

بررسی شاخص‌های شادی در مدرسه شاد

(تاریخ دریافت ۱۴۰۲/۱۰/۱۵ تاریخ تصویب ۱۴۰۲/۱۲/۰۹)

مریم رستمی نجف آبادی^۱

دکتر میلاد خلیلی

چکیده

مطالعه حاضر با هدف شناسایی و بررسی شاخص‌های شادی در مدرسه، با هدف گسترش مدارس شاد با استفاده از روش تحلیل مضمون به عنوان یکی از روش‌های رویکرد کیفی انجام شده است. یافته‌های این پژوهش بیانگر این است که مولفه یا رکن اساسی تحقق مدرسه شاد دانش‌آموزان هستند. به عبارت دیگر، می‌توان گفت همه سیاست‌ها و برنامه‌های مدرسه شاد تا حد زیادی برای دانش‌آموزان و با هدف پرورش نسلی از افراد شاد و بانشاط در ساختن جامعه‌ای شاد و پرانگیزه برای پیگیری اهداف نظام اجتماعی است. تحقق مدرسه شاد مستلزم درگیری فعال و مستمر دانش‌آموزان، والدین و معلمان با سیاست‌ها و برنامه‌ها و مشارکت دادن آن‌ها در امور مربوط به مدرسه شاد است. به نظر می‌رسد مدرسه شاد جایی است که در آن دوستی و روابط مثبت در یک محیط گرم و دوستانه برقرار باشد، دانش‌آموزان در بیان افکار و نظریات خود آزاد باشند و از طریق روحیه همکاری، خلاق و تعاملی عمل کنند.

واژگان کلیدی: شادی، مدرسه شاد، آموزش، برنامه‌های مدرسه، مدارس شاد

مقدمه

مفهوم شادی از دیرباز تا به امروز یک میل انسانی بنیادی به شمار میرفته است و در سالهای اخیر پژوهشگران روانشناسی مثبتگرا توجه ویژه ای به موضوع شادی و ترویج آن در حوزه های خاص زندگی کودکان و نوجوانان داشته اند (تیان، ژائو و اسکات-هیوینر، ۲۰۱۵). شادکامی از مهمترین عوامل تأثیرگذار بر سلامت روان در زندگی انسان است. انسانها بنا به سرشت و ماهیت وجودی خود همواره از افسرده بودن گریزانند و دوست دارند به سوی شاد بودن و شاد زندگی کردن در حرکت باشند. (مرادی و هزارجریبی، ۱۳۹۶)

مدرسه از مهمترین نهادهایی است که از آن به عنوان خانواده دوم یاد شده (میرزایی، ۱۳۹۵) و از چنان ظرفیتی برخوردار است که به واسطه آن و با یک برنامه ریزی هوشمندانه میتوان مسائل مهم اجتماعی و فرهنگی را به دانش آموزان، آموزش داد و رشد مادام العمر و سلامت ذهنی کودکان و نوجوانان را تسهیل نمود (لانگ و هیوینر، ۲۰۱۴)

یک مدرسه شاد، کودکان شاد پرورش میدهد. کودکان شاد به بزرگسالان شاد تبدیل میشوند. بزرگسالان شاد یک دنیای شاد میسازند. در مدارس، شادی باید در اولویت قرار گیرد. ما نمیتوانیم از دانش آموزان انتظار نتیجه داشته باشیم مگر اینکه از خودشان احساس رضایت و شادی داشته باشند (بند، ۲۰۲۱)

بر پایه سند تحول بنیادین آموزش و پرورش و بر اساس چشم انداز جلوه ای از تحقق مراتب حیات طیبه است و بایستی تأمین کننده نیازهای فردی و اجتماعی و علمی و شاد و با نشاط باشد.

۱- مدرسه شاد

مدرسه از مهمترین نهادهایی است که از آن به عنوان خانواده دوم یاد شده (میرزایی، ۱۳۹۵) و از چنان ظرفیتی برخوردار است که به واسطه آن و با یک برنامه ریزی هوشمندانه میتوان مسائل مهم اجتماعی و فرهنگی را به دانش آموزان، آموزش داد و رشد مادام العمر و سلامت ذهنی کودکان و نوجوانان را تسهیل نمود (لانگ و هیوینر، ۲۰۱۴). اهمیت آن به حدی است که هر فرد حدود ۱۲ سال از عمر خود را در محیط مدرسه و در ارتباط با همسالان میگذراند، در این سالهای مهم رشد جسمی، روانی، اجتماعی، رفتارها و نگرشهای معلمان و دانش آموزان و روابط حاکم بر مدرسه و حتی امکانات و فضای فیزیکی مدرسه تأثیر انکارناپذیری بر هویت یابی، شکوفایی استعدادها،

