

بررسی راهکارهای مناسب شاداب سازی در مدارس

مریم انصاری^۱، پروین عین آبادی^۲

^۱ عضو هیأت علمی دانشگاه پیام نور، استادیار، گروه علوم تربیتی

^۲ دانشجوی کارشناسی ارشد تاریخ و فلسفه آموزش و پرورش دانشگاه پیام نور

چکیده

ایجاد نشاط و شادابی یکی از مؤثرترین راه ها برای افزایش بهداشت روانی در جامعه است، مدرسه بعنوان یک نهاد می تواند با بوجود آوردن زمینه ها و برنامه هایی باعث هر چه شاداب کردن جامعه شود. اگر در مدرسه شوق زندگی کردن بوجود آید خود به خود اثرگذار بر جامعه خواهد بود، 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، روانشناسان شادی و شور نشاط را محرک انسانها برای عمل می دانند و جامعه شناسان جامعه شاد را جامعه موفق می دانند. عواملی که می تواند باعث گسترش شادی شود ابتدا خانواده است و سپس دیگر نهادها همچون مدرسه و نهادهای فرهنگی مذهبی می باشند که هر کدام به نوبه خود وظایفی در این زمینه دارند، به طور کلی در تحقیق حاضر با روش توصیفی تحلیلی و با کمک منابع اسنادی و کتابخانه ای سعی می شود به بررسی راهکارهای مناسب شاداب سازی دانش آموزان در مدارس پرداخته شود.

واژه های کلیدی: شاداب سازی، دانش آموزان، مدارس.

عصری که ما در آن زندگی می کنیم به کلی متفاوت از زمان های گذشته است پدیده های جدید متنوع و به هم پیچیده آنچنان فراوان و نو به نو شده اند که دانایی ها، توانایی ها و امکانات را اجتناب ناپذیر می کند. البته این دانستنی ها و مهارت ها باید قادر باشند امنیت روانی و احساس زیبایی دوستی را در مواجهه با مشکلات زندگی تضمین کند. در روند استفاده از امکانات در راه مقابله منطقی و فراگیر مسایل دنیای جدید به خصوص نگرش های جوانان باید از اصول بهداشت روانی استفاده نمود، چرا که نوجوانان ما نیازمند فضای شاد برای شاداب زیستن هستند. در شرایطی که اکثر منازل در مناطق شهری تبدیل به آپارتمان های کوچک و تاریک و به دور از فضاهای بازی و حرکتی برای کودکان است حداقل کاری که می توان در تامین بهداشت جسمی و روحی آنان داشته باشیم ایجاد فضای مفرح و شادی بخش در مدرسه است چرا که دانش آموزان چندین ساعت از روز را در مدرسه می گذرانند و اگر فضاسازی مناسبی در مدارس انجام شود مسلماً به شاد زیستن فرزندان خود کمک بسیار مهمی خواهیم کرد.

با توجه به اینکه جامعه ی فردا را فرزندان امروز ما اداره خواهند کرد. اگر خوب تعلیم بیابند و خدایی تربیت شوند جامعه نیز شاداب ومنظم و خوشبخت و سالم خواهد بود. در غیر این صورت هیچ امیدی نمی توانیم داشته باشیم. با این حال شکی نیست که در امر به سازی میهن اسلامی مان باید پیش از هر چیز و بیش از همه چیز به مسئله آموزش و پرورش و تعلیم و تربیت اهمیت بدهیم.

از آن جا که شادی بزرگ ترها عامل مؤثر در شادی و نشاط کودکان است و اولیا و مربیان غمگین نمی توانند فرزندان و دانش آموزانی شاد تربیت کنند، از این رو با ارائه نظام اعتقادی درست برای دستیابی به شادی، می توان به افزایش شادی در میان افراد جامعه کمک کرد. به این ترتیب مردم می توانند تغییری مثبت در زندگی خود به وجود آورند، احساس پیشرفت و لذت در زندگی داشته باشند و به شادی و مسرت دائمی دست یابند و فقط در این صورت است که می توانند شادی و مسرت را در وجود کودکانشان نیز پرورش دهند.

لذا سیراب نشدن فرزندان از محبت و عاطفه کافی، عدم تعادل روحی و روانی را به دنبال دارد، نا آشنایی خانواده ها به روش های مؤثر تعلیم و تربیت را می توان با آموزش احساس مسئولیت در برابر خود، خانواده، واقع بینی توام با نگرش مثبت، تقویت روحیه همکاری و کار گروهی، آموزش مهارت های زندگی، تقویت مهارت ادراکی، و..... به کمک کلیه دست اندرکاران محیط آموزش تا حدود زیادی حل کرد تا نهایتاً محیطی شاداب، سازنده، قانونمند ایجاد شود و نتیجتاً فرزندان مفید، هدفمند و کاربردی به بار آید. با توجه به اینکه دانش آموزان مهم ترین رکن نظام آموزش و پرورش هر کشوری محسوب می شوند.

عواملی که می تواند این سرمایه ملی را برای رشد بهینه و کیفی آماده سازد، مهارت های رفتاری است که در محیط آموخته می شود نه فقط محفوظات علمی.

مدارس تامین کننده نیروی کیفی جامعه اند و نه فقط تامین کننده کمیتی از خیل عظیم نیروی انسانی که به عنوان تحصیل کرده روانه جامعه می شوند. پس شناسایی و ایجاد زمینه برای رشد خصایل ممتاز بشری، اولین دغدغه دست اندرکاران تعلیم و تربیت در کلیه فعالیت های 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 دانش آموز در بعد جسمانی، شناختی، عاطفی، اخلاقی و معنوی می شود. چنانچه یک بعد از این ابعاد دچار صدمه شود و یا مورد غفلت و فراموشی قرار گیرد، دانش آموز به توانایی ها و شایستگی های کامل دست نخواهد یافت.

