متأهل تفاوت معناداری وجود نداشت. میزان نشاط اجتماعی افراد شاغل به طور معناداری بیشتر از افراد غیرشاغل بود. بین

میزان تحصیلات، میزان سرمایه اجتماعی و میزان بهره‌مندی از وسایل ارتباط با میزان نشاط اجتماعی رابطه مستقیم و معناداری وجود داشت ولی رابطه معنادار و معکوسی بین محرومیت نسبی و میزان نشاط اجتماعی بود.

## یافته ها پژوهش

نتایج حاصل از توزیع پرسشنامه شادی و نشاط در دانش آموزان پایه دهم رشته‌ی علوم تجربی در آموزشگاه‌های غیرانتفاعی، دولتی، نمونه دولتی، شاهد و فرزندان صورت گرفته در جدول زیر نشان داده می‌شود.

جدول ۲. نتایج نمرات شادی و نشاط

مؤلفه	نوع مدرسه	تعداد	میانگین	پایین ترین نمره	بالا ترین نمره
شادی و نشاط	غیرانتفاعی	۲۰	۶۵/۵	۵۵	۷۲
	شاهد	۲۰	۶۲/۷۵	۴۷	۷۲
	فرزندانگان	۱۸	۶۰/۷۲	۴۹	۷۱
	دولتی	۲۰	۶۳/۷۵	۵۴	۷۰
	نمونه دولتی	۲۰	۶۴/۰۵	۵۱	۷۳

بر اساس یافته‌های حاصل از جمع‌آوری پرسشنامه شادی و نشاط پژوهشگران دریافتند که میانگین نمرات دانش آموزان از بیشترین میزان شادی و نشاط تا کمترین میزان به ترتیب مدرسه غیرانتفاعی، نمونه دولتی، دولتی، شاهد و فرزندان می‌باشد؛ اما در مجموع تفاوت معناداری مشاهده نشد.

## نتیجه گیری

نتایج مقایسه میانگین نمرات شادی در مدارس سطوح مختلف نشان می‌دهد که به ترتیب مدارس غیرانتفاعی، نمونه دولتی، دولتی، شاهد و فرزندان از میزان شادی بیشتری برخوردارند.

پژوهشی نشان داد دانشگاه صنعتی شریف به جهت دارا بودن رتبه نخست در میان دانشگاه‌های فنی و مهندسی ایران، همواره در میادین رقابتی علمی-پژوهشی در داخل و خارج از کشور فعالیت وسیعی دارد و دانشجویان این دانشگاه از برجسته ترین دانشجویان دارای ۱۰۰ رتبه برتر کشور هستند؛ به نظر می‌رسد رقابت های علمی در بین دانشجویان برای کسب و حفظ برتری علمی همواره آنان را در فضایی خالی از محرک های شادی آور قرار می دهد و اغلب اوقات بر فعالیت های درسی و شرکت در رقابت های علمی متمرکز هستند. دختران در این فضا از آسیب پذیری بیشتری برخوردارند (دانه کار، ۱۳۹۰). بنابراین این احتمال وجود دارد که هر چقدر رقابت علمی سنگین تر باشد میزان شادی کمتر می‌شود. نوجوانی دوره ایی است که در آن با توجه به روحیات خاص افراد به ویژه دختران واکنش پذیری نسبت به شرایط بسیار بالا بوده و این موضوع نیز می‌تواند بر هیجانات و احساساتی مانند شادی و نشاط مؤثر باشد.

مقایسه بر اساس بیشترین امتیازات: با توجه به اینکه مدرسه غیر انتفاعی بیشترین امتیاز را در این نظر سنجی داشته است می‌توانیم به دلایلی مانند: ۱- نداشتن دغدغه های مالی؛ ۲- داشتن امکانات کامل رفاهی و آموزشی اشاره کرد. پس از بررسی متوجه شدیم که مدرسه نمونه دولتی با اختلاف بسیار کمی بعد از مدرسه غیر دولتی رتبه دوم را در این پرسشنامه

کسب کرده است، امتیاز بالا این مدرسه میتواند دلایلی مثل ۱- قبول شدن در آزمون مدارس سمپاد ۲- داشتن رقابت سالم و هم سطح بودن حدودی دانش آموزان داشته باشد.