پیشرفت تحصیلی، سلامت جسمی و مهمتر از همه سلامت روانی و شادکامی افراد دارد (نصوحی، احمدی و عابدی، ۱۳۸۳)

یک مدرسه شاد، کودکان شاد پرورش می‌دهد. کودکان شاد به بزرگسالان شاد تبدیل میشوند. بزرگسالان شاد یک دنیای شاد می‌سازند. در مدارس، شادی باید در اولویت قرار گیرد. ما نمیتوانیم از دانش آموزان انتظار نتیجه داشته باشیم مگر اینکه از خودشان احساس رضایت و شادی داشته باشند (بند، ۲۰۲۱) بر پایه سند تحول بنیادین آموزش و پرورش و بر اساس چشم انداز جلوه ای از تحقق مراتب حیات طیبه است و بایستی تأمین کننده نیازهای فردی و اجتماعی و علمی و شاد و با نشاط باشد. در فصل پنجم این سند و در ذیل هدفهای کلان، بر ضرورت انسانی موحد، مومن، شاد و بانشاط و قانون مدار بر اساس نظام معیار اسلامی تأکید شده است.

۲- شادی

مفهوم شادی از دیرباز تا به امروز یک میل انسانی بنیادی به شمار میرفته است و در سالهای اخیر پژوهشگران روانشناسی مثبتگرا توجه ویژه‌ای به موضوع شادی و ترویج آن در حوزه های خاص زندگی کودکان و نوجوانان داشته اند (تیان، ژائو و اسکات-هیوینر، ۲۰۱۵). شادکامی بر نگرش و ادراک شخصی مبتنی است و حالتی مطبوع و دلپذیر است و از تجربه های مثبت و رضایت از زندگی نشأت میگیرد. از دیدگاه روان شناسی دو نوع شادکامی وجود دارد، یک نوع شادکامی از رهگذر شرایط محسوس زندگی نظیر زناشویی، تحصیل، شغل و امکانات مالی و رفاهی حاصل میشود که شادکامی عینی نامیده میشود، نوع دیگر، متأثر از حالات درونی و ادراک شخصی است که از آن به شادکامی ذهنی تعبیر میشود. شادکامی^۱ مولد انرژی، شور و نشاط، حرکت و پویایی است و همچون سپری میتواند آدمی را در برابر استرسها و مشکلات محافظت نموده و سلامت جسمی و روانی او را نیز تضمین کند (هیلز و آرگایل، ۲۰۰۲).

شادکامی از مهمترین عوامل تأثیرگذار بر سلامت روان در زندگی انسان است. انسانها بنا به سرشت و ماهیت وجودی خود همواره از افسرده بودن گریزانند و دوست دارند به سوی شاد بودن و شاد زندگی کردن در حرکت باشند. بالندگی، نشاط و سرزندگی انسان به دلیل تأثیر قابل ملاحظه ای که بر تمام جنبه های شخصیتی انسان و چگونگی بروز رفتارهای مختلف او دارد؛ همواره مورد توجه بوده است. از آنجایی که انسان موجودی تک بعدی نیست و شخصیت او از ابعاد شناختی،

عاطفی، جسمانی، اجتماعی و معنوی تشکیل یافته است و سلامت روانی و جسمی او وابسته به رشد همه جانبه و هماهنگ این ابعاد است، یکی از متغیرهای برجسته برای مطالعه، مسئله شادی در زندگی انسان است (مرادی و هزارجریبی، ۱۳۹۶)

۱. فلسفه های شادی

دین اسلام سه سطح از شادی را برای انسان‌ها متصور است و در رابطه با آن مباحثی را مطرح کرده است. سطح اول مربوط به بینش، شناخت و به نوعی جهت‌گیر ذهنی انسانها نسبت به امور و پدیده های الهی، متافیزیکی و مادی است که این بینش و طرز تلقی در صورتی که مبتنی بر واقعیت های وجودی و خلقت انسانها و همچنین فلسفه زندگی دنیوی و اخروی انسانها باشد، می تواند شادی آور باشد و زمینه دیگر سطوح شادی را فراهم نماید.

