

بررسی عوامل آموزشی، کالبدی و سازمانی موثر بر شادمانی از نظر مدیران و مربیان پرورشی مدارس راهنمایی شهر اصفهان

هدایت الله اعتماد زاده

دانشجوی دکتری برنامه ریزی درسی

دکتر سید ابراهیم جعفری

استادیار گروه علوم تربیتی دانشگاه اصفهان

دکتر محمدرضا عابدی

استادیار گروه مشاوره دانشگاه اصفهان

چکیده

تاریخ دریافت ۱۶/۲/۸۶ - تاریخ تایید ۲۰/۲/۸۷

وجود شادمانی و دوست داشتن اوضاع و شرایط موجود، آثار قابل توجهی در سلامت روانی، بهبود عملکرد دستگاه ایمنی بدن و عملکرد تحصیلی دارد. در این پژوهش سعی شده است عوامل آموزشی، کالبدی و سازمانی موثر بر شادمانی دانش آموزان مدارس راهنمایی شهر اصفهان از نظر مدیران و مربیان پرورشی بررسی گردد. این پژوهش، با استفاده از روش توصیفی - پیمایشی انجام شده است. ابزار مورد استفاده، پرسشنامه محقق ساخته بسته پاسخ بوده است. حجم نمونه پژوهش، مشتمل بر ۸۸ نفر مدیر و ۸۶ مربی پرورشی است. نتایج به دست آمده حاکی از آن است که مدیران و مربیان پرورشی، هر سه عامل آموزشی، کالبدی و سازمانی را در شادمانی دانش آموزان موثر می دانند. همچنین، در متغیرهای دموگرافیک مربیان پرورشی بر عوامل سازمانی تاکید بیشتری داشته اند، در حالی که افراد با مدارک تحصیلی فوق دیپلم، بر عوامل آموزشی تاکید بیشتری داشته اند.

کلید واژه ها: شادمانی، عوامل آموزشی، کالبدی و سازمانی، دانش آموزان پسر.

مقدمه

بشر در طول تاریخ پرفراز و نشیب خود، همواره در جستجوی پاسخ به این سوال بوده است که چگونه می‌تواند بهتر زندگی کند، چه چیزی بیشتر اسباب آسایش و رضایت خاطرش را فراهم می‌سازد و با چه ساز و کارهایی می‌تواند التذاذ بیشتری از زندگی در این دنیا کسب نماید.

اهمیت و سودمندی شادمانی^۱ تا به آن جاست که برخی از صاحب‌نظران، از جمله "میلر"^۲ (۲۰۰۰) معتقدند جوامعی که مردم آن‌ها فاقد روحیه^۳ بالایی هستند، خالی از سرزندگی و انرژی واقعی هستند و سلامت اجتماعات بشری را در گرو شادمانی ملت‌ها می‌دانند. لزوم شادمانی بشر موجب شده است که متفکران بزرگی همچون سقراط، افلاطون و تا حدود زیادی ارسطو، عنایت خاصی نسبت به این موضوع داشته باشند. آن‌ها حتی وقتی که بر عدالت و خردورزی تاکید می‌نمودند، در راستای کشف ارتباط این مفاهیم با معیار خیر و شادمانی بشر تلاش می‌کردند (دیکی^۴، ۱۹۹۹).

مکاتب فکری مختلف، به بررسی موضوع شادمانی بشر پرداخته‌اند، اما دو دیدگاه شناختی^۵ و لذت‌جویی^۶ عنایت بیشتری به این امر داشته‌اند. نظریه‌پردازان شناختی، شادمانی را احساسی می‌دانند که به واسطه پیشرفت منطقی در جهت رسیدن به هدف ایجاد می‌شود (فرنکن^۷، ۱۹۹۴). در این دیدگاه، شادمانی به درون‌دادهای حسی و ادراکات حاصل از آن محدود نمی‌شود، بلکه هر چه فرد گام‌هایی در راه رسیدن به هدف خویش برمی‌دارد، احساس شادمانی در او تقویت می‌شود. در این دیدگاه، شادمانی ماخوذ از هدف یا هدف انگیزنده است اما شادمانی مورد نظر، دیدگاه لذت‌جویی عین هدف است (پردوکسی^۸، ۱۹۹۵).

1. happiness
2. Miller
3. morale
4. Dickey
5. cognitive
6. hedonism
7. Franken
8. Parducci

در فلسفه لذت‌جویی با قدمت چند هزار ساله، اعتقاد بر این است که رفتار انسان همواره در جهت کسب، حفظ و ازدیاد لذت‌ها زندگی و اجتناب از درد سوق می‌یابد (کوکلان، ۱۳۵۸). بنابراین، لذت و شادمانی در هر لحظه از زمان، تنها عامل ارزشمندی است که فرد در جهت آن گام برمی‌دارد (کرنلیوس^۱، ۱۹۹۶).

لذت مورد توجه این مکتب، نتیجه دروندادهای حسی مربوط به حواس پنج‌گانه است و به همین دلیل، در مکتب لذت‌جویی، شادمانی تنها شامل نهایت آثار مثبت حواس بینایی، شنوایی، لامسه، چشایی و بویایی است (دوناولد^۲، ۱۹۹۷).

به جز دو دیدگاه فوق، نتایج برخی مطالعات حاکی از این است که بین شادمانی و زمینه‌های فیزیولوژیک رابطه وجود دارد. "سم - جاکوبسن"^۳ (۱۹۷۶) دریافت که تحریک الکتریکی در برخی از نقاط عصبی انسان باعث ایجاد مزه یا بوی خوشایند می‌شود و تحریک بعضی نقاط، باعث ایجاد خلق مثبت از جمله احساس بهزیستی^۴، آرمیدگی، لذت، لبخند، خنده و تقاضا برای تحرک بیشتر می‌شود.

مهمترین اندام‌هایی که با شادمانی در ارتباطند، هیپوتالاموس و دستگاه کناری است. در صورتی که ناحیه دیواره و هسته‌های جانبی و شکمی - میانی هیپوتالاموس تحریک شود، باعث هیجان و شادمانی می‌گردد. برعکس، تحریک ناحیه خاکستری اطراف قنات سیلویوس در مزانسفال، موجب احساس ناخشنودی و بروز واکنش‌های دفاعی مربوط به هیجان و خشم می‌گردد (حائری روحانی، ۱۳۶۹). "لیدوکس"^۵ (۱۹۹۳) دریافت که بادامک^۶، مرکز ارتباطات عصبی با دروندادهای ناشی از تالاموس، نتوکورتکس و هیپوکامپ و برون‌داد به سیستم اعصاب خودکار است. این مرکز، به وسیله دروندادهای حسی تولید هیجان می‌کند و مسوول شادمانی ناشی از محرک‌ها یا فعالیت‌هایی است که با پاداش‌های مثبت همراه می‌شود. "دیویدسون"^۷ (۱۹۹۳) نیز دریافت که قشر پیشانی

1. Cornelius
2. Dunavold
3. Sem - Jacobsen
4. Well - being
5. LeDoux
6. amygdala
7. Davidson

مغز در بروز هیجانات دخالت دارد و قشر قدامی چپ، به هنگام شادمانی افراد فعال می شود.