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. 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 زنده و پویا جامعه ای است که عناصر شادی آفرین در آن فراوان باشد.

در گذشته به نظر می رسید که وظیفه آموزش و پرورش تولید عده ای فارغ التحصیل است که فقط بتوانند امرار معاش کنند اما چنین می نماید که در قرن جدید نظام های آموزش و پرورش این مرحله را پشت سر گذاشته و سرلوحه تعلیم و تربیت در یک جمله خلاصه شده است؛ « شوق زندگی کردن را به دانش آموزان بیاموزیم ». پس باید معتقد باشیم که درحقیقت رشد پایدار ما در گرو شادی پایدار است.

در آموزش و پرورش مدرن افزون بر مهارت های خواندن، حساب کردن و نوشتن نیازهای جدیدی در قالب کسب مهارت زیستن و حل مسئله و چگونگی رویارویی با چالش های هزاره سوم مطرح شده است پژوهش ها حاکی از آن است که فرایند تعلیم و تربیت فعال متخصص وجود شور و طرب، نیاز و جوشش، تلاش و پشتکار و نشاط در همه ی ابعاد آن است چرا که هر گونه ارتباط و تعلیمی که بدون روح تحرک، پویایی و شادی و نشاط باشد به شکست منتهی می گردد. شادی یکی از نیازهای اساسی انسان و لازمه زندگی اوست. پیامبر اکرم می فرمایند بازی کنید و شاد باشید همانا من ناراحتم که در دین شما خستگی و بی نشاطی دیده شود.

فوردیکسون (۱۹۹۸) اظهار داشته است که شادمانی و سرور قسمتی از شادکامی است که منجر به بازی و سرگرمی شده و امکان توسعه مهارت های جسمی اجتماعی و ذهنی را فراهم می سازد و علاقه منجر به اکتشاف و افزایش معلومات می گردد. مدرسه شاد می تواند شوق زندگی را به دانش آموزان هدیه دهد.

تحقق اهداف متعالی آموزش و پرورش و لزوم توجه به روحیات و ویژگی های نسل دانش آموز ایجاب می کند که اداره امور مدارس مبتنی بر افزایش قدرت تصمیم گیری استقلال نسبی انعطاف پذیری و روش های غیر متمرکز و مشارکت جویانه باشد تا بتواند فضای عمومی مدرسه را پویا پرنشاط و فعال نموده و توانمندی ها و خلاقیت های مدیران معلمان و دانش آموزان را به خوبی شکوفا و متجلی سازد .

علم به مطالب بیان شده باعث تقویت مسئولین آموزش و پرورش از جنبه تئوریکی می شود. اما مسأله این است که این مبانی تئوریکی کمتر عملی می شود. شاهد این مدعا دانش آموزان است که در مدرسه با نگاههای مکرر به ساعت منتظر پایان ساعت مدرسه و رهایی از آن هستند. توجه به این نکته لزوم تجدید نظر در شیوه اداره مدرسه و برنامه های آن را به ما گوشزد می کند. بنابراین هر یک از ما ملزم به ارائه برنامه هایی جهت شاد کردن محیط مدرسه برای دانش آموزان هستیم تا شوق حضور در محیط شاد مدرسه را در دانش آموزان ایجاد کنیم تا بدینوسیله به ارتقا سطح کیفی تعلیم و تربیت کمک نماییم.

اهداف تحقیق :

-برسی عوامل موثر بر شاداب سازی دانش آموزان

شناخت عوامل موثر بر ایجاد نشاط جامعه

شناخت کلیه ی عوامل و مولفه های شادی

-تعیین رابطه ی میان شادی و نشاط و ارضای نیازهای اساسی انسان

سوالات تحقیق :

- چگونه یک دانش آموز می تواند همواره شاد باشد؟

-آیا فقط با کسب موفقیت ها و کامیابی هایی که مورد تأیید جامعه است، می توان به شادی و نشاط رسید؟

-آیا شادی تنها در قالب های ظاهری تجلی می یابد یا نمودهای غیر ظاهری نیز دارد؟

-چه ارتباطی میان شادی و نشاط و ارضای نیازهای اساسی انسان وجود دارد؟

-آیا نمی توان گفت انسان شاد انسانی است که نیازهای واقعی اش به طور مناسب ارضا شده است؟

روش تحقیق :

تحقیق حاضر توصیفی تحلیلی بوده و جزو تحقیقات اسنادی تلقی می شود که با استفاده از منابع و داده های کتابخانه ای مورد بررسی و تحلیل قرار گرفته است.

بررسی عوامل شاداب سازی دانش آموزان در مدارس

در بهشت جایی است که به آن خانه شادی گفته می شود، هیچ کس به آن وارد نمی شود مگر آنکه موجب شادی کودکان شده باشد.» پیامبر اکرم(ص) امروزه شادابی و نشاط فضای آموزشی نقش و جایگاه برجسته ای در مبحث کیفیت و برنامه ریزی آموزشی دارد. به طوری که شور و شوق به تحصیل، فعال شدن حس کنجکاوی و افزایش خلاقیت دانش آموزان ارتباط نزدیکی با وضعیت محوطه آموزشی آنها دارد. ایجاد محیط آموزشی با نشاط برای دانش آموزان سال هاست که به عنوان یک دغدغه جدی نزد سیاست گزران و برنامه ریزان آموزش و پرورش مطرح شده است. این مسأله یکی از نیازهای اساسی دانش آموزان در مقاطع مختلف تحصیلی است، زیرا کودکان بسیار بصری هستند. آنها از محیط و فضاهایی که نشاط و شادابی را القاء کند، لذت می برند و به دلیل افزایش انگیزه ها، پیشرفت های چشمگیری در زمینه های علمی خواهند داشت. اگر امکانات، تسهیلات و برنامه ریزی های 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 والدین و مربیان و همه دست اندرکاران 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 شاداب سازی 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.