مدرسه دولتی جایگاه سوم را در این رابطه کسب کرده است که این ممکن است بستگی به دلایلی مانند: ۱- داشتن دغدغه های مالی؛ ۲- قبول نشدن در آزمون مدارس سمپاد و پایین آمدن اعتماد به نفس و خودباوری داشته باشد. مدرسه شاهد با توجه به بررسی های همه جانبه رتبه چهارم را در این نظر سنجی کسب کرده است که برای این مدرسه نیز می توان به دلایلی مانند: ۱- شهید یا جانباز بودن یکی از اعضای خانواده که بر فرزندان و سایر اعضا ممکن است موثر باشد؛ ۲- در مدرسه ای که مورد بررسی قرار گرفته شد متوجه این موضوع شدیم که روابط بین دانش آموزان به گونه ایی است که باعث آشفته گی در دانش آموزان می شود و جرات ابراز نظر را از ترس مورد تمسخر گرفتن از بین می برد و این امر در کلاس های مختلف شایع بود؛ این نشان می دهد که دانش آموزان این مدرسه برای ایجاد شادی خود، راه اشتباهی مانند تمسخر دیگران انتخاب کرده اند درحالی که تاثیر معکوس بر آنها داشته است.

مدارس تیزهوشان با توجه اینکه رقابت ناسالم و بسیار شدید بین دانش آموزان برقرار است و دانش آموزان این مدرسه به دلیل اینکه بیشتر فکرشان درگیر درس و مدرسه است احتمالاً فرصت فکر کردن به مسائل و برنامه های روزمره و تفریحی خود را ندارند.

خوشبختی و شادکامی از طریق رویارویی و مواجهه با چالشهای زندگی، مشکلات و نیازها بدست می آید، نه فقط از طریق تفریح کردن و عدم داشتن هر گونه کشمکش و تعارض و نه با داشتن زندگی ای یکنواخت و بدون تغییر و پستی و بلندی. کسی که در ظاهر و باطن شاد است چهره ای گشاده دارد. امیدواری، پویایی و تفکر منطقی بر وجودش حکم فرماست. احساس مثبت به زندگی دارد، تصمیم گیری را برای او آسان می سازد و تلاش و قدرت بهره مندی از فکر و عقل را برای او راحت می نماید. اتکا به خداوند موجب احساس برخورداری دائمی او از حمایت های خدا می شود؛ در نتیجه از زندگی کردن لذت می برد و وجودش برای خود و دیگران ارزشمند می گردد.

در راستای بهبود شادکامی موارد ذیل پیشنهاد می شود؛ برگزاری برنامه های مفرح و جشن ها و اعیاد در مدارس همراه با مشارکت دانش آموزان، ایجاد رقابت علمی سالم و آشنایی بیشتر دانش آموزان با آن، بازبینی کتاب های درسی مقاطع مختلف تحصیلی با رویکرد شاداب سازی، ارجاع دانش آموزان با نمرات نشاط و شادی پایین به مراکز مشاوره، تقویت ارتباطات دوستانه بین دانش آموزان و حضور در جمع های دوستانه و خانوادگی، آموزش شیوه کنترل بر زندگی و افکار به خصوص افکار منفی در دانش آموزان، تشویق دانش آموزان به تعیین اهداف بلند مدت و کوتاه مدت در زندگی، تقویت اعتقادات و اعمال مذهبی، تشویق برای ابراز احساسات و افکار، شاداب سازی ظاهری مدرسه، پوشش های ظاهری دبیران، مدیر و کارکنان، دانش آموزان می تواند موثر باشد. جو مدرسه می تواند بر اساس وفاداری و همدلی بین افراد سازمان دهی شود یا افراد را در ناامنی و بی اعتمادی قرار دهد. رعایت بهداشت (تمیز بودن محیط مدرسه، کلاس ها، بهداشت فردی، اجتماعی، دانش آموزان)، معلم شاد و با روحیه که با انواع روش های تدریس آشنا باشد، اطلاعاتش به روز باشد و بداند که دانش آموزان دارای تفاوت های فردی هستند و نیز باید با روش های تشویق و تنبیه آگاهی لازم داشته باشد و با انگیزه باشد. داشتن فرصت های برابر، پذیرفته شدن و تمایل به همکاری، از جمله مؤلفه های جو مدرسه است که می تواند در نشاط دانش آموزان مؤثر واقع شود. شاداب سازی معنوی در مدارس، تربیت روحی و معنوی نوجوانان باید از آغاز حیات آنان مدنظر قرار گرفته شود و در مدرسه به آن اهمیت داده شود.



## منابع

- افشانی، علیرضا. (۱۳۹۲). بررسی میزان نشاط اجتماعی در بین جوانان یزدی و عوامل مرتبط با آن. مجله تحلیل اجتماعی، شماره ۶۹/۴.
- دوستی، وحید. کاویانی، الهام. (۱۳۹۸). شناسایی عوامل تکنولوژیکی مؤثر بر شاداب سازی مدارس در شهرستان سرپل ذهاب. فصلنامه روانشناسی تربیتی. سال ۱۵. شماره ۵۲. ص ۱۸۳-۲۰۱.
- بولاعی، یاسر. (۱۳۹۴). تاثیر درمان شناختی رفتاری مذهب محور بر بهزیستی روانشناختی، تاب آوری و شادکامی در دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی. دانشگاه شهید چمران اهواز.
- حیدری رفعت، ابودر و عنایتی نوین فر، علی. (۱۳۸۹). رابطه بین نگرش دینی و شادکامی در بین دانشجویان مدرس. فصلنامه روانشناسی و دین سال سوم، شماره ۴.
- دانه کار، معصومه. (۱۳۹۰). اثربخشی درمان میان فردی گروهی بر احساس تنهایی، شادکامی و افسردگی دانشجویان دختر افسرده. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی. دانشگاه پیام نور تهران.
- زارع، حسین، امین پور، حسن. (۱۳۹۰). آزمون های روان شناختی، انتشارات آبیژ.
- شجاعی، احمد و اسکندرپور، بهروز. (۱۳۹۵). اثربخشی معنادرمانی گروهی فرانکل بر بهزیستی روان شناختی و شادکامی دانش آموزان بی سرپرست و بدسرپرست. مجله ی روان شناسی مدرسه. دوره ۵- شماره ۲.
- شکیبا، منصور و ضیایی، مریم (۱۳۹۰). مقایسه ی سلامت روان دختران دانش آموزان تحت سرپرستی مراکز شبانه روزی بهزیستی با دختران دانش آموزان دبیرستان دانشگاه در شهر شیراز. مجله ی علوم پزشکی زاهدان. (۲)۱۴.
- شیخ زاده قولنجی، فرشته. (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش تاب آوری گروهی بر شادکامی و سلامت عمومی دانش آموزان دخیر دبیرستانی. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی. دانشگاه پیام نور.
- صحیفه سجاده. ترجمه عبدالرحیم عقیقی بخشایشی (۱۳۸۱). تهران: نشر نوید اسلام.
- عابدی، احمد، شواخی، علیرضا و تاعی، مریم (۱۳۸۷). رابطه بین ابعاد دینداری و شادی در دانش آموزان دختر دوره متوسطه شهر اصفهان. دو فصلنامه مطالعات اسلام و روان شناسی، سال اول، شماره ۲.
- کجباف، محمد باقر، آقایی، اصغر، محمودی، عفت (۱۳۹۰). بررسی تاثیر آموزش شادکامی بر کیفیت زندگی زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر اصفهان. فصلنامه خانواده پژوهی، سال هفتم، شماره ۲۵.
- میرشاه جعفری، ابراهیم؛ عابدی، محمدرضا و دریکوندی، هدایت الله. (۱۳۸۱). شادمانی و عوامل مؤثر بر آن. تازه های علوم شناختی، سال ۴، شماره ۳.
- افلاکی فرد، حسین، بزم، قاسم. (۱۳۹۷). تاثیر گذاری فضای آموزشی در شادی و یاد گیری دانش آموزان نیاز آوری، کیومرث. (۱۳۹۳). بررسی تأثیر شادابی و نشاط در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان متوسطه شهرستان ساری. مطالعات برنامه ریزی آموزشی. دوره ۲، شماره ۳-۳. ص ۳۵-۵۷.
- نهج البلاغه. ترجمه محمد دشتی. (۱۳۷۹). قم: نشر مشهور.