شادمانی، به وسیله برخی انتقال دهنده های عصبی ایجاد می شود. مهمترین انتقال دهنده عصبی که موجب خلق مثبت می شود، سروتونین است که به وسیله تحریک هیپوتالاموس ترشح می شود. این ماده، علاوه بر ایجاد شادمانی موجب بیداری و معاشرت با دیگران می شود. ترشح بیش از حد سروتونین، منجر به اختلالاتی از جمله "مانیا"^۱ می گردد. سروتونین افسردگی را کاهش می دهد و در افراد افسرده و کسانی که تمایل به خودکشی دارند مقدار کمی از آن وجود دارد. انتقال دهنده های دیگر موثر بر شادمانی "گابا"^۲، "دوپامین"^۳، "اندروفین ها"^۴ و نورآدرنالین هستند (آرجیل^۵، ۲۰۰۱).

اظهار نظرهاي مختلفی راجع به این که شادمانی چیست مطرح شده است. افلاطون در کتاب جمهوری، به سه عنصر در وجود انسان اشاره می کند که عبارتند از: قوه تعقل یا استدلال، احساسات و امیال. او شادمانی را حالتی از انسان می داند که بین این عناصر تعادل و هماهنگی وجود دارد (دیکی، ۱۹۹۹). ارسطو شادمانی را عبارت از زندگی معنوی می داند و "جان لاک"^۶ و "جرمی بنتام"^۷ معتقدند که شادمانی، مبتنی بر تعداد وقایع لذتبخش است (ایزنک^۸، ۱۹۹۰). به نظر برخی از روان شناسان، شادمانی یکی از هیجانات اساسی انسان است. این هیجان های اساسی، عبارتند از: خشم، ترس، تنفر، تعجب، شادمانی و غمگینی (کالات^۹، ۱۹۹۶).

برخی از صاحب نظران، شادمانی را ترکیبی از وجود عاطفه مثبت^{۱۰}، نداشتن عاطفه منفی^۱ و رضایت از زندگی^۲ می دانند (آرجیل و همکاران، ۱۹۸۹). جامعترین و در عین

1. mania
2. GABA
3. Dopamin
4. Endorphins
5. Argyle
6. John lock
7. Jeremy Bentham
8. Eysenck
9. Kalat
10. Positive affect

حال، عملیاتی‌ترین تعریف از شادمانی را "وینهوون"^۳(۱۹۸۴) ارایه نموده است. از نظر او، شادمانی به درجه یا گفته می‌شود که شخص، کل زندگی خود را مطلوب ارزیابی می‌کند. به عبارت دیگر، شادمانی به این معنی است که فرد به چه میزان زندگی خود را دوست دارد.

مطالعه شادمانی از جهات مختلف، اهمیت دارد. یکی این‌که شادمانی امری مسری است، یعنی شادی یک فرد شادی چند نفر دیگر را نیز به دنبال دارد و غبار اندوه را از چهره آن‌ها می‌زداید. دیگر این‌که شادمانی حسد را از بین می‌برد و وابستگی‌های فرد را با محیط می‌گستراند و زندگی را دلپذیرتر می‌سازد (نقیب‌زاده، ۱۳۷۷). آرچیل (۲۰۰۱) معتقد است پژوهش‌های مربوط به شادمانی، کاربردهایی از جمله غنی‌سازی شادی افراد، افزایش شادمانی جوامع و کمک به آژانس‌های بین‌المللی که به بررسی‌های مربوط به بهداشت و سلامت روانی مردم می‌پردازند دارد. به نظر وینهوون (۱۹۹۷)، اطلاعات به دست آمده از مطالعه شادمانی در اندازه‌گیری کیفیت زندگی، تعیین میزان پیشرفت اجتماعی، ارزیابی سیاست‌های مربوط به رفاه اجتماعی و تعیین شرایط زندگی خوب کاربرد دارد.

افراد شادمان دارای عزت نفس بالا، روابط دوستانه محکم و اعتقادات مذهبی معنادار هستند (مایرز^۴، ۱۹۹۶). پژوهش‌های انجام شده نشان می‌دهند که شادمانی نقطه مقابل افسردگی است و افسردگی موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود (داینر^۵، ۱۹۹۷). همچنین، فقدان افسردگی می‌تواند ضعف دستگاه ایمنی بدن را کاهش دهد و وجود شادمانی عملکرد دستگاه ایمنی بدن را بهبود می‌بخشد (علیپور و همکاران، ۱۳۷۹). شادمانی، صرف‌نظر از چگونگی کسب آن، می‌تواند سلامت جسمانی را بهبود بخشد، احساس امنیت را در افراد تقویت نماید، قدرت تصمیم‌گیری، روحیه مشارکتی و در جمع‌بودن را افزایش دهد و بر میزان رضایت از زندگی افراد

-
1. negative affect
 2. life satisfaction
 3. Veenhoven
 4. Myers
 5. Diener

می‌افزاید (مایرز، ۲۰۰۱). اما با وجود اهمیت شادمانی در زندگی فردی و اجتماعی انسان، تا چند دهه اخیر، توجه شایسته‌ای به مطالعه آن نشده است. این امر، احتمالاً ناشی از توجه بیش از حد روان‌شناسان به مطالعه ابعاد منفی انسان بوده است. مایرز و داینر (۱۹۹۵) معتقدند که روان‌شناسان در پژوهش‌های خود، تاکید فوق‌العاده‌ای بر جنبه‌های منفی زندگی مثل اضطراب، افسردگی و پرخاشگری داشته‌اند، به طوری که نسبت مقالات چاپ شده راجع به جنبه‌های مثبت زندگی از جمله رضایت از زندگی، روحیه و شادمانی در مقایسه با مقالات راجع به عواطف و جنبه‌های منفی زندگی، ۱ به ۱۷ است.

در مطالعات انجام شده راجع به شادمانی مشخص شده است که عواملی از جمله شخصیت، عزت نفس و مذهب، تاثیر زیادی در میزان شادمانی افراد دارند.

شخصیت: مطالعات مختلف، رابطه ابعاد شخصیتی افراد با میزان شادمانی آن‌ها را اثبات کرده است. داینر (۱۹۸۴) معتقد است که شادمانی حداقل دارای سه جزء است: عاطفه مثبت، عاطفه منفی و متغیرهایی مانند رضایت از زندگی. عاطفه مثبت با برون‌گرایی و عاطفه منفی با روان رنجوری، ارتباط مثبت و قوی دارد. "دنیو و کوپر" (۱۹۹۸) و آرجیل و همکاران (۱۹۹۵)، با انجام مطالعاتی، همبستگی برون‌گرایی و شادی را به ترتیب $+0/۲۲$ و $+0/۴۵$ گزارش کرده‌اند. ارتباط شادمانی با برون‌گرایی آن‌قدر مسلم و قوی است که برخی از صاحب‌نظران، از جمله "فرانسیس و همکاران" (۱۹۹۸)، تعریف شادمانی را بدون در نظر گرفتن برون‌گرایی صحیح نمی‌دانند و تعریف خود از شادمانی را این‌گونه بیان می‌کنند: «شادمانی چیزی است به نام برون‌گرایی باثبات»^۲. "لایکن" (۱۹۹۹)، ارتباط برون‌گرایی و شادمانی را با ارایه فرضیه وجود ژن شادی توضیح می‌دهد. او معتقد است که ۴۰ تا ۵۰ درصد اختلاف سطح شادمانی افراد، به عوامل ژنتیکی مربوط است.

-
1. Deneve & Cooper
 2. Francis et al
 3. stable extraversion
 4. Lykken

عزت نفس^۱: اهمیت عزت نفس در ایجاد شادمانی به حدی است که برخی از صاحب‌نظران روان‌شناسی شادمانی، از جمله آرچیل (۲۰۰۱)، عزت نفس را جزو جدایی‌ناپذیر شادمانی می‌دانند. "ویلسون"^۲ (۱۹۶۷) گزارش کرده است که عزت نفس، یکی از بهترین پیش‌بینی‌کننده‌های شادمانی است. داینر (۱۹۸۴) با استناد به یازده پژوهش، به وجود همبستگی بین شادمانی و عزت نفس اشاره می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد که دانش‌آموزانی که عزت نفس پایین دارند، از حضور در جمع خودداری نموده و این امر موجب گوشه‌گیری و افسردگی آن‌ها شده و به دنبال افسردگی سطح شادمانی آن‌ها کاهش می‌یابد (بنتال^۳، ۱۹۹۲).

مذهب: ایمان مذهبی یکی از عواملی است که موجب افزایش شادمانی فرد می‌شود. به نظر "شواب و پترسون"^۴ (۱۹۹۰)، فرد با ایمان که خداوند را حامی و مراقب خود می‌داند، احساس رها شدگی، پوچی و تنهایی نمی‌کند. کریمی (۱۹۷۵) معتقد است فعالیت‌های مذهبی دارای کارکردهایی هستند که در نهایت موجب افزایش نشاط فرد می‌گردد. "پولوما و پندلتون"^۵ (۱۹۹۰) و "برون"^۶ (۱۹۹۴) مویلد این امر هستند که دعا و نیایش، قوی‌ترین عامل تبیین‌کننده و بخشایش در افراد بوده و آن‌ها را در کنار آمدن با مشکلات به ویژه مشکلاتی که شخصاً بر آن‌ها کنترل ندارد کمک نموده و موجب افزایش شادمانی آن‌ها می‌شود.

فعالیت‌های اوقات فراغت^۷: یکی از منابع بسیار مهم در ایجاد شادمانی، فعالیت‌های اوقات فراغت است. شادی آفرینی این فعالیت‌ها را با استفاده از دو تئوری می‌توان تبیین کرد. تئوری اول مربوط به انتخاب‌گر بودن انسان است. از آن‌جا که فعالیت‌های اوقات فراغت با توجه به علاقه خود فرد انجام شده و با آزادی عمل درمورد آن‌ها

-
1. Self - esteem
 2. Wilson
 3. Bental
 4. Schwab & Peterson
 5. Poloma & Pendelton
 6. Brown
 7. Leisure

تصمیم گیری می کنند، حتی وقتی که فرد را از نظر جسمانی آزار می دهند نیز موجب شادمانی او می شوند (هیلز^۱ و آرجیل، ۱۹۹۸).

تئوری دیگر که می تواند شادی بخش بودن فعالیت های اوقات فراغت را توضیح دهد تئوری انگیزش اجتماعی^۲ است، زیرا بیشتر فعالیت های اوقات فراغت، با وجود تنوع و تفاوت هایی که با هم دارند، به نحوی نیازهای اجتماعی فرد را برآورده می کنند. "بندورا"^۳ (۱۹۷۷) علاوه بر حمایت اجتماعی، شادی بخش بودن فعالیت های اوقات فراغت را این گونه تفسیر می کند که وقتی افراد به این قبیل فعالیت ها می پردازند در حال انجام کاری هستند که می توانند آن را به خوبی انجام دهند، یا لاقفل تصور می کنند که توانایی انجام آن را دارند، بنابراین سعی می کنند هر چه بیشتر به انجام این فعالیت ها پردازند و در نهایت بر میزان شادمانی آن ها افزوده می شود. "زاکرمن"^۴ (۱۹۷۹) فعالیت های اوقات فراغت را از نظر شادی بخش بودن به دو دسته تقسیم می کند. دسته اول، فعالیت هایی هستند که در عین آرامش و بدون تحرک جسمانی انجام می گیرند و سطح برانگیختگی و شادی آفرینی آن ها کمتر است. دسته دوم، فعالیت هایی هستند که ضمن فعال سازی جسم با افزایش شور و هیجان همراه هستند و سطح برانگیختگی و شادی آفرینی آن ها بیشتر است.

یکی از فعالیت های اوقات فراغت موسیقی است. موسیقی روح انسان را تلطیف نموده و او را از خشونت ها و سختی های عالم ماده و قوانین آن می رهاند. نظر افلاطون و فیثاغورث راجع به موسیقی و آثار آن این است که موسیقی و نغمه های موزون، یادگارهای خوش و موزون حرکات آسمان است که انسان در عالم ذر و هم قبل از تولد می شنیده و به آن مانوس بوده را در روح او بر می انگیزد و به واسطه آن که یادگارهای خوش گذشته را پیدا می کند انسان را به وجد می آورد (بخارایی، ۱۳۷۲). "مری ام"^۵ (۱۹۶۴) معتقد است موسیقی کارکردهایی از جمله ابراز احساسات لذت

-
1. Hills
 2. Social motivation
 3. Bandura
 4. Zuckerman
 5. Merriam

بخش، زیباشناختی، سرگرمی، برقراری ارتباط با دیگران، نمایش سمبولیک، پاسخ فیزیکی، استحکام هنجارهای اجتماعی، تایید و تصدیق نهادهای اجتماعی و آیین‌های مذهبی، تشریک مساعی در ثبات و استحکام فرهنگ جامعه و حفظ یکپارچگی آن دارد. یکی دیگر از فعالیت‌های اوقات فراغت ورزش است که می‌تواند خستگی را از میان برده و بر میزان شادمانی فرد بیفزاید. "استپتو و بولتون"^۱ (۱۹۹۸) معتقدند ورزش خستگی، تنش‌های روانی، اضطراب و افسردگی را کاهش می‌دهد و بر انرژی می‌افزاید. "بیدل و موتریه"^۲ (۱۹۹۱) معتقدند ورزش علاوه بر کاهش افسردگی و اضطراب، عزت نفس را تقویت و در نهایت موج افزایش شادمانی او می‌شود.

وینهون (۱۹۸۴) بدون اشاره به نام محقق و عنوان تحقیق، اظهار داشته است که اولین مطالعه در مورد شادمانی در سال ۱۹۱۲ در بین دانش‌آموزان انگلیسی در یک مدرسه پسرانه انجام شد، ولی به دلیل جنگ جهانی اول و دوم، مدت‌ها مطالعه مربوط به شادمانی متوقف شد (وینهون، ۱۹۸۴). در سال‌های اخیر، با رشد روان‌شناسی مثبت‌نگر، توجه به شادمانی در مدارس فزونی یافته است. بررسی ارتباط بین احساس کنترل در مدرسه با میزان شادمانی دانش‌آموزان نشان داد دانش‌آموزان مدارس که تصور می‌کنند در محیط مدرسه دستکاری‌های جزئی انجام دهند و یا به عبارت دیگر، احساس کنترل نسبت به فضای آموزشی مدرسه دارند، از شادمانی بیشتری برخوردارند (اسمیت و همکاران،^۳ ۱۹۷۸). در بررسی عوامل موثر بر میزان شادمانی دانش‌آموزان این نتیجه به دست آمد که تقویت اعتماد به نفس، افزایش تعداد دوستان و بهبود وضعیت تحصیلی دانش‌آموزان، بر میزان شادمانی آنان می‌افزاید (چنگ و فورنهام،^۴ ۲۰۰۲). پژوهش انجام شده، با عنوان تاثیر مثبت ورزش بر نوجوانان نشان داد که ورزش افسردگی را کم و میزان شادمانی را افزایش می‌دهد (فیلد،^۵ ۲۰۰۱). "فوردایس"^۶

-
1. Steptoe & Boltone
 2. Biddle & Mutrie
 3. Smith et al
 4. Cheng & Furnham
 5. Field
 6. Fordyce

(۱۹۸۳ و ۱۹۷۷) نیز یک برنامه که ۱۴ اصل دارد، برای افزایش شادمانی مطرح نموده است که اصول آن عبارتند از: سرگرم و فعال بودن، گذراندن اوقات بیشتر در اجتماعات و فعالیت‌های بیرونی، انجام کارهای معنادار و دارای بهره‌وری، سازمان دهی بهتر امور، دورکردن ناراحتی‌ها، پایین آوردن سطح انتظارات و آرزوها، تفکر مثبت و خوش‌بینانه، توجه به زمان حال، پرورش شخصیت سالم، پرورش شخصیت اجتماعی، خود بودن، کنار گذاشتن مشکلات و احساسات منفی، داشتن ارتباطات محکم و صمیمی و اولویت دادن به شادی.

با توجه به ضرورت پرداختن به بحث شادمانی در مدارس، سوال مهمی که مطرح می‌شود این است که عوامل ایجاد شادمانی در مدارس کدامند؟ از آن‌جا که در کشور ما در این زمینه مطالعات زیادی انجام نشده است، شاید لازم باشد در ابتدا نظر دست‌اندرکاران امور آموزشی مورد بررسی قرار گیرد. از این رو، در این پژوهش نظر دو گروه از افرادی که بیشترین ارتباط درون‌سازمانی را با دانش‌آموزان دارند مورد بررسی قرار گرفته‌است. با توجه به گستردگی عوامل موثر بر شادمانی در این پژوهش، تنها عوامل آموزشی، کالبدی و سازمانی موثر بر شادمانی دانش‌آموزان مورد بررسی قرار گرفت.

سوال‌های پژوهش

۱. به نظر مدیران و مربیان پرورشی، عوامل آموزشی به چه میزان در ایجاد شادمانی دانش‌آموزان موثر است؟
۲. به نظر مدیران و مربیان پرورشی، عوامل کالبدی به چه میزان در ایجاد شادمانی دانش‌آموزان موثر است؟
۳. به نظر مدیران و مربیان پرورشی، عوامل سازمانی به چه میزان در ایجاد شادمانی دانش‌آموزان موثر است؟
۴. آیا بین ویژگی‌های دموگرافیک پاسخ دهندگان با نظرشان در مورد عوامل موثر بر ایجاد شادمانی در مدارس رابطه وجود دارد؟

روش پژوهش

با توجه به ماهیت موضوع و اهداف مورد نظر، پژوهش حاضر توصیفی از نوع پیمایشی است. جامعه آماری این پژوهش را مدیران و مربیان پرورشی مدارس پسرانه شهر اصفهان تشکیل می‌دهد. توزیع جامعه آماری به تفکیک مدرک تحصیلی در جدول شماره (۱) آمده است.

جدول ۱. توزیع جامعه آماری به تفکیک مدرک تحصیلی

سمت	مدرک	لیسانس	فوق دیپلم	دیپلم	زیر دیپلم	جمع
مدیر	فراوانی	۱۲۰	۹۹	۳	۱	۲۲۳
	درصد	۵۳/۸	۴۴/۴	۱/۳۴	۰/۴۵	۱۰۰
مربی	فراوانی	۹۰	۹۵	۳۰	۱	۲۱۶
	درصد	۴۱/۶	۴۳/۹	۱۳/۹	۰/۴۶	۱۰۰

برای تعیین حجم نمونه، پس از انجام یک مطالعه مقدماتی و تعیین واریانس با استفاده از فرمول حجم نمونه، تعداد ۸۸ مدیر و ۸۶ مربی پرورشی به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای تصادفی انتخاب شدند. ذکر این نکته لازم است که پرسشنامه‌های ۸ مدیر و ۶ مربی پرورشی، به دلیل ناقص بودن از مطالعه حذف شد. در جدول شماره (۲) توزیع نمونه به تفکیک مدرک تحصیلی آمده است.

جدول ۲. توزیع نمونه پژوهش به تفکیک مدرک تحصیلی

سمت	لیسانس	فوق دیپلم	دیپلم	جمع
مدیر	۴۷	۳۲	۱	۸۰
	۵۸/۷۵	۴۰	۱/۲۵	۱۰۰
مربی پرورشی	۳۹	۳۳	۸	۸۰
	۴۸/۷	۴۱/۳	۱۰	۱۰۰

ابزار جمع‌آوری اطلاعات

با توجه به موضوع و روش مورد استفاده در این پژوهش، از پرسشنامه به عنوان ابزار جمع‌آوری اطلاعات استفاده شد. به دلیل وجود نداشتن پرسشنامه معتبر، از پرسشنامه محقق ساخته استفاده شد. این پرسشنامه مشتمل بر ۲۳ گویه است که ۸ گویه

آن به عوامل آموزشی، ۹ گویه آن به عوامل کالبدی و ۶ گویه آن به عوامل سازمانی اختصاص دارد. در شاخص سازی پرسشنامه، از مقیاس پنج درجه ای لیکرت استفاده شده است. برای تعیین روایی صوری و محتوایی پرسشنامه، از پیشنهاد و نظرهای صاحب نظران تعلیم و تربیت استفاده شد و شکل نهایی پرسشنامه، به تایید پنج تن از اعضای هیات علمی دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه اصفهان رسید و پایایی پرسشنامه تهیه شده، در مطالعه ای مقدماتی بررسی شد. در این مطالعه، ۳۰ نفر از افراد جامعه پژوهش به تصادف انتخاب شدند و با پرسشنامه مذکور مورد بررسی قرار گرفتند و با استفاده از روش آلفای کرونباخ، پایایی پرسشنامه ۰/۹۰ محاسبه شد.

شیوه تحلیل اطلاعات

برای تجزیه و تحلیل داده ها، از آمار توصیفی (جداول فراوانی و درصد و میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (t تک متغیره و تحلیل مانوا) استفاده شد.

نتایج

در پژوهش حاضر، چهار سوال مطرح شد، و پژوهش در راستای یافتن پاسخ این سوال های انجام گرفت که در ادامه، سوال های پژوهش و نتایج مربوط به هر کدام آمده است:

۱. به نظر مدیران و مربیان پرورشی، عوامل آموزشی به چه میزان در ایجاد شادمانی در دانش آموزان موثر است؟

عوامل آموزشی با هشت گویه مورد بررسی قرار گرفت. در جدول شماره (۳)، پاسخ مدیران و مربیان پرورشی در مورد این گویه ها آمده است. همان طور که در جدول مشهود است، میانگین نمره های این عامل، بین ۴/۰۸ تا ۴/۷۳ در نوسان است. بیشترین تاکید مدیران، گنجاندن موسیقی در برنامه درسی درس هنر و بیشترین تاکید مربیان، استفاده از طبیعت به عنوان بخشی از مواد آموزشی است. ضمن این که هر دو گروه بر پرهیز از ایجاد اضطراب و نگرانی های بی مورد در برگزاری امتحانات تاکید داشته اند.

بررسی عوامل آموزشی، کالبدی و .../۸۹

جدول ۳. توزیع پاسخ‌های مربوط به عوامل آموزشی

گویه ها	مدیر	مربی	فراروانی	درصد	۱	۲	۳	۴	۵
۱- استفاده از روش‌های فعال در تدریس	مدیر	مربی	فراروانی	درصد	۱	۱۳	۱۰	۳۸	۴۳۲
۲- استفاده از رایانه و اینترنت در مدرسه	مدیر	مربی	فراروانی	درصد	۱	۱۳	۱۱	۴۱	۴۲۱
۳- استفاده از طبیعت، به عنوان بخشی از مواد آموزشی	مدیر	مربی	فراروانی	درصد	۱	۱۳	۷	۳۵	۴۳۵
۴- مشارکت فراگیران در فراهم سازی مقدمات فرآیند یاددهی - یادگیری	مدیر	مربی	فراروانی	درصد	۱	۱۳	۵	۴۲	۴۳۵
۵- تقویت بنیه درسی فراگیران	مدیر	مربی	فراروانی	درصد	۱	۱۳	۵	۲۵	۴۵۶
۶- پرهیز از ایجاد اضطراب و نگرانی‌های بی‌مورد در برگزینی امتحانات	مدیر	مربی	فراروانی	درصد	۱	۱۳	۴	۳۱	۴۵۱
۷- بیان روشن و دقیق رفتارهای مورد انتظار و اهداف درسی	مدیر	مربی	فراروانی	درصد	۱	۱۳	۴	۳۷	۴۱۷
۸- گنجاندن موسیقی در برنامه درسی هنر	مدیر	مربی	فراروانی	درصد	۱	۱۳	۱	۲۳	۴۶۳

۲. به نظر مدیران و مربیان پرورشی، عوامل کالبدی به چه میزان در ایجاد

شادمانی دانش‌آموزان موثر است؟

عوامل کالبدی با ۹ گویه مورد بررسی قرار گرفت. در جدول شماره (۴)، پاسخ

مدیران و مربیان پرورشی در مورد این گویه‌ها آمده است. همان‌طور که در جدول

مشهود است، میانگین نمره های این عامل، بین ۴/۲۷ تا ۴/۸۷ در نوسان است. بیشترین تاکید مدیران، روی توجه به رنگ آمیزی شاد و دل انگیز مدرسه و بیشترین تاکید مربیان، روی وجود فضای سبز در داخل و اطراف مدرسه است. ضمن این که هر دو گروه بر وجود تاسیسات و امکانات ورزشی کافی و مناسب تاکید کرده اند.

جدول ۴. توزیع پاسخ های مربوط به عوامل کالبدی

گویه ها						
ردیف	گویه	میانگین	انحراف معیار	حداکثر	حداقل	درصد
۴/۵۳	۱- وجود فضای مناسب و کافی از نظر طول، عرض، و ارتفاع در کلاس ها و کل مدرسه	۴۸	۳۳/۸	۶/۳	--	فرآوانی درصد
۴/۵۶	۲- وجود فضای سبز در داخل و اطراف مدرسه	۵۳	۲۵	۷/۵	۱/۳	فرآوانی درصد
۴/۶۲	۳- وجود زیبایی و تناسب در معماری مدرسه	۵۴	۲۷/۵	۴	--	فرآوانی درصد
۴/۶۱	۴- وجود تاسیسات و امکانات ورزشی کافی	۵۰	۲۹	۱	--	فرآوانی درصد
۴/۵۳	۵- وجود کتابخانه، سالن مطالعه، کارگاه و آزمایشگاه های غنی و قابل استفاده	۵۰	۳۰	۶/۳	۱/۳	فرآوانی درصد
۴/۶۱	۶- وجود میز و صندلی های زیبا و متناسب با استانداردهای مربوط	۵۲	۳۵	۳	--	فرآوانی درصد
۴/۷۵	۷- وجود آکواریوم، گلدان، آب نما، آب سردکن، و تصاویر زیبا در مدرسه	۶۱	۱۸	۱	--	فرآوانی درصد
۴/۷۱	۸- فراهم کردن امکانات و سیستم گرمایشی و سرمایشی و تهویه مطبوع در کلاس ها	۵۷	۲۳	--	--	فرآوانی درصد
۴/۵۰	۹- توجه به رنگ آمیزی شاد و دل انگیز مدرسه	۵۰	۲۳	۴	۳	فرآوانی درصد
۴/۶۲		۶۲/۵	۲۸/۸	۵	۳/۸	فرآوانی درصد
۴/۵۱		۵۲	۳۲/۵	۲	--	فرآوانی درصد
۴/۵۲		۴۲	۳۷	۱	--	فرآوانی درصد
۴/۲۷		۴۶/۳	۴۶/۳	۱/۳	--	فرآوانی درصد
۴/۴		۴۷	۲۸	۵	--	فرآوانی درصد
۴/۲۷		۳۳	۳۷	۹	۱	فرآوانی درصد
۴/۴		۴۰	۳۲	۸	--	فرآوانی درصد
۴/۵۱		۵۰	۴۰	۱۰	--	فرآوانی درصد
۴/۵۱		۴۷	۲۸	۴	۱	فرآوانی درصد
۴/۴۶		۵۸/۸	۳۵	۵	۱/۳	فرآوانی درصد
۴/۴۶		۴۳	۳۱	۶	--	فرآوانی درصد
۴/۸۷		۵۳/۸	۳۸/۸	۷/۵	--	فرآوانی درصد
۴/۸۷		۷۰	۱۰	--	--	فرآوانی درصد
۴/۷۱		۸۷/۵	---	--	--	فرآوانی درصد
۴/۷۱		۶۰	۱۷	۳	--	فرآوانی درصد
۴/۷۱		۷۵	۲۱/۳	۳/۸	--	فرآوانی درصد

۳) به نظر مدیران و مربیان پرورشی، عوامل سازمانی به چه میزان در ایجاد شادمانی دانش‌آموزان موثر است؟ عوامل سازمانی با شش گویه مورد بررسی قرار گرفت، در جدول شماره ۵، پاسخ مدیران و مربیان پرورشی در مورد این گویه‌ها آمده است. همان‌طور که در جدول مشاهده می‌شود، میانگین نمره‌های این عامل، بین ۳/۹۶ تا ۴/۷۱ در نوسان است، بیشترین تاکید مدیران روی نگرش مثبت و خوش بینی مسوولان مدرسه نسبت به دانش‌آموزان و بیشترین تاکید مربیان روی توجه به سلامت سازمان مدرسه است. ضمن این‌که هر دو گروه بر اولویت دادن به شادی در تدوین برنامه‌ها و راهبردهای تربیتی تاکید کرده‌اند.

جدول ۵. توزیع پاسخ‌های مربوط به عوامل سازمانی

گویه‌ها	مدیران	مربیان	نوع پاسخ	تعداد	میانگین	انحراف معیار
۱- نگرش مثبت و خوش بینی مسوولان مدرسه نسبت به دانش‌آموزان	فراوانی: ۱/۳ درصد: --	فراوانی: ۶/۳ درصد: --	تعداد: ۱	۵	۲۰	۵۸
۲- استفاده به‌جا و مناسب از تشویق و تنبیه	فراوانی: ۶/۵ درصد: --	فراوانی: ۱۳/۸ درصد: --	تعداد: ۶	۱۱	۱۹	۲۲
۳- توجه به سلامت سازمانی مدرسه	فراوانی: ۲/۵ درصد: --	فراوانی: ۸/۸ درصد: --	تعداد: ۲	۷	۳۵	۴۳
۴- مشارکت فعال و غیر نمادین معلمان در برنامه‌ریزی و تدوین خط مشی‌های مدرسه	فراوانی: ۷/۵ درصد: --	فراوانی: ۱/۳ درصد: --	تعداد: ۷	۶	۲۹	۳۸
۵- اولویت دادن به شادی در تدوین برنامه‌ها و راهبردهای تربیتی	فراوانی: ۲/۵ درصد: --	فراوانی: ۲۸/۸ درصد: --	تعداد: ۲	۳	۲۲	۵۵
۶- استفاده بهینه از زنگ‌های تفریح در افزایش شادمانی دانش‌آموزان	فراوانی: ۱/۳ درصد: --	فراوانی: ۳۶/۳ درصد: --	تعداد: ۱	۸	۳۱	۴۷

مقایسه میانگین نمره سه عامل آموزشی، کالبدی و سازمانی با نمره ملاک سه، یعنی حد متوسط پرسشنامه، با آزمون t تک متغیره (جدول شماره ۶) نشان داد که هر سه عامل با نمره ملاک تفاوت معنی دار دارند، یعنی هر سه عامل بیش از حد متوسط در ایجاد شادمانی در دانش آموزان موثرند ($p=0.00$).

جدول ۶. مقایسه میانگین نمره میزان تاثیر عوامل آموزشی، کالبدی سازمانی با نمره ملاک

میانگین	انحراف معیار	t	p
۴/۴۱	۰/۳۶۵	۴۸/۹۹	۰/۰۰۰
۴/۵۷	۰/۳۴۷	۵۷/۴۰	۰/۰۰۰
۴/۴۵	۰/۳۸۹	۴۷/۱۹	۰/۰۰۰

۴) آیا بین ویژگی‌های دموگرافیک پاسخ دهندگان با نظرشان در مورد عوامل موثر بر ایجاد شادمانی در مدارس رابطه وجود دارد؟ یافته‌های توصیفی مربوط به این سوال، در جدول های شماره ۷، ۸ و ۹ آمده است. برای تعیین رابطه بین خصوصیات دموگرافیک پاسخ دهندگان و نظرشان در مورد میزان تاثیر سه عامل آموزشی، کالبدی و سازمانی بر ایجاد شادمانی در مدارس، از آزمون تحلیل مانوا استفاده شد. نتایج مربوط به این آزمون نیز در جدول شماره ۱۰ آمده است. همان‌طور که در این جدول مشهود است، در متغیر سمت، تنها در مورد عوامل سازمانی بین نظر دو گروه مربی و مدیر تفاوت معنی دار وجود دارد ($p<0.019$) و مربیان بیشتر بر تاثیر عوامل سازمانی بر شادمانی تاکید کرده‌اند. در متغیر تحصیلات نیز در مورد عوامل آموزشی موثر بر ایجاد شادمانی، در دیدگاه افراد با تحصیلات مختلف تفاوت دیده می‌شود. افراد با مدرک فوق دیپلم، نسبت به افراد با مدرک دیپلم و لیسانس و بالاتر، تاکید بیشتری بر عوامل آموزشی داشته‌اند ($p<0.012$). متغیر سابقه خدمت، باعث تفاوت معنی دار در پاسخ افراد نسبت به تاثیر این سه عامل بر شادمانی نشده است.

بررسی عوامل آموزشی، کالبدی و .../۹۳

جدول ۷. مقایسه میانگین عوامل سه گانه موثر بر ایجاد شادمانی، به تفکیک سمت پاسخ گویان

میانگین	مدیر		مربی		عوامل
	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	
۴/۴۲	۰/۳۴	۴/۳۹	۰/۳۸	عوامل آموزشی	
۴/۵۸	۰/۳۴	۴/۵۶	۰/۳۴	عوامل کالبدی	
۴/۴۶	۰/۳۴	۴/۴۳	۰/۴۳	عوامل سازمانی	

جدول ۸. مقایسه میانگین عوامل سه گانه موثر بر ایجاد شادمانی، به تفکیک مدرک تحصیلی

پاسخ گویان

میانگین	دیپلم		فوق دیپلم		لیسانس و بالاتر		عوامل
	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	
۴/۳۵	۰/۳۵	۴/۴۸	۰/۳۳	۴/۳۶	۰/۳۷	۴/۳۷	عوامل آموزشی
۴/۶۰	۰/۳۱	۴/۵۲	۰/۳۹	۴/۶۱	۰/۳۰	۴/۶۱	عوامل کالبدی
۴/۴۵	۰/۲۱	۴/۳۵	۰/۳۹	۴/۵۲	۳۸	۴/۵۲	عوامل سازمانی

جدول ۹. مقایسه میانگین نمره های عوامل سه گانه موثر بر ایجاد شادمانی، به تفکیک سابقه

خدمت پاسخ گویان

میانگین	کمتر از ۱۰ سال سابقه		۱۰ تا ۱۵ سال سابقه		۱۵ تا ۲۰ سال سابقه		بیش از ۲۰ سال سابقه		عوامل
	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	
۴/۲۵	۰/۴۹	۴/۴۱	۰/۳۵	۴/۴۴	۰/۳۳	۴/۴۲	۰/۳۵	۴/۴۲	عوامل آموزشی
۴/۵۷	۰/۳۱	۴/۵۴	۰/۴۷	۴/۵۷	۰/۲۴	۴/۵۹	۰/۳۲	۴/۵۹	عوامل کالبدی
۴/۲۸	۰/۳۰	۴/۴۱	۰/۴۵	۴/۶۰	۰/۲۸	۴/۴۳	۰/۳۹	۴/۴۳	عوامل سازمانی

پرتال جامع علوم انسانی

جدول ۱۰. خلاصه نتایج تحلیل مانوای مربوط به رابطه بین متغیرهای دموگرافیک و نظر پاسخ

دهندگان در مورد عوامل موثر بر شادمانی

متغیر	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	معناداری
سمت	عوامل آموزشی	۰/۱۹	۱	۰/۱۹	۲/۰۹	۰/۱۵
	عوامل کالبدی	۰/۱۳	۱	۰/۱۳	۱/۷۲	۰/۱۹
	عوامل سازمانی	۰/۴۹	۱	۰/۴۹	۵/۶۶	۰/۰۱۹
تحصیلات	عوامل آموزشی	۰/۸۳	۲	۰/۴۱	۴/۵۸	۰/۰۱۲
	عوامل کالبدی	۰/۱۲	۲	۶/۴۶ E -/۲	۱/۸۲	۰/۴۴
	عوامل سازمانی	۰/۲۷	۲	۰/۱۳	۱/۵۳	۰/۲۲
سابقه خدمت	عوامل آموزشی	۰/۶۷	۳	۰/۲۲	۲/۴۵	۰/۰۶
	عوامل کالبدی	۰/۳۴	۳	۰/۱۱	۱/۴۶	۰/۲۲
	عوامل سازمانی	۰/۳۰	۳	۰/۱۰	۱/۱۵	۰/۳۳

بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش حاضر حاکی از این است که مدیران و مربیان پرورشی در زمینه شیوه‌های ایجاد شادمانی در مدرسه، نظرهای تقریباً همسویی دارند. از مجموع نظرهای آنان می‌توان استنباط نمود که عوامل زیر بیشترین تاثیر را در ایجاد شادمانی در مدارس دارند:

۱. توجه به رنگ آمیزی شاد و دل‌انگیز مدرسه؛
۲. استفاده از طبیعت بعنوان بخشی از مواد آموزشی؛
۳. وجود تاسیسات و امکانات ورزشی کافی و مناسب؛
۴. نگرش مثبت و خوش بینی مسوولان مدرسه نسبت به دانش آموزان؛
۵. توجه به سلامت سازمانی مدرسه؛
۶. وجود فضای سبز در داخل و اطراف مدرسه؛
۷. پرهیز از ایجاد اضطراب و نگرانی‌های بی‌مورد در برگزاری امتحانات؛
۸. گنجاندن موسیقی در برنامه درس هنر؛
۹. اولویت دادن به شادی در تدوین برنامه‌ها و راهبردهای تربیتی.

همچنین، نتایج پژوهش حاکی از این است که پاسخ‌گویان تاثیر هر سه عامل آموزشی، کالبدی و سازمانی را بر ایجاد شادمانی در محیط‌های آموزشی بیش از حد متوسط دانسته‌اند.

نتایج پژوهش حاضر با پژوهش‌های انجام شده توسط برخی از پژوهشگران (از جمله اسمیت و همکاران، ۱۹۸۷؛ و فیلد، ۲۰۰۱) همخوان است. یکی از این پژوهش‌ها به این نتیجه رسید که ورزش باعث کاهش افسردگی و افزایش شادمانی می‌شود. در پژوهش حاضر نیز یکی از مهمترین پیشنهادها هر دو گروه مدیران و مربیان پرورشی، وجود امکانات و تاسیسات ورزشی کافی و مناسب است. همچنین، این یافته با نتایج مطالعات فوردایس (۱۹۷۷ و ۱۹۸۳) جهت افزایش شادمانی هماهنگ است. در عین حال، در برنامه آموزش شادمانی او که یکی از موثرترین برنامه‌های آموزش شادمانی است، بر نگرش مثبت و خوش بینی و اولویت دادن به شادمانی در امور تاکید شده است (آیزنک، ۱۹۹۰). اثربخشی این برنامه شادمانی، با انجام مطالعات دیگری نیز مورد تایید قرار گرفته است (عابدی، ۱۳۸۰). در مطالعه حاضر، مدیران و مربیان پرورشی به نگرش مثبت و خوش‌بینی مسوولان و اولویت دادن به شادمانی در تدوین برنامه‌ها و راهبردهای تربیتی تاکید کرده‌اند و این نتایج با داده‌های پژوهش‌های قبل همخوان است.

اولویت دادن به شادی یکی از مواردی است که در مطالعات متعدد مورد تاکید قرار گرفته است (فوردایس، ۱۹۸۳ و عابدی، ۱۳۸۰). یکی از نتایج مهم به دست آمده در این مطالعات، این است که اگر شادی، یکی از اهداف افراد تلقی شود گام‌های موثری نیز برای رسیدن به آن برخواهند داشت. یکی از یافته‌های پژوهش حاضر نیز همین است، یعنی اولویت دادن به شادی در تدوین برنامه‌ها و راهبردهای تربیتی.

پرهیز از اضطراب و نگرانی‌های بی‌مورد در برگزاری امتحانات، از جمله عوامل مهمی است که در این پژوهش بر آن تاکید شده است. این یافته‌ها، با نتایج حاصل از مطالعات برخی از پژوهشگران هماهنگ است. هیلز و آرچیل (۲۰۰۱) در این پژوهش‌ها دریافتند که ثبات هیجانی، یعنی روان رنجور نبودن، مهم‌ترین بُعد شادمانی

است. در واقع، یکی از وجوه روان رنجوری اضطراب است و ایجاد اضطراب در دانش‌آموزان به‌طور طبیعی موجب افزایش روان‌رنجوری در آنان خواهد شد. حضور دانش‌آموزان در طبیعت و استفاده از تصاویر و عناصر طبیعی در آموزش، به نحوی که بتواند موجب تنوع در شیوه‌ها و محیط‌های آموزشی گردد و فراگیران را به‌طور مستقیم در یادگیری درگیر کند به موازات رنگ‌آمیزی شاد و دل‌انگیز مدرسه، وجود فضای سبز در داخل و اطراف مدرسه و توجه به سلامت سازمانی مدرسه، از جمله دیگر عوامل مهمی است که مدیران و مربیان پرورشی برای افزایش شادمانی بر آن تاکید داشتند. این فعالیت‌ها باعث افزایش برون‌گرایی می‌شود و به این ترتیب، با یافته‌های پژوهش‌های انجام شده توسط لو و شیخ (۱۹۹۷)، مبنی بر رابطه مثبت بین برون‌گرایی و شادمانی همخوان است.

علاوه بر متون مربوط به شادمانی، در متون مربوط به برنامه‌ریزی درسی در بخش فضاهای آموزشی نیز به محیط‌های یادگیری توجه خاصی مبذول گردیده است، از جمله، از نظر "مارش" (۱۹۹۷)، محیط کلاس بخش جدایی‌ناپذیری از فرآیند یادگیری است و هیچ معلم یا دانش‌آموزی نیست که تحت تاثیر محیط کلاس قرار نگیرد، و در واقع، هیچ چیز مثل یک کلاس ایستا کسالت‌آور نیست (لنکستر^۲، ۱۳۷۷، ترجمه سید عباس زاده).

پژوهش حاضر، نظر مدیران و مربیان مدارس راهنمایی پسرانه شهر اصفهان را مورد بررسی قرار داده است، بنابراین، ضمن احتیاط در تعمیم یافته‌های این مطالعه به دبیرستان‌ها و مدارس ابتدایی و مدارس دخترانه، پیشنهاد می‌شود پژوهش در آن مدارس نیز تکرار شود. همچنین، با توجه به همخوانی بسیار زیاد نتایج این پژوهش با پژوهش‌های قبل، پیشنهاد می‌شود برنامه‌ریزان آموزشی و مدیران به ۹ یافته اصلی این پژوهش که در ابتدای قسمت بحث و نتیجه‌گیری ارائه شد توجه نموده و در برنامه‌ریزی و اداره مدرسه از این یافته‌ها استفاده کنند؛ انجام پژوهش‌های تجربی با استفاده از نتایج این پژوهش نیز، از دیگر پیشنهاد‌های نگارندگان است.

-
1. Marsh
 2. Lenchster

مآخذ

- عابدی، م (۱۳۸۰)، "بررسی اثربخشی آموزش شناختی- رفتاری فوردایس بر شادمانی، اضطراب، افسردگی و روابط اجتماعی دانشجویان دانشگاه اصفهان" خلاصه مقالات و سخنرانی‌های چهارمین هفته پژوهش دانشگاه اصفهان. اصفهان: معاونت پژوهشی دانشگاه اصفهان.
- علیپور، ا. نوربالا، ا.، اژه‌ای، ج. و مطیعان، ح. (۱۳۷۹). شادکامی و عملکرد ایمنی بدن. مجله روان‌شناسی ۱۵/۱، شماره ۳، صص ۲۳۳-۲۱۹.
- کوکلان، ه. (۱۳۵۸). رفتار سازمانی. تهران: دانشکده علوم اداری و مدیریت بازرگانی.
- لنکسر، ج. (۱۳۷۷). هنر در مدرسه. ترجمه م، سید عباس زاده. تهران: انتشارات مدرسه.
- میلر، ج. پ. (۲۰۰۰). آموزش و پرورش و روح- بسوی یک برنامه درسی معنوی، (ترجمه ن، قورچیان) تهران: انتشارات فراشناختی اندیشه.
- نقیب زاده، م (۱۳۷۷). نگاهی به فلسفه آموزش و پرورش. تهران: کتابخانه طهوری.

- Argyle, M. (2001). *The Psychology of happiness*. London: Rotledge
- Argyle. M., Martin, M., & Crossland. J. (1989). *Happiness as a Function of Personality and Social encounters*. In J. P. Forgas, & J. M. Innes, Recent advances in Social Psychology: An International Perspective. Pp. 189-203.
- Bandura, A. (1977). Self – efficacy: Towrd a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84- 191- 215.
- Bental, R.P. (1992). Words: A proposal to classify happiness as a psychiatric disorder. *Jornal of Medical Ethics*, 18, 94- 98.
- Biddle, S. & Mutrie, N. (1991). *Psychology of physical activity and exercise*. London: Springer – verlag.
- Brown, L.B. (1994). *The human side of prayer*. Birmingham, AL: Religious Education press.
- Cheng. H., & Furnham, A(2002). Personality, peer relation, and self confidence as predicators of happiness and loneliness. *Journal of Adolescence* – 25 (3), pp, 327 – 339.

- Cornelius, R.R. (1996). *The Science of Emotion Research and Tradition in the Psychology of Emotion*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Davidson, R. J. (1993). The neurophysiology of emotion and affective style. In M. Lewis & J.M. Haviland, *Handbook of Emotion* (pp. 143- 154). New York: Guilford press.
- De Neve, K., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta analysis of 137 personality traits and subjective well being. *Psychology Bulletin*, 124, 197 – 229.
- Dickey, M. T. (1999). *The Pursuit of Happiness*. <http://WWW.Org/happy>.
- Dunavold, P.A. (1997). *Happiness, Hope, and optimism*. California State University, <http://www.csun.edu/~vcpsyoooh/students/happy.Htm>.
- Eyseneck, M.W. (1990). *Happiness: Facts and Myths*. East Susey. England: Erlbaum.
- Field, T. (2001). *Exercise is positively related to adolescent's relationships and academics*. Adolescence spring. <http://www.Findarticle.Com>.
- Fordyce, M.W. (1977). Development of a program to Increase personal happiness. *Journal of Counseling Psychology*, 24,6,511-521.
- Fordyce, M.W.(1983). A Program to Increase. Personal happiness. Further Studies. *Journal of Counseling Psychology*. 30, 4, 511-521.
- Francis, L. J., Lester. D ., & Philipchalk, R. (1998). Happiness as Stable extraversion: A cross examination of the reliability and validity of the Oxford Happiness Inventory students in the UK. USA. Australia and Canada. *Personality and Individual Differences*, 24, (2), 164- 171.
- Franken, R. E. (1994). *Human Motivation*, 3rd ed. Belmont, CA: Brooks/ Cole Publishing Company.
- Greely, A.M. (1975). *The Sociology of the paranormal*. London: Sage.

- Hills, P. & Argyle, M. (1998). Positive moods derived from leisure and their relationship to happiness and personality. *Personality and Individual Differences*, 25, 523- 535.
- Hills, P. & Argyle, M. (2001). Emotional Stability as a Major dimension of happiness. *Personality and individual differences*. 31, 1357- 1364.
- Kalat, J. W, (1996). *Introduction to Psychology. 4thed. Brooks/ cole Publishing Company*. Pacific Grove, CA USA.
- Le Doux, E. (1993). Emotional Networks in the brain. In M. Lewis & J.M. Haviland, *Handbook of Emotions* (pp- 109- 118). New York: Guilford press.
- Lu., L. Eshih, J.B. (1997). Personality and Happiness: is mental health a mediator? *Personality and individual differences*. 22, 24, 256.
- Lykken, D. (1999). *Happiness: What studies on twins show us about nature and Happiness set point*. New York, NY: Golden Books.
- Marsh, C.Y. (1997). *Perspectives: key concepts for understanding curriculum*. Flamers preen.
- Merriam. A.P. (1964). *The Anthropology of music*. Chicago: North – western university press.
- Myers , D. G. (2001). *Happy and Healthy*. [http:// abclocal. Go. Come/ W/s/news/ 012802 - ha- happy. Html](http://abclocal.Go.Come/W/s/news/012802-ha-happy.Html).
- Myers, D. G. (1996). *Exploring Psychology. 3rd ed. New York: Worth Publisher*.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10-19.
- Parducci, A.(1995). *Happiness, Pleasure, and Judgment: The Contextual theory and its applications*. Mahwash, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Pinel, J. P.J(1997). *Biopsychology. 3rd ed. Allyn and Bacon Publisher*.

- Schwab, R., & Petersen, K.U. (1990). Religiousness: its relation to loneliness, neuroticism and subjective well – being . *Journal for the Scientific Study of Religion*, 29, 335- 345.
- Sem – Jacobsen, C.W. (1976). Electrical stimulation and self stimulation in man with chronic implanted electrode. Interpretation and pitfalls of results. In A. Wauquier & E. T. Rolls (Eds.), *Brain – Stimulation Reward*. (pp. 505 – 520).
- Smith, D. C., Adel man, H.s., Nelson, P., Taglor. & Phares, v. (1987). Students Perception of control at school and problem behavior and attitudes. *Journal of school psychology*. 25, (2), pp, 167- 176.
- Steptoe, A. & Bolton, J. (1988). The short – term influence of high and low intensity physical exercise on mood. *Health and psychology*, 2, 91- 106.
- Veenhoven, R. (1984). *Data Book of Happiness*. Redial Publishing Company.
- Veenhoven, R. (1997). Advances in understanding happiness. (published in French) *Quebecoise de psychologies*, 18, 29- 74.
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67, 294- 306.
- Zuckerman, M. (1979). *Sensation seeking*. Hillsdale, NJ; Erlbaum.