دنیای صنعتی امروز و پیچیده شدن روابط، میزان ناکامی‌ها 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 گستره‌ی نیازهای قبلی پا بر عرصه وجود گذاشته است. در این بین دانش‌آموزان از این قاعده مستثنی نبوده و نسبت به نسل‌های قبل تکالیف پیچیده‌تر بر عهده داشته و ملزم به رعایت برنامه‌ریزی‌های نوین آموزشی می‌باشند. گاهی شکست‌ها و ناکامی‌ها باعث دلسردی آنان در حل مسائل می‌شود و در واقع درماندگی آموخته شده ایجاد می‌شود. به نظر می‌رسد، شکست‌ها کمتر باعث بروز عاطفه منفی در افراد شاد می‌شود و هر شکست با خوش بینی تجربه‌ای برای رسیدن به پیروزی تلقی می‌گردد، اما شادی، خصوصیتی است که تحت تأثیر ویژگی‌های سرشتی و شخصیتی فرد خصوصاً درون‌گرایی و برون‌گرایی قرار دارد (بین بریج، ۲۰۱۰).

از طرف دیگر تحت تأثیر تجارب و یادگیری نیز قرار دارد. در واقع شادی همانند ثروتی است که می‌توان آن را از دست داد و یا اینکه بر آن افزود. با استفاده از روش‌های شادی بخش در جریان آموزش و برنامه‌ریزی آموزشی فراگیران، می‌توان علاوه بر ایجاد محیطی رضایت بخش برای دانش‌آموز، با بسیاری دیگر از مشکلات از جمله میزان غیبت، دیرآمدگی، بی‌حوصلگی 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 دانش‌آموز در نظر گرفته شود. لذا توجه به تأثیر روش‌های شادی بخش در برنامه‌ریزی آموزشی دوره‌های مختلف تحصیلی ضروری به نظر می‌رسد (کرافت، ۲۰۰۸).

از آنجایی که نشاط، تحرک، پویایی، شادابی از ویژگی‌های نسل امروز است و موافق طبع و مقتضیات فطری اوست، خمودگی، سستی، انزوا، بی‌تحرکی، غمناکی، پژمردگی، آفت بزرگ و مانع عظیم رشد و شکوفایی و خلاقیت و کارآمدی نسل جوان می‌باشد. جلوگیری از نشاط و شادابی جوانان و جلوگیری از بروز احساسات و هیجانات عاطفی آنان، موجب سرخوردگی و بروز بیماری حقارت و عقده‌های روحی و روانی است. اسلام دین زیبایی و نشاط و دینی آسان و منعطف است. انبساط روحی، بهجت افزایی و خنده رویی از زمینه‌های رشد و شکوفایی جوان و زمینه‌ای برای تخلیه عقده‌های 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، آبشارهای زیبا، گل‌های رنگارنگ، صحنه طلوع خورشید، باران لطیف، پرندگان زیبا و نغمه سرایی آنها و بسیاری دیگر

از پدیده های شگفت انگیز جهان، شادی را برای ما به ارمغان می آورند. البته دین ما یعنی دین فطرت و طبیعت، پیروان خود را به شادی های مثبت و سازنده دعوت می کند. امام علی (ع) می فرماید: «این دل ها همانند بدن ها خسته و افسرده می شوند و نیاز به استراحت دارند، در این حال، نکته های زیبا و نشاط انگیز برای آنها انتخاب کنید.» (استیل و کونیگ، ۲۰۰۷).

لذا «فوردایس» اصول چهارده گانه ای را برای افزایش شادمانی بیان می کند که در (شکل ۱) نشان داده شده است.



افزایش شادی و نشاط در مدارس

نرخ شادی و خنده در مدارس ایران بسیار پایین است و در برنامه ریزی آموزشی نیز جایگاه ویژه ای ندارد. میزان شیوع خنده و توسعه فضای فرح بخش در آموزشگاه ها مورد بی مهری 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 بیمایند. 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: «شوق زندگی کردن را به دانش آموزان بیاموزیم». پس باید معتقد باشیم که درحقیقت رشد پایدار ما در گرو شادی پایدار است. معلمین باید توان خوشایند کردن، سالم تر کردن و بارورتر کردن محیط های آموزشی را کسب کنند». پس باید بکوشیم تا عشق، جرأت، ایمان، 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 برای سعادت بشر تلاش کنیم (سلیگمن، ۱۹۹۰).

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 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. «پیشرفت تحصیلی» 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).

هم زمان با شکل گیری تمدن بشری، متفکران بزرگ به بحث و گفتگو در خصوص حیات انسانی و زندگی مطلوب پرداخته اند. برخی از افراد، ایده آل خود را در ثروت، برخی در داشتن روابط پرمعنا و برخی دیگر در کمک به افراد نیازمند می بینند. همه این افراد از لحاظ شرایط و ظواهر بیرونی با یکدیگر متفاوت اند، اما از یک احساس تندرستی ذهنی مشترک برخوردارند. در صورتی که افراد از شرایط زندگی راضی بوده، مکرراً عواطف مثبت را تجربه نمایند و بالعکس عواطف منفی کمتری را تجربه کنند، گفته می شود که از تندرستی ذهنی بالایی برخوردار هستند. یکی از نیازهایی که نوجوانان را به خود مشغول می دارد، انتخاب کار و پیشه برای زندگی آینده شان می باشد. برخی از نوجوانان در انتخاب شغل، هدف مشخصی را دنبال نمی نمایند، بلکه برای آنکه صرفاً شغلی داشته باشند به هر کاری دست می زنند (همان منبع).

گروهی از نوجوانان به کارهایی ابراز علاقه می نمایند که از استعداد و توانشان خارج می باشد و گروهی دیگر به مشاغلی دلبستگی نشان می دهند که با امکانات بدنی و روانی شان سازگاری ندارند. در این سرگشتگی ها تنها مربیان دلسوز، دانا، توانا و باتجربه نوجوانان را به انتخاب مشاغلی راهنمایی می کنند که برایشان همراه امید، موفقیت و خوشبختی باشد. ایجاد فرصت برای همکاری با گروه های همسن و مورد علاقه نوجوانان از اهمیت تربیتی، پرورشی و برنامه ریزی آموزشی بالایی برخوردار می باشد. نوجوانان از این که خود را افرادی مفید و مؤثر ببینند، احساس اهمیت می کنند و همین امر در پویایی و سلامتی آنان کارساز خواهد بود (کریمی، ۱۳۸۴، ص ۱۵۷).

در رویکرد معمول آموزش و برنامه ریزی آموزشی، معلم بسیار فعال و دانش آموزان نقش منفعلی دارند. این حالت بیشتر در زمینه یادگیری دانش و اطلاعات کاربرد دارد، اما وقتی یادگیری مهارتی خاص مورد نظر است، که باید اطلاعات در عمل مورد استفاده قرار بگیرد، شیوه آموزشی مدرن و برنامه ریزی آموزشی نوین مدنظر است و می توان از طریق نمادهای مختلف مثل: آموزش و پرورش، دانشگاه ها و آموزشگاه ها به آموزش مهارت های زندگی همت گماشت تا شاهد کاهش تراکم جمعیت کیفری باشیم. اگر دانش آموزان مهارت های زندگی را بیاموزند، هیچگاه مرتکب رفتارهای هنجار شکن نخواهند شد (هافمن، ۱۳۸۴).

ویژگی های زیر می تواند نشانه های شادابی تحصیلی یک مدرسه و نشاط را در یک برنامه ریزی آموزشی جامع به همراه داشته باشد: ۱. پرسشگری: معلم می تواند جهت افزایش اطلاعات خود از همه منابع در دسترس از جمله مبادله اطلاعات با همکاران آموزشی خود در برنامه ریزی آموزشی استفاده کند. ارتباط با سایر محافل از جمله محافل دانشگاهی، مراکز تحقیقاتی و یا شرکت در همایش های تعلیم و تربیتی می تواند بسیار مؤثر باشد. ۲. افزایش مطالعه: منابعی مانند: کتاب های مرتبط، مجلات، مقالات جدید، مراجعه به سایت های اطلاعاتی و نمایه های اسنادی ۳. افزایش اطلاعات تجربی و مشاوره ای: شرکت در همایش های علمی، کارگاه های آموزشی و دوره های ضمن خدمت، فرصت هایی مناسبی برای این مورد هستند. چنین فرصت هایی هم مهارت معلمین را در برنامه ریزی آموزشی افزایش می دهد و هم تعاملات مشاوره ای و مهارت استفاده از تجربیات دیگران را افزایش می دهد. بهره گیری از یک قالب استاندارد در روش مورد نظر، مقایسه بین روش ها و نیز شیوه مشارکت آنها را آسان تر می کند (هاتوس، ۱۳۸۶).

بدین ترتیب مدیریت تفکر و مسائل عمومی، پیش درآمد و مقدمه لازمی برای خط مشی گذاری به شیوه اقتضایی است. زیرا به مدد آن است که شرایط و اوضاع و احوال را می توان شناخت و شیوه مناسب برنامه ریزی آموزشی در مدارس را در مقابل آن برگزید. باید به این نکته مهم توجه کرد که در مدیریت مسائل عمومی یادگیری و برنامه ریزی آموزشی، آگاهی از مشکلات به معنای تسلیم شدن، قبول کردن و واکنش انفعالی نشان دادن در مقابل آنها نیست، بلکه کوششی برای شناخت مسائل و اداره آنهاست. معلم اثربخش می تواند در مقابل مسائل یادگیری، صرفاً نقش مخالف یا پذیرندگی و تسلیم را ایفاء کند یا آنکه به استقبال مشکلات رفته با آنها به طور فعال برخورد نماید. مدیریت تفکر به شناخت مسائل می پردازد نه این عنوان که به تغییرات تن درد دهد، بلکه با این هدف که تغییرات را جهت داده برای آنها پاسخی مناسب و سازنده در جهت مسؤولیت خود بیابد. بدین ترتیب و با استفاده از یک شیوه ی مناسب، مشکلات به طور واقعی شناخته می شوند و انتظارات و توقعات جامعه فراگیر منعکس شده، از احساس بی تفاوتی و بی نقشی آنان کاسته شده و آنان نیز خود را در روند فراگیری مهم و مؤثر می یابند.

جان دیویی، متفکر بزرگ مسائل تربیتی، معتقد است مدرسه باید خودکاری دانش آموز را تشویق کند. اساس کار مدرسه نباید تنها تبعیت و فرمانبرداری باشد و مقررات را مدار قرار ندهد تا دانش آموز بتواند به پرورش خلاقیت بپردازد. در صورتیکه در حال حاضر مشکل اساسی مدارس این است که در آنها اندیشه های خلاق یادگیرندگان به سبب غیرمعمول بودن، نه تنها مورد تشویق قرار نمی گیرند، بلکه مورد ایراد و سرزنش واقع می شوند. سرزنش دانش آموزان به خاطر داشتن رفتار و افکار غیرقالبی، می تواند ریشه های تفکر خلاق و توانایی کشف مسائل تازه را در همان روزهای نخستین آموزش مدرسه ای در آنها بخشکاند. اگر بخواهیم خلاقیت دانش آموزان را توسعه دهیم و امکان بروز استعداد های بالقوه را در آنان فراهم سازیم، باید در جو حاکم بر محیط آموزشی تجدیدنظر کنیم. برای مثال، نمی توان از دانش آموزان انتظار داشت که از جای خود تکان نخورند، در طرز نشستن، حرف زدن و لباس پوشیدن شان از یک الگوی واحد پیروی کنند، همان پاسخی را به سؤالات بدهند که از نظر معلم تنها پاسخ صحیح است و در عین حال خلاق هم باشند. البته منظور این نیست که هرج و مرج و بی نظمی در مدرسه حاکم باشد، زیرا لازمه هر آموزشی نظم است. هدف برقراری نظم و مقررات قابل انعطاف است یعنی نظم مربوط به مسائل کلی باشد و جزئیات رفتار و گفتار را تحت تأثیر قرار ندهد (همان منبع)

اگر مدرسه به جای جوی سلطه جویانه و غیرقابل انعطاف از جوی مناسب و حمایت کننده برخوردار باشد، هم معلم با احساس امنیت و آسودگی خیال می تواند به ارائه طرح ها و برنامه ریزی آموزشی جدید و مؤثر بپردازد و هم

دانش‌آموزان با اعتماد به نفس و ایمنی روانشناختی به انجام فعالیت‌های خلاق می‌پردازند. امروزه در دنیا یکی از مباحثی که در امر یاددهی و یادگیری به شدت روی آن تأکید می‌شود، یادگیری چگونه «فکر کردن» و چگونه «یادگرفتن» است، نه «چه یادگرفتن». گاهی توجه بیش از حد به «چه یاد گرفتن» سبب می‌شود از نظر کمیت مفاهیم زیادی را در ذهن دانش‌آموزان انباشته کنیم، به آنها ماهی می‌دهیم آن هم به مقدار زیاد که ناچارند مازاد آن را دور بریزند و توجهی به چگونگی یاد گرفتن آنها و مفید بودن مواد آموخته شده برای زندگی حال و آینده دانش‌آموزان نداشته باشیم (اسکندری، ۱۳۸۶).

غلامی و چاری (۱۳۹۰) پیش بینی شادمانی دانش‌آموزان دوره راهنمایی بر اساس ادراک آنها از انتظارات معلم، نحوه تعامل معلم و خودکارآمدی مورد بررسی قرار گرفت. نتایج حاکی از آن بود که برخی از ابعاد تعامل معلم و دانش‌آموزان و انتظارات معلم به صورت مستقیم قدرت پیشی بینی شادمانی را دارند و نیز برخی از این ابعاد پیشی بینی کننده مستقیم خودکارآمدی هستند.

جعفری و طالب زاده (۱۳۸۹) با ارائه مدلی نشاط و شادی در مدارس ابتدایی شهر تهران را مورد بررسی قرار دادند. طبق نتایج به دست آمده از دیدگاه معلمان و مدیران به ترتیب اهمیت، عوامل فیزیکی، عاطفی - اجتماعی، فردی و آموزشی در شادی و نشاط مدارس ابتدایی دخترانه شهر تهران مؤثر شناخته شدند.

سرهنکی (۱۳۸۹) بررسی میزان نشاط و شادابی و راه‌های تقویت آن در مدارس راهنمایی و متوسطه شهری استان کردستان را سنجیده است. نتایج نشان داده است که شادی و نشاط به عنوان یکی از جنبه‌های جدایی ناپذیر زندگی و به ویژه یکی از جنبه‌های ضروری تحصیل در آموزش و پرورش تلقی می‌شود.

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.

کولیت کلی (۲۰۰۹) در پژوهش خود تحت عنوان "سلامت رفتار در کودکان واجب‌التعلیم ایرلند ۲۰۰۶"

دریافت که در اثر حمایت بالای خانواده، مدارس و اجتماع، دانش‌آموزان به احساس خود شکوفایی و فردیت دست می‌یابند و حس استقلال، شایستگی و خودآگاهی در آنها توسعه می‌یابد.

پژوهش میلر به نقل از رایدین (۲۰۰۸) با عنوان "مدارس شاد مساوی است با موفقیت" بیان می‌کند که مدارس دارای سه جزء اساسی برای خلق یک مدرسه شاد است. آنها مکانی را می‌سازند که کودکان با دوستانشان باشند، دانش جدید را یاد بگیرند و مهارت رویا داشتن، رشد کردن و برنامه‌ریزی را بیابند و نیز محیط فیزیکی خوشایند و مطلوب در ساختن یک مدرسه شاداب بسیار مهم است.

ولک (۲۰۰۸) در "شادمانی در مدارس" به این نتایج دست یافت که اصولی از قبیل جلوه نمایی کارهای دانش‌آموزان، قرار دادن زمانی برای بازی، جذاب کردن فضای مدرسه، وجود کتاب‌های خوب برای خواندن، ایجاد کلاس‌های ورزشی و هنری شادی بیشتری را به دانش‌آموزان برای رفتن به مدرسه می‌افزاید.

چگونگی دستیابی به تحقق آرمان های شاداب نمودن مدارس

برای بهره گیری مناسب از شرایط و امکانات برای ظهور استعدادها و خلاقیت های نوجوانان باید تحولات جدی در نگرش مدیران و مسوولان نظام آموزش و پرورش ایجاد کرد چرا که در تعریف مدیریت به عنوان یک رشته علمی «فرایند به کارگیری موثر و کارآمد منابع مادی و انسانی در برنامه ریزی و سازماندهی - بسیج منابع و امکانات و هدایت و کنترل است برای دستیابی به اهداف سازمانی و براساس نظام ارزشی مورد قبول صورت می گیرد.» مدیر وظیفه دارد با هماهنگی و اتخاذ تصمیمات پیش برنده ای که براساس مقررات و اصول پذیرفته شده در نظام ارزش ها شکل می پذیرد حیات مادی و معنوی سازمان و افرادش را تدارک ببیند و یک مدیر آموزشی مسوولیتی بس اساسی تر و مهم تر بر عهده دارد، چرا که با روح و روان و جسم کودک و نوجوان سر و کار دارد و بالندگی جامعه و جوانان امروز و سرافرازی و اقتدار فردای آنان به حرف و شعار تنها پیش نمی رود. برخورداری از نسلی جوان و کارآمد و اصرار در به کارگیری مناسب جوانان در چرخه کار و فعالیت های جامعه و پذیرش مسوولیت از سوی آنان در فردایی نه چندان دور می تواند بسیار کارساز و اثربخش باشد. واضح است که انجام چنان ماموریت مهم به آسانی محقق نمی شود و رشد تعالی آنان به تصادف حاصل نمی شود. باید نوجوانان و جوانان را به خوبی بشناسیم و از جامعه و شرایط دیروز و امروز و فردای آنان درک درستی داشته باشیم، راه ها و روش های مناسب علمی و پیش برنده برای مجهز نمودن آنان به تربیت دانایی و توانایی و مهارت یابی را فرا بگیریم.

شاداب سازی درونی و معنوی در مدارس

الف- تربیت معنوی و دینی (آشنایی با لطافت طبیعی و...)

بی تردید تربیت روحی و معنوی نوجوانان باید از آغاز حیات آنان مدنظر گرفته شود لیکن چون در سنین نوجوانی می خواهند هویت شخصی پیدا کنند کم کم از والدین خود جدایی بیشتری پیدا می کنند و وابستگی کمتری می یابند و همین امر باعث می شود هدایت معنوی و ویژگی خاصی پیدا کند. آشنایی آنان با لطافت طبیعت (آب و هوا و آفتاب و کوه و دریا و... می تواند نشاط و شادابی را با ادراک طبیعت خداوندی به دست آورد به طوری که نوجوان با دیدن هر یک از ابعاد طبیعت حتی با دیدن یک گل احساس لذت و شادمانی کند.

ب- شرکت دادن نوجوان در فعالیت های گروهی

فعالیت های گروهی و جمعی نوجوانان جزو لا ینفک از زندگی اجتماعی آنان به شمار می رود و اگر خوب هدایت شود می تواند آثار سازنده ای را در پی داشته باشد و در واقع می تواند احساس لذت درونی را برای او به وجود آورد.

ج- جذب مشارکت دانش آموزان در اداره مدارس

شکی نیست که یکی از وظایف مهم تربیتی مدیریت مدارس تشویق نوجوانان به مشارکت و تعاون در همه امور است و آنان می توانند با تدوین برنامه های مناسب به جلب مشارکت دانش آموزان در امور مختلف مدرسه اقدام کنند و این موضوع می تواند به احساس مفید بودن و دور شدن از انزوا و کسالت در نوجوانان کمک کند و خود یکی از موارد شاد زیستن است.

شاداب سازی ظاهری در مدارس

در این بخش اکثرا مواردی مورد توجه قرار می گیرد که قابل رویت و قابل لمس کردن باشد و در واقع اموری که لذت بصری ایجاد می کند یا دیدن فضا و محیط زیبا باعث ایجاد نشاط می شود مورد توجه قرار می گیرد .

۱. فضا سازی و زیباسازی حیاط مدارس، از جمله دیوارها، سطح زمین، کاشت درخت و گل و گیاه گذاشتن نیمکت های رنگی و زیبا در حیاط مدرسه، تابلوی زیبای سر در مدرسه، دیوارهای تمیز و زیبا و تزیین شده با نقاشی های زیبا، نماسازی های مختلف .

۲. زیباسازی مناسب ساختمان مدارس از جمله هماهنگی کاشی و سرامیک و سنگ - رنگ آمیزی در و دیوارها، پرده های زیبا جهت کلاس ها، زیباسازی راهروهای کلاس ها، دفتر معلمان، اتاق مشاوره و...

۳. زیباسازی و تمیز بودن نمازخانه استفاده از خوشبوکننده ها، استفاده از نوشته ها و خطاطی های زیبا و استفاده از گلدان های زیبا، استفاده از فرش های زیبا و هماهنگ با پرده ها تمیز بودن و زیباسازی دستشویی ها و وضوخانه (حتما فضای وضوخانه از کاشی و سرامیک زیبا و تمیز استفاده گردد) محل آبخوری ها سنگ شده باشد و در وضوخانه ها از لوله کشی آب گرم استفاده شده باشد.

۴. زیباسازی راهروها و ورودی ها با استفاده از گلدان های گل طبیعی و مصنوعی.

۵. زیباسازی کتابخانه ها استفاده از کمدهای یک رنگ و یک مدل جهت نگهداری کتاب ها (ترجیحا استفاده از کمدهای چوبی زیبا) استفاده از گلدان های طبیعی در فضای کتابخانه، میز و صندلی های یک رنگ و زیبا، قفسه های زیبا جهت در دسترس قرار دادن مجلات و روزنامه ها .

۶. تشویق دانش آموزان جهت آوردن گل و گیاه طبیعی و استفاده از آن در محیط کلاس ها .

۷. پوشش ظاهری دانش آموزان، استفاده از روپوش های خوش رنگ و شاد .

۸. پوشش ظاهری معلمان، مدیر و معاونان که با رعایت تمامی موازین شرعی می توان از رنگ های شاد و رنگ های روشن استفاده کنند .

۹. استفاده از قاریان با صوت و لحن زیبا در صبحگاه مدرسه (اگر به صورت زنده باشد بهتر است وگرنه از نوارهای مناسب می توان استفاده کرد .

۱۰. ایجاد روابط انسانی مطلوب بین ارکان مدرسه

شرایط مطلوب کار موجب تقویت روحیه معلمان و افزایش میل و رغبت و علاقه آنان به کار و غرور و افتخارشان در مدرسه خواهد شد

۱۱. استفاده از روش های فعال تدریس

۱۲. معلمانی که از روش های فعال استفاده می کنند، کلاس های شادتری دارند. مشارکت دانش آموزان در کلاس و آموختن آنها را از کسالت و بی حالی رها ساخته، شادابی و نشاط را تقویت می کند.

۱۳. ایجاد رابطه دوستانه با نوجوانان و کودکان

۱۴. معرفی الگوهای مناسب

۱۵. تشویق کردن و ارزش گذاری برای ایجاد حس عزت و اعتماد به نفس و در نتیجه احساس لذت و شادی از فعالیت

۱۶. آموزش روابط اجتماعی مناسب به دانش آموزان

۱۷. توجه به معیارها و ملاک ها و عوامل شادی آفرین در سنین مختلف

۱۸. در دوران کودکی، برآورده شدن احتیاجات اساسی جسمی و روانی عامل وجد و سرور است .

۱۹. در دوران نوجوانی پذیرش از طرف اعضای خانواده و گروه همسالان و نیز ابراز موفقیت در کارهای شخصی و امور تحصیلی شادی آفرین است .

۲۰. در جوانی و بزرگسالی، کسب مهارت های لازم برای تصدی شغلی، پیشرفت در کار و تحصیل، موفقیت در کارهای هنری و ورزشی احساس وجد و مسرت را به وجود می آورد.

بحث و نتیجه گیری

شاید در اولین نگاه احساس کنیم که انجام همه امور فوق در مدارس مستلزم پرداخت هزینه های سنگین باشد و مسلماً در مدارس دولتی چنین امکانی وجود ندارد لیکن با کمی تأمل به این نتیجه می رسیم که انجام بسیاری از این پیشنهادات فوق می تواند با درایت و مدیریت صحیح با حداقل بودجه و امکانات انجام شدنی باشد و به اشکال مختلف می توان 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 خلاقیت ها در جوانان ما خواهد شد . شاداب سازی و ایجاد روحیه شاد در دانش آموزان و جلوگیری از افسردگی آنها باعث می شود افرادی هدفمند و کار آمد در جامعه داشته باشیم در این میان عوامل متعددی دست به دست هم داده تا بتواند این هدف محقق شود.

-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 می تواند روشی مؤثر برای ایجاد شادابی در فرزند پیدا و اجرا شود .

-از دیگر عوامل مهم نمازاست، نماز عاملی است مهار کننده روح انسان و باعث آرامش قلب و جلوگیری از اضطراب و افسردگی در شخص می شود، پس اجرای نماز جماعت وجلسات متعدد مربوط به نماز و اشاعه آن می تواند در شاداب سازی دانش آموزان مؤثر باشد .

پس با این تفصیل می توان گفت با شاداب سازی محیط کمک شایانی به شادابی فرزندان و رشد همه جانبه (اخلاقی، آموزشی و.....) آنها می شود.

راهکارهای مناسب جهت شاداب سازی در مدارس

- تبادل تجربیات موفق مدیران در رابطه با شادسازی مدارس

-تغییر در وضعیت فیزیکی مدارس و توجه به نیازهای دانش آموزان و تنوع برنامه ها

-توجه جدی به امور معیشتی و رفاهی معلمان به منظور حضور شاداب تر آن ها در مدارس

-بها دادن به دانش آموزان شاداب و پر تحرک و کنجکاو و پرسشگر

-ایجاد فضای سبز و استفاده از رنگ های شاد و جذاب در محیط مدرسه

-شناسایی افراد خلاق و تشویق آنان در زمینه تغییر و اصلاح مدارس

-ایجاد انگیزه و ترغیب مدیران جهت مطالعه در رابطه با شادی و جایگاه آن در تعلیم و تربیت

-توجه به زیبا سازی مدارس

-توجه به وضعیت بهداشت محیط مدرسه

-ایجاد فضای مناسب برای تفریحات سالم دانش آموزان

-توجه به نیازهای عاطفی - روحی - روانی دانش آموزان

-مشارکت دانش آموزان در اداره مدرسه

-استفاده از تابلو ها و پیام های بهداشتی شاد و شعر های شادی آفرین

-تهیه امکانات و مکان هایی ورزشی در داخل مدرسه و خارج از مدرسه

-برگزاری مسابقات ورزشی - تفریحی - علمی در بین مدارس و بین دانش آموزان

- برگزاری نمایشگاه دست سازه ها - آثار - نقاشی - شعر - خط - مسابقه قرآن بصورت گروهی
- دعوت از افراد محبوب و موفق دانش آموزان برجسته مثل هنرمندان - اساتید - ورزشکاران
- اجرای برنامه های صبحگاهی با نشاط و پر بار - همراه با سرود دسته جمعی - تئاتر و نمایشنامه
- استفاده از مشاوران مجرب و دلسوز برای حل مشکلات تحصیلی و تربیتی دانش آموزان و برقراری ارتباط
- نمایش فیلم و تئاتر نمایش های عروسکی - موسیقی زنده مورد علاقه دانش آموزان
- بردن دانش آموزان به موزه - تئاتر - سینما - پارک - اردوگاه - با کمک اولیا مدرسه و خانه
- تشکیل نمایشگاه کتاب
- برگزاری مسافرت ها و اردو های تفریحی - سیاحتی با همکاری و نظارت اولیا
- جلوگیری از هر نوع برخورد لفظی و بی احترامی به دانش آموزان
- ممنوعیت جدی هر گونه تنبیه بدنی
- پر بار شدن ساعات ورزش
- پیشنهاد به واحدهای آموزشی
- تشویق دانش آموزان به خلاقیت و نوآوری و ایجاد زمینه هایی برای بروز استعداد آنها
- تمیزی و نظافت مستمر محیط مدرسه و کلاسهای درس و ایجاد عادت در دانش آموزان جهت رعایت نظافت مدرسه
- استفاده از لباسهای متنوع با رنگ های شاد که مغایر با ضوابط آیین نامه اجرایی مدارس نباشد.
- تغییر مرتب دکوراسیون مدارس بطوری که دانش آموز هر هفته با طرح جدیدی روبرو باشد.
- روی آوردن به بازی های پرورشی و سنتی در محیط مدارس و اجرای یک بازی جدید در هر روز یا هفته در زمانی مشخص و حدود ۱۰ دقیقه ، که زنگ های استراحت برای این موضوع پیشنهاد می شود.
- برگزاری مسابقات ورزشی بین دانش آموزان بصورت کلاسی در رشته های مورد علاقه آنان.
- ایجاد تفکر مثبت در دانش اموزان به اینکه فقط کاستی ها و مشکلات را نبینند و به دنبال زیبایی ها و نکات مثبت در زندگی روزمره و در مدرسه نیز باشند.
- القای مفاهیم و ظرایف دینی به شیوه های جذاب.

- توجه به شخصیت فردی و اجتماعی دانش آموزان توسط مسوولان و کادر آموزشی مدرسه.
- استفاده از کادر آموزشی و اداری شاد و خوش ذوق در مدارس.
- رفع مسائل و مشکلات نگران کننده همکاران فرهنگی بطور اصولی تا نتیجه شادابی آنان منجر به شادابی دانش آموزان در مدارس باشد.
- استفاده از رنگ های شاد در رنگ آمیزی و نقاشی کلاس های درس ، کارگاههای آموزشی ، کتابخانه ها ، دفاتر ، وسایل ورزشی ، حیات مدرسه ، میز و نیمکت ها و صندلی ها و....
- خواندن قصه ها و داستان های جالب و دوست داشتنی برای دانش آموزان در کلاس انشاء و دین و زندگی

مراجع

- اسکندری، محرم(۱۳۸۶). راهنمای روش های نوین تدریس، انتشارات رهیافت، چاپ اول.
- جعفری مقدم، سعید(۱۳۸۵) گلچینی از اندیشه های مدیریت، انتشارات مؤسسه تحقیقات و آموزش مدیریت، چاپ اول.
- جعفری، پیروش. 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 دانش آموزان 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.
- سیف الله، فضل الهی. 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: نشرساوالان.
- 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.(۲۰۱۰). "Intrinsic Motivation". Gifted kids. about. com. Retrieved ۲۸ Novemberr.

- Fastener, L. (۱۹۵۷). A theory of cognitive dissonance. Stanford .CA: Stanford University Press.
- Kraft, M. (۲۰۰۸). Delegation von Preiskompetenzen an den Verkaufsaußendienst . eineempirische Analyse ausgewählter Determinanten und Gestaltungsmöglichkeiten .Wiesbaden .P. ۳۶.
- Steel .P. .& Konig .C. J.(۲۰۰۷). Integrating theories of motivation. Academy of Management Review ۳۱ ۸۸۹-۹۱۳.
- Seligman, Martin E. P. (۱۹۹۰). Learned Optimism .New York: Alfred A. Knopf, Inc., p. ۱۰۱, ISBN ۰-۳۹۴-۵۷۹۱۵-۱.
- Mahon, N. E. Yarcheski .A. and Yarcheski .T. J. (۲۰۱۰). Happiness as Related To Gender and Health in Early Adolescents. By Sage publications. Vol. ۱۴ No. ۲ ۱۷۵-۱۹۰.
- Oishi .Sh. Kyungkoo .M. & Akimoto .Sh. (۲۰۱۰). Culture .Interpersonal Perceptions .and Happiness in Social Interactions. Pres Soc Psuchol Bull. doi: ۱۰. ۱۱۱۱/۰۱ ۴۶۱۶۷۲۰۷ Vol. ۳۴ No. ۳ ۳۰۷-۳۲۰.
- Kelly .C. Molcho .M & Saoirse. Gabhainn .Saoirse N. (۲۰۰۹). Health behavior in school-aged children (HBSC) Ireland ۲۰۰۶. Health Promotion Research Center . School of health Sciences .National University of Ireland Galway.
- Wolk .S. (۲۰۰۸). Joy in School. The Positive Class room. A. S. C. D. Vo. ۶۶ .N. ۱ . pp. ۸-۱۵.