در سطح دوم که مربوط به زیست معنوی و مادی تک تک انسانهاست، توجه به ارضای نیازهای معنوی و مادی انسانها با مد نظر قرار دادن حدود اخلاقی و انسانی آن می تواند زمینه ساز شادی و نشاط باشد و به عبارت دیگر باید گفت در این سطح توجه به هردو بعد ماهیت انسانی و تلاش در جهت مدیریت آن مبتنی بر مولفه های شادی آور، تنظیم تفکر و رفتار فردی و شخصی انسانها بر مبنای اصول و قواعدی که زمینه ساز شادی شخصی و فردی آنهاست شکل می گیرد.

در نهایت سطح سوم که به نوعی در ارتباط با بعد اجتماعی تر زندگی انسانها قرار دارد، مجموعه اعمال، فعالیت ها و کنش هایی است که در ارتباط با دیگر انسان ها و بامد نظر قراردادن اصول ارزشهاست که شادی متقابل فرد و دیگران را به همراه دارد. (بهرامیان، نادی، کریمی، ۱۳۹۸)

در هر دو تفکر غربی و شرقی، فلاسفه قدیم در آثار خود درباره شادی اندیشیده اند و نظر داده اند. مطابق با نظر بودا، فرد می تواند از طریق قدرت ذهن، با غلبه بر نیازها و خواسته ها، خودداری و تعادل فکری یا آرامش ذهن و تفکر مثبت به شادی دست پیدا کند. (فرونس‌دال، ۲۰۰۵)

طبق تعریف آئین بودا، شادی نه تنها برای وجود فردی مرکزیت دارد، بلکه یک موضوع جمعی است که با دیگران به اشتراک گذاشته می شود. شادی ناشی از نیاز ما به داشتن روابط دوستی های مثبت است تا بتوانیم خوشحال باشیم. همانطور که در تعالیم بودا اشاره شده است (شادی، داشتن دوستان در هنگام نیاز است). (فرونس‌دال، ۲۰۰۵) بنابراین، هیچ تعجیبی ندارد که روابط و دوستی های مثبت یکی از معیارهای کلیدی برای مدارس شاد است. (مجدفر، ابوالکاشف نوری، ۱۳۹۷)

مطابق با دیدگاه سقراط، شادی نه تنها هدف زندگی است، بلکه با تلاش های انسانی ه ویژه از طریق تقوای وجود قابل دستیابی و تعلیم است. (یب، ۲۰۰۳)

کنفوسیوس روابط اجتماعی را به عنوان یکی از منابع شادی معرفی کرده است و این که یادگیری می تواند منجر به شادی شود. (یانو، ۲۰۰۳) از نظر او شادی نه تنها بازتاب روابط با دیگران است، بلکه براهمیت عشق به یادگیری نیز تاکید می کند. واین که چقدر اهمیت زیادی دارد که یادگیری در زندگی روزمره به کار گرفته شود. (مجدفر، ابوالکاشف نوری، ۱۳۹۷)

سال ها بعد ارسطو شادی را نه تنها هدف هستی انسان تعریف کرد، بلکه آن را وابسته به شاخصه اخلاق عملی در تمام فضائل دانست که دوستی، عدالت و شهروندی نیز از درون آن زاده می شوند (کریسپ، ۲۰۰۰)

در میان متفکران یزرگ در عصر روشنفکری در قرن هفدهم می توان از فیلسوف بزرگ، جان لاک نام برد که عبارت (در تعقیب شادی) در شاهکار ادبی (یک مقاله در باب درک انسان) از او نقل شده است. لاک آموزش را از زوایای مختلف روانشناسی، فلسفه و مذهب در رابطه با رفاه جسمانی، ذهنی و روانی کودکان مورد بررسی قرار داد (الدريج، ۱۹۹۴)

یوهان پستالوزی که بعضی او را پدر آموزش و پرورش مدرن می نامند، تحت تاثیر جان لاک به کاوش درباره نحوه عملکرد آموزش برای به ارمغان آوردن شادی و پیشرفت شرایط انسان با تمرکز بر تمام کودکان پرداخت. او از آموزش و تحصیلات برای آماده کردن کودکان و ایجاد تعادل ضروری بین ۳ عامل دفاع کرد که شامل سر (رشد معرفتی)، قلب (رشد عاطفی) و دست ها (رشد جسمانی) بودند. (برولمیر، ۲۰۱۰)

منابع مستقیم برای شادسازی آموزش نیز در اثر مربی ژاپنی تسونه ساوروو ماکيگوچی با عنوان (نظام آموزش ارزش آفرین) در سال ۱۹۳۰ پیدا شده است. مطابق با نظر کوماگای (۲۰۰۰)، ماکيگوچی تحقق شادی را به صورت هدف تحصیلات ارزش آفرین دید و معتقد بود که (آموزش، فرد تحصیل کرده را به نحوی هدایت می کند که به شادی و سعادت دست پیدا کند). (کوماگای، ۲۰۰۰)

۲. علم شادی

سلیگمن (۲۰۰۰) در کتاب خود با نام (شادی صحیح) ۳ رکن را در روان شناسی مثبت معرفی کرد

که شامل عواطف مثبت، صفات مثبت و نهادهای مثبت بودند. به خصوص نهادهای مثبت از افراد در (شناسایی و استفاده از بالاترین نقاط قوت به منظور ایجاد تعلق و وابستگی و برای خدمت به چیزی بزرگ تر از آن چه اکنون آن ها هستند، حمایت می کنند). (مجدفرو، ابوالکاشف نوری، ۱۳۹۷)

سلیگمن ۶ فضیلت اصلی را نیز شناسایی کرد که در تمام فرهنگ ها شناخته شده هستند و عبارتند از: هوش و دانش، شجاعت، انسانیت، عدالت، میانه روی، معنویت و تعالی (سلیگمن، ۲۰۰۲) بر اساس بررسی گسترده متون فلسفی و مذهبی، این ۶ فضیلت روی هم با ۲۴ نقطه قوت توضیح داده می شوند. (پترسون و سلیگمن، ۲۰۰۴) بسیاری از آن ها در چارچوب مدارس شاد یکی پس از دیگری منعکس شده اند که شامل خلاقیت، عشق به یادگیری، مهربانی و کار تیمی است. (ارزش ها در عمل، ۲۰۱۵)

سلیگمن در اثر بعدی خود به نام (شکوفایی) (۲۰۱۲) نظریه رفاه را مطرح کرد که شامل ۵ عامل قابل ارزیابی معروف به PERMA بود: ۱) عواطف مثبت ۲) مشارکت ۳) روابط ۴) معنا و ۵) اجرا (سلیگمن ۲۰۰۳). این ۵ عامل که از طریق تمرین و ممارست ۶ فضیلت و ۲۴ نقطه قوت پیدا می کنند، همه در چارچوب مدارس شاد، بسیار مطرح هستند.

نظریه های گوناگون شادی که در این جا مورد بررسی قرار گرفتند، بر این نکته اذعان دارند که آموزش از طریق توانمندی در ک خود و دیگران، می تواند فی نفسه منبع شادی باشد و این که از طریق کسب توانمندی های معین می توان شادی را آموخت. به علاوه این نظریه ها همگی این دیدگاه را به اشتراک می گذارند که آموزش چند بعدی و دربردارنده حوزه های علمی، اجتماعی، عاطفی و جسمانی است. مثلاً در روان شناسی مثبت، مدارس می توانند شادی را از طریق تشویق دانش آموزان به توسعه فضایل یا نقاط قوت شخصیت، افزایش دهند. هم چنین شادی و رفاه یادگیرندگان، آنها را به سوی یادگیری بهترو دستاوردهای بالاتر و کسب موفقیت های آتی در زندگی هدایت می کند. (مجدفرو ابوالکاشف نوری، ۱۳۹۷)

با توجه به این که بخش قابل توجهی از زمان دانش آموزان در مدرسه سپری میشود، لازم است برای توأم کردن این زمان با شادی بیشتر، این موضوع مورد توجه بیشتری قرار گیرد. به علاوه، از آنجایی که در طول تاریخ بشر، شادی یکی از غایتهای همیشگی انسانها بوده و به طرق گوناگونی

محیط مدرسه به عنوان یکی از مهمترین نهادهای شکل دهنده، در جستجو و تمنای آن بوده اند رفتار افراد میتواند سهم زیادی در ایجاد شادی در افراد درون مدرسه و تسری آن به جامعه داشته باشد. (جعفری و طالب زاده، ۱۳۸۹)

۳. عوامل شاد سازی مدرسه

معیار های مطرح شده برای مدارس شاد از یک تحلیل عمیق داده های گردآوری شده از نظر سنجی مدارس شاد انتخاب شده اند و هدف آن ها ارائه صدای جمعی پاسخ دهندگان به آن نظر سنجی است. رکن اصلی چارچوب مدارس شاد متشکل از ۲۲ معیار گروه بندی شده در ۳ طبقه است:

- ۱) افراد که به روابط اجتماعی اشاره می کنند.
 - ۲) فرایندها که به روش های تدریس و یادگیری اشاره می کند.
 - ۳) فضا که به عوامل زمینه ای اشاره می کند.
- این سه طبقه با سایر معیارها ارتباط میانی دارند که یکدیگر را متقابلاً تقویت می کنند. (مجدفر، ابوالکاشف نوری، ۱۳۹۷)

۳-۱ افراد

پاسخ دهندگان به نظر سنجی، روابط انسانی و تعامل را به عنوان مهم ترین معیار ها طبقه بندی کردند. دانش آموزان بر دوستی با همکلاسی ها و دانش آموزان سایر پایه ها و روابط با معلمان تاکید کردند. گرچه معلمان آن را از لحاظ روابط با دانش آموزان گزارش داده اند، اما این معیار همچنین ضرورت ایجاد رابطه قوی و مثبت با مدیریت مدرسه و مهم تر از همه شرکت دادن والدین و جامعه مدرسه در امور را انعکاس می دهد. (مجدفر، ابوالکاشف نوری، ۱۳۹۷)

بعضی از نمونه های استراتژی برای تسهیل این روابط در ادامه ارائه می شود.

- تشویق مشارکت والدین با باز کردن درهای مدرسه به روی جامعه با حضور فعال والدین در انجمن های اولیا و مربیان.
- اجرای خانه ها یا باشگاه های چند طبقه و گروه بندی چند پایه ای دانش آموزان می تواند ایجاد روابطی شبیه خواهر و برادر را تحریک کند. لذا یک محیط خانوادگی در مدرسه به وجود می آید.

- انجام فعالیت هایی با سایر مدارس در جامعه وسیع تر. هدف از این فعالیت ها ارائه فرصت به دانش آموزان برای توسعه پیوند با دانش آموزان دیگر از پایه های مختلف. (مجدفر، ابوالکاشف نوری، ۱۳۹۷)

الف) گرایشات و صفات مثبت معلم

- ایجاد حس خانواده در محیط مدرسه: بعضی مدارس دریافته اند که شبیه سازی محیط مدرسه مانند خانه می تواند تاثیر زیادی بر ایجاد روابط مثبت بین معلمان و دانش آموزان داشته باشد.
- اولویت شخصیت، نگرش و اخلاقیات معلم در زمان استخدام و گزینش معلمان: اگرچه این استراتژی را می توان بیشتر در سطح سیاست گذاری و در زمان آموزش و اعطای گواهینامه به معلمان، به کار گرفت، اما در سطح مدیریت مدرسه نیز قابل اجراست. به این ترتیب ارزیابی معلمان می تواند براساس داشتن یا نداشتن نگرش و صفات مثبت انجام شود.
- ایجاد نظام دریافت بازخورد از معلم برای دانش آموزان: معلمان مشتاق و آماده گوش دادن به دانش آموزان باشند و دوستی های زیبای بدون خشونت در اولویت باشد. مدرسه، احترام متقابل و ارتباطات بین معلمان و دانش آموزان و نیز دوستی بین معلمان و والدین را تشویق می کند. (مجدفر، ابوالکاشف نوری، ۱۳۹۷)

ب) احترام به تنوع و تفاوت ها

- تمام ذی نفعان در امر مدرسه این ضرورت را احساس می کنند که مدارس برای تامین نیازهای مختلف، قابلیت ها و پیشینه های گوناگون کودکان اعم از فرهنگی، قومی، مذهبی، جنسیتی، هویت، یا ناتوانی ها و دشواری های جسمی و آموزشی جامع باشند. ذی نفعان نیز به ضرورت حذف رقابت و جانبداری میان دانش آموزان اشاره می کنند که می تواند از طریق تشویق به کارهای تیمی و همکاری قابل دستیابی باشد.
- در ادامه چند نمونه از استراتژی های ترویج این معیارها ارائه می شود.

- برگزاری و اجرای آئین ها و موسیقی سنتی اقوام و مناطق مختلف باعث افزایش آگاهی از تنوع فرهنگی در کشور می شود. همچنین از طریق تبادلات بین المللی، اتحاد مدارس

و سفرهای میدانی از تنوع و تفاوت های فرهنگی آگاهی کسب می کنند.

- تشویق نمایش و مباحثات برای ایجاد همدلی و درک: در مورد ضرورت وجود سرگرمی و مشغولیت بیشتر در شیوه های تدریس و یادگیری، استفاده از نمایش و مباحثات می تواند به ترویج همدلی و درک در میان دانش آموزان و معلمان به یک اندازه کمک کند

- درک بیشتر دیگران از طریق تعلیم مذاهب و زبان های گوناگون: یادگیری درباره مذاهب گوناگون و یادگیری زبان های دیگر می تواند از جمله راههای موثر در ایجاد حساسیت و درک در میان گروه های مختلف باشد.

- دانش آموزان با نیازهای خاص در مشارکت برای یادگیری جمعی: ایجاد امکان برای دانش آموزان با توانایی های مختلف و نیازهای متفاوت برای یادگیری جمعی براین اعتقاد استوار است که احساس مشارکت در دانش آموزانی اینجاد کند که نقص یا نیاز خود را لکه ننگ و مایه شرمساری می دانند. هم چنین می تواند رقابت های ارزشمند بین سایر دانش آموزان را ترویج دهد، مانند: توانایی نشان دادن حساسیت، همدلی و ارتقای درک یکدیگر (مجدفرو، ابوالکاشف نوری، ۱۳۹۷)

پ) ارزش ها و عملکرد مثبت و جمعی

منظور اشاره ای به مفاهیم مهربانی، همدلی، تحمل، مراقبت و رفتار عادلانه در جامعه مدرسه است. نمونه ای از استراتژی های خاص برای تشویق این ارزش ها به شرح زیر می باشد:

- القای ارزش ها، نگرش ها و عملکردهای مثبت

نگرش های مثبت و جنبه های مختلف پوشه کار یا پروفایل یک یادگیرنده در سراسر مدرسه، کلاس های درس و در همه جا برای یادآوری و به شکل تصاویر، تعاریف و جملات به نمایش گذاشته می شود.

- معرفی یادگیری دو منظوره موضوعات

یادگیری دو منظوره به یکپارچگی نقاط قوت شخصیت (بر اساس روانشناسی مثبت) در هر درس با تشخیص، انعکاس و بحث درباره نقاط قوت و محتوای درسی اشاره می کند. برای مثال در تدریس یک رویداد خاص در تاریخ، از دانش آموزان خواسته می شود تا شخصیت های اصلی را برای

شناسایی نقاط قوت یا قابلیت‌هایی مانند: شجاعت، خوش بینی و استقامت که برای رسیدن به یک هدف معین به کار گرفته اند، منعکس کنند. اعتقاد براین است که با این روش نه تنها دانش آموزان می‌توانند درک بهتری از رویدادها و اشخاص تاریخی داشته باشند، بلکه به آن‌ها امکان تشخیص قوی تر ارزش‌ها، نقاط قوت و قابلیت‌هایی را می‌دهد که نمایانگر عوامل اصلی تصمیم‌گیری آن شخصیت‌های تاریخی است. (مجدفر، ابوالکاشف نوری، ۱۳۹۷)

(ت) شرایط و رفاه معلم

بررسی‌های اخیر از وضعیت حقوق معلمان در ۸ کشور منطقه آسیا-اقیانوسیه نشان داده است که علی‌رغم افزایش حقوق و پاداش آن‌ها در سال‌های اخیر، هنوز دستمزد معلمان نسبت به سایر حرفه‌های دیگر نسبتاً پایین است. یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد که بسیاری از معیارهای مرتبط با معلمان برای ایجاد شرایط بهتر معلم و قابلیت بهبود گرایش‌ات او، در ارتباط با یکدیگر هستند و در نهایت باعث مشارکت فعال معلمان در آموزش و بهبود مهارت‌ها و قابلیت‌های حرفه‌ای آنان می‌شود که به نوبه خود شیوه‌های تدریس و یادگیری را مفیدتر می‌کند. (مجدفر، ابوالکاشف نوری، ۱۳۹۷)

(ث) مهارت‌ها و شایستگی‌های معلم

معلمان فکر می‌کنند که فرصت آموزش حرفه‌ای به ویژه از لحاظ روش‌های نوآورانه و خلاقانه تدریس به آن‌ها اجازه می‌دهد تا چگونگی مشغول کردن هرچه بیشتر دانش‌آموزان در فرایند یادگیری و تدریس مفرح و لذت‌آفرین بیاموزند. با توجه به هزینه بالای رشد حرفه‌ای، این گونه فرصت‌ها به هر حال همیشه از طریق کانال رسمی امکان‌پذیر نیