

تاثیر آموزش به شیوه فوردایس بر افزایش میزان شادمانی معلمان آموزش و پرورش شهر اصفهان

مریم مرادی^۱، دکتر سید ابراهیم جعفری^۲، دکتر محمد رضا عابدی^۳

چکیده

هدف این پژوهش بررسی اثر بخشی آموزش به شیوه فوردایس بر افزایش میزان شادمانی معلمان ابتدائی شهر اصفهان بود. در این پژوهش از طرح تجربی با گروه آزمایش و کنترل در دو گروه ۳۰ نفری با پیش آزمون و پس آزمون استفاده شد. نتایج آزمون نشان داد آموزش شادمانی به شیوه فوردایس بر افزایش میزان شادمانی معلمان موثر است.

کلید واژه: شادمانی، آموزش، معلمان

مقدمه

بیشتر احساس رضایت می کنند (مایرز، ۲۰۰۲). بنا به گفته وینهون (۱۹۹۴) شادی فعالیت فرد را بر می انگیزد و روابط اجتماعی و سیاسی را تسهیل می کند و موجب حفظ سلامتی و تا حدودی از دیاد طول عمر افراد می شود. از واژه شادی تعاریف گوناگونی به عمل آمده است. به باور مزلو (۱۳۶۷) شاخص اصلی انسانهایی که در راستای خودشکوفایی، کمال، ویژگی ها و توانمندیهای خود تلاش می کنند احساس بارز شادی و شوخ طبعی است. افلاطون در کتاب جمهوری به سه عنصر در وجود انسان اشاره می کند که عبارتند از: قوه تعقل یا استدلال، احساسات و امیال. افلاطون شادی را حالتی از انسان می داند که بین این سه عنصر تعادل و هماهنگی وجود داشته باشد (دیکی، ۱۹۹۹). ریوشادی را احساس مثبتی تلقی کرده که از حس ارضا و پیروزی به دست می آید (ریو، ۱۳۸۱).

انسان از دیرباز به دنبال این بوده که چگونه می تواند بهتر زندگی کند و چه چیزی بیشتر موجبات رضایتش را فراهم می سازد و با چه ساز و کارهایی می تواند از زندگی در این دنیا لذت ببرد. همه اینها به نوعی به مفهوم شادمانی و نشاط مربوط می شود (دیکی، ۱۹۹۹). با مطرح شدن روزافزون اهمیت شادی در امر سلامتی روان و خوشبختی و همچنین تاثیر آن در تقویت قوای روانی انسان برای مقابله با پیچیدگیها و مشکلات دنیای امروز، توجه و نظر محققان، اندیشمندان و حتی عوام نسبت به آن تغییر نموده است. تحقیقات نشان داده است که شادی، صرف نظر از چگونگی به دست آوردن آن می تواند سلامتی جسمانی را بهبود بخشد. افرادی که شاد هستند احساس امنیت بیشتری می کنند، آسان تر تصمیم می گیرند، دارای روحیه مشارکتی بیشتری هستند و نسبت به کسانی که با آنان زندگی می کنند

۱ - کارشناسی ارشد تاریخ و فلسفه تعلیم و تربیت

۲ - استادیار گروه علوم تربیتی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی - دانشگاه اصفهان

۳ - استادیار گروه مشاوره دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی

تاثیر آموزش به شیوه فورادایس بر...

جان لاک و جرمی بنتام معتقدند که شادی مبتنی بر تعداد وقایع لذت بخش است (آیزنک، ۱۹۹۰ نقل از دریکوندی ۱۳۸۱). فارنهایم وچنگ (۱۹۹۷)؛ هوتارد و همکاران (۱۹۹۸)؛ مایرز و داینر (۱۹۹۵) معتقد بودند که شادمانی یک ویژگی شخصیتی است و در بسیاری از پژوهشها از جمله پژوهش پاووت و همکاران (۱۹۹۰)، آرگایل و لو (۱۹۹۰)، فرانسیس و همکاران (۱۹۹۸) شادمانی را معادل «برونگرایی باثبات» در نظریه آیزنک دانسته اند (۱۳۷۹). به اعتقاد آرگایل (۲۰۰۱) نیز شادمانی سه جزاساسی دارد که عبارتند از: هیجانات مثبت، رضایت از زندگی و فقدان عواطف منفی از جمله افسردگی و اضطراب. همچنین روابط مثبت با دیگران، هدفمند بودن زندگی، رشد شخصی و دوست داشتن دیگران از اجزای شادی هستند. علیرغم تعاریف گوناگون که از شادی صورت گرفته است سوال اساسی این است که آیا آموزش می تواند نقشی را در افزایش شادی انسان ایفا کند. به اعتقاد لاما، قدم اول در راه رسیدن به شادی فراگیری است. نخست باید یاد گرفت که احساسات و رفتارهای منفی چقدر زیان آور است و بر عکس احساسات و رفتارهای مثبت چقدر مفید هستند و باید دانست که این احساسات منفی نه تنها برای فرد بسیار بد و زیان آور هستند بلکه برای جامعه و دنیا نیز زیان آور هستند. لذا این درک اراده افراد را برای روبه روشن شدن و غلبه بر آنها تقویت خواهد کرد و سپس جنبه های سودآور احساسات و رفتارهای مثبت را در مرحله دوم قرار خواهد داد (لاما و کاتلر، ۱۳۸۲). مایرز (۲۰۰۴) نیز معتقد است که شادی و نشاط همانند سطح کلاسترول یک ویژگی است که از لحاظ ژنتیکی تحت تاثیر واقع می شود. با وجود این همانطور که کلاسترول توسط رژیم غذایی تحت تاثیر قرار می گیرد، شادی نیز تا حدودی تحت کنترل فردی انسان می باشد. لیچرو همکاران (۱۹۸۰) و فاوا و همکاران (۱۹۹۸) نیز از برنامه هایی جهت افزایش شادی استفاده کردند که در نتیجه از طریق آموزش باعث

افزایش شادی و احساس رضایت آزمودنی ها شدند (آرگایل، ۱۳۸۲).

به اعتقاد فورادایس (۱۹۹۷) نیز شادی قابل تعلیم و آموزش دادن می باشد. فورادایس از صاحب نظران روانشناسی شادی با بررسی تحقیقات متعدد مجموعه ای با عنوان «آموزش شادمانی» ارائه داده است. این برنامه دارای ۱۴ اصل می باشد. از این تعداد اصول ۸ مورد شناختی و ۶ مورد رفتاری می باشد. اعتقاد فورادایس بر این است که به غیر از عوامل مختلفی مانند ژنتیک، شخصیت، میزان درآمد، طبقه اجتماعی و اقتصادی، میزان تحصیلات و... در میزان شادی افراد ویژگیهای خاص دیگری نیز وجود دارند که وجود آنها موجب کسب شادی می گردد. زیربنای برنامه شادمانی فورادایس این است که اگر شخص بخواهد می تواند همانند افراد شاد، شاد باشد. این برنامه ترکیبی از نظریات شناختی و رفتاری می باشد. در سطح شناختی روند تحقیقات انجام شده برای رسیدن به هریک از این اصول توضیح داده می شود و همچنین استدلالهای لازم برای اثبات اینکه این اصول می تواند شادی فراگیران را افزایش دهند ارائه می گردد. در حیطه رفتاری از تکنیکهای رفتار درمانی استفاده می شود تا به کمک آنها این چهارده اصل عملی شوند. این اصول به ترتیب عبارتند از:

- ۱- سرگرم و فعال بودن
- ۲- گذارندن اوقات بیشتر در اجتماعات و فعالیتهای جمعی
- ۳- مولد بودن و انجام کارهای سودمند و معنادار
- ۴- برنامه ریزی و سازماندهی بهتر
- ۵- دور کردن نگرانی ها
- ۶- کاهش سطح توقعات و آرزوها
- ۷- تفکر مثبت و خوشبینانه
- ۸- زندگی در زمان حال
- ۹- پرورش شخصیت سالم
- ۱۰- پرورش شخصیت اجتماعی و برونگرا
- ۱۱- خود واقعی بودن

۱۲- کنارگذاشتن مشکلات و احساسات منفی

۱۳- ارتباطات صمیمانه

۱۴- اولویت دادن به شادمانی

مطابق با الگوی آموزش شادمانی فوردایس، هدف این پژوهش بررسی اثر بخشی آموزش شادمانی بر افزایش شادی گروهی از معلمان مقطع ابتدایی شهر اصفهان در قالب کارگاههای افزایش شادمانی است.

روش بررسی

در این پژوهش از گروه آزمایشی و گروه کنترل با پیش آزمون و پس آزمون استفاده شد. جامعه آماری این پژوهش ۶۰ نفر از معلمان مقطع ابتدایی شهر اصفهان بودند که به روش نمونه گیری تصادفی انتخاب شدند و به تصادف به ۲ گروه آزمایش و شاهد که در هر گروه ۳۰ نفر بودند تقسیم شدند. ابزار این پژوهش پرسشنامه شادکامی آکسفورد می باشد که آرچیل و لو (۱۹۹۰) آنرا تهیه کرده اند و دارای ۲۹ ماده چهار گزینه ای است که براساس یک طیف چهار درجه ای از صفر تا سه نمره گذاری شده است. نمرات آزمودنیها از صفر تا ۸۷ در نوسان است. آرگایل و لو پایایی پرسشنامه را به شیوه آلفا ۰/۹ و با روش بازآزمایی به فاصله هفت هفته ۰/۷۸ محاسبه کردند. این پرسشنامه توسط علی پور و نوربالا ترجمه شد و پایایی و روایی آن در یک نمونه از دانشجویان دانشگاه تهران تعیین شد. جعفری و همکاران (۱۳۸۳) پایایی پرسشنامه به روش آلفا را ۰/۸۵ و به روش بازآزمایی به فاصله شش هفته ۰/۷۳ محاسبه کردند.

پس از انتخاب آزمودنی ها پرسشنامه شادکامی آکسفورد در مورد هر دو گروه (آزمایش و کنترل) به عنوان پیش آزمون اجرا شد سپس آزمودنی های گروه آزمایش در شش جلسه کارگاه آموزشی شرکت کردند و در این کارگاه ها ۱۲ اصل شادمانی فوردایس آموزش داده شد.

عناوین این جلسات عبارت بودند از:

جلسه اول: تعریفی از شادمانی- ضرورت و اهمیت آن-

مروری اجمالی بر تاریخچه و روش شناسی پژوهشهای مربوط به شادمانی، نتایج پژوهشها و تحقیقات انجام گرفته پیرامون شادی و همچنین تصورات درست و نادرست در مورد شادمانی.

جلسه دوم: آموزش گذراندن اوقات بیشتر در اجتماعات و فعالیتهای جمعی، مولد بودن و انجام کارهای سودمند و معنادار

جلسه سوم: آموزش اصول برنامه ریزی و سازماندهی بهتر، دورکردن نگرانی ها، کاهش سطح توقعات و آرزوها

جلسه چهارم: آموزش اصول تفکر مثبت و خوش بیانه، زندگی در زمان حال، پرورش شخصیت سالم

جلسه پنجم: آموزش اصول پرورش شخصیت اجتماعی و برونگرا، خود واقعی بودن، کنارگذاشتن مشکلات و احساسات منفی.

جلسه ششم: آموزش اصول ارتباطات صمیمانه به عنوان مهمترین منبع شادی، ارزشمند نمودن شادی

در پایان جلسه ششم در مورد گروه آزمایش پس آزمون به منظور مقایسه وضعیت فعلی آنها با وضعیت قبل از آموزش به عمل آمد. این پس آزمون همچنین در مورد گروه کنترل نیز اجرا گردید.

نتایج

در جدول (۱) میانگین و انحراف معیار نمرات آزمودنیها آمده است. برای بررسی معناداری تفاوت دو گروه با کنترل پیش آزمون از تحلیل کواریانس استفاده شد. نتایج در جدول (۲) آمده است.

همانطور که در این جدول مشهود است، تفاوت بین دو گروه معنی دار است. و می توان گفت آموزش شادمانی به روش فوردایس بر افزایش میزان شادی در معلمان شهر اصفهان موثر بوده است.

بحث و نتیجه گیری

نتایج این پژوهش حاکی از این است که آموزش

تأثیر آموزش به شیوه فورادیس بر...

حال این سؤال مطرح می شود که چرا روش فورادیس توانسته است شادمانی معلمان را تحت تأثیر قرار دهد؟ برای پاسخ به این سؤال بهتر است نگاهی به محتوای آموزشی شیوه فورادیس داشته باشیم. در شیوه فورادیس اصولی آموزش داده می شود که هر کدام به نوعی بر مؤلفه های

شادمانی به شیوه فورادیس در افزایش شادمانی معلمان مؤثر بوده است. این یافته با نتایج پژوهش های عابدی (۱۳۸۱)، رئیسی (۱۳۸۳)، دابرت (۱۹۹۵)، بلومنتال و همکاران (۲۰۰۲)، کاپتو و همکاران (۱۹۹۸)، زمانی و حمید (۱۳۷۸)، عزیزی (۱۳۸۲) همخوان است.

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار نمرات شادمانی گروه شاهد و آزمایشی

گروه	میانگین	انحراف معیار	n
آزمایش	۵۵.۱۰۰۰	۱۴.۰۰۸۲۵	۳۰
شاهد	۴۲.۲۳۳۳	۱۵.۵۸۲۲۳	۳۰
کل	۴۸.۶۶۶۷	۱۶.۰۵۸۸۶	۶۰

جدول ۲: خلاصه نتایج تحلیل کواریانس مربوط به رابطه عضویت گروهی و شادمانی

منبع تغییر	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	sig	مجذور (ایتا)	توان
پیش آزمون	۱۰۲۲۹/۵۷۰	۱	۱۰۲۲۹/۵۷۰	۲۳۳/۰۰۱	.	۰/۸۰۳	۲۳۳/۰۰۱
گروه	۱۵۰۴/۳۸۰	۱	۱۵۰۴/۳۸۰	۳۴/۲۶۶	.	۰/۳۷۵	۳۴/۲۶۶

اینکه تکنیک هایی از قبیل کاهش توقعات و اولویت دادن به شادمانی بر رضایت از زندگی مؤثر است. با توجه به نتایج پژوهش خاص می توان به مشاوران، روان درمان گران و متخصصان تعلیم و تربیت آموزش این شیوه را توصیه کرد. ضمن اینکه مسئولین آموزش و پرورش نیز با توجه به یافته های این پژوهش می توانند در قالب توسعه و تجهیز کارگاههای آموزش شادمانی برای معلمان اقدامات مؤثر و سازنده ای در جهت افزایش میزان شادمانی آنان انجام دهند.

شادمانی مؤثرند همانطور که آرگایل (۱۹۹۰) بیان کرده است شادمانی شامل سه مؤلفه است ۱ - احساس خوشی ۲ - رضایت از زندگی ۳ - نداشتن احساسات منفی اضطراب و افسردگی.

روش فورادیس و بطور کلی آموزش شاید بر رضایت از زندگی تأثیر چندانی نداشته باشد ولیکن آموزش تکنیک هایی از قبیل افزایش فعالیت، بیان احساسات، خوش بینی، روابط اجتماعی، دوری از نگرانی می تواند بر کاهش احساسات منفی اضطراب و افسردگی مؤثر باشد. ضمن

۱. آرگایل، مایکل (۱۳۸۲). روانشناسی شادی. ترجمه ف. بهرامی، م. گوهری انارکی، ح. ط. نشاط دوست، ح. پالاهنگ. اصفهان: انتشارات جهاد دانشگاهی.
۲. جعفری، سید ابراهیم. عابدی، محمد رضا. لیاقتدار، محمد جواد. (۱۳۸۳). شادمانی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان (میزان و عوامل موثر بر آن). فصلنامه علمی پژوهشی طب و تزکیه، ۵۴، ۱۵.
۳. دریکوندی، هدایت الله (۱۳۸۱). بررسی عوامل نشاط انگیز در دانش آموزان مدارس راهنمایی شهر اصفهان از نظر مدیران و مربیان پرورشی. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه اصفهان
۴. ریو، جان. مارشال (۱۳۸۱). انگیزش و هیجان. ترجمه: ی. سید محمدی. تهران: مؤسسه نشر ویرایش.
۵. رئیسی، حسین (۱۳۸۳). بررسی اثر بخشی آموزش شادمانی بر کاهش فشار خون بیماران مبتلا به فشار خون شهر اصفهان. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه اصفهان
۶. زمانی، رضا و حمید، نجمه (۱۳۷۸). بررسی تأثیر فشار روانی بر برخی از متغیرهای سیستم ایمنی با توجه به نقش سرسختی روان شناختی. مجله علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز، سال ششم، ۴، ۳، ۲۷-۴۲.
۷. عابدی، محمدرضا، (۱۳۸۱). بررسی و مقایسه اثربخشی روشهای مشاوره شغلی به سبک نظریه یادگیری اجتماعی، سازگاری شغلی و مدل شناختی رفتاری شادمانی فوردایس بر کاهش فرسودگی شغلی مشاوران آموزش و پرورش شهر اصفهان. پایان نامه دکتری مشاوره دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی تهران.
۸. عزیزی، فریدون (۱۳۸۲). پیشگیری از بیماریهای مهم غیرواگیردار: اصلاح شیوه زندگی ضرورتی اجتناب ناپذیر. مجله
- پژوهش در پزشکی علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی، ۴، ۲۶۱-۲۶۳.
۹. علی پور، احمد. نوربالا، احمدعلی. اژه ای، جواد. مطیعان، حسین (۱۳۷۹). شادکامی و عملکرد ایمنی بدن. مجله روانشناسی، سال چهارم، ۳، ۲۱۹-۲۳۳.
۱۰. علی پور، احمد نوربالا، احمد علی (۱۳۷۸). بررسی مقدماتی پایایی و روایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه های تهران: فصلنامه اندیشه و رفتار سال پنجم. شماره ۵ (۱) ۶۳۰-۵۵۰.
۱۱. مزلو، آبراهام (۱۳۶۷). روانشناسی شخصیت سالم. ترجمه: شیوا رویگریان. تهران. انتشارات گلشایی.
۱۲. لاما، دالایی. کاتلر، هوارد. سی (۱۳۸۲). هنر شاد زیستن. ترجمه: ش. انوشیروانی. تهران. انتشارات رسا.
13. Argyle, M..The Psychology of happiness. London: Routledg Argyle, M. & Lu, L. . The happiness of extroverts.Personality and individual differences, (1990) (2001) 11, 1011 - 1017.
- 14 . Blumenthal,J.,Sherwood,A.,Gullette,E.C.D.,Georgiades,A.,&Tweedy,d.Biohavioral approaches To the Treatment Of essential .hypertension. Journal of clnhncal Psychology. (2002) 3.569-58
- 15 . Caputo,j.J.,Rudolph,D.L,Q Morgan,D.W.. Influence of Positive events on blood pressare in adolescents. Journal of Behavioral Medicine, (1998) 21,115-129
- 16 . Dickey, M. T. . The persuit of Happiness. <http://www.Dickey.Org / happy . Htm>. (1999)
- 17 . Dubbert,p.m.. Behavioral (life style) modification in the prevention and treatment of hypertension. Clinical psychology Review. (1995) 15,30



- 187-216.
- 18 . Fordyce,M.W. . Educating for happiness. *Ravue Quebecoise De psychology*, (1997) 2, 18.
- 19 . Francis,L.J., Brown ,I.B.Lester, D. & Philipchalk ,R . .Happiness as -stable extroversion. *personality & Individual Defferences* . (1998) 24: 167-171
- 20 . Furnham A.& Cheng ,H. . *Personalityand happiness. Psychological Report* , (1997) 80 , 761-762
- 21 . Hotard ,S.R.& Mc Fatter,R. M . Interactive effects of extraversion , neuroticism , and social relationship on subjective well-being . *Journal of personality and social psychology* . (1998) 57 , 321-331
- 22 . Myers ,D.G.& Diener,E .Who is happy?*Psychological seience* , (1995) 6, 10 -19
- 23 . Myers,D. G. Happy and Healthy. [http:// abclocal. Go. Com / 68 - wls / News / 012802 - hs - happy healthy. Htm](http://abclocal.Go.Com/68-wls/News/012802-hs-happyhealthy.Htm) 1. (2002).
- 24 . Myers,D.G.Happiness. [http:// www. Davidmyers. Org. / happiness/ Excerpt](http://www.Davidmyers.Org/happiness/Excerpt). (2004).
- 25 . Pavot, W., Diener, E.D. & Fugita,F.Extraversion and happiness. *Personality and Individual Differences* , (1990) . 11 , 1299-1306
- 26 . Veenhoven,R.*Correlates of Happiness (3 Viks)*.Rotterdam, The netherlands: RISBO, center for socio - cultural Transformation. (1994).



Archive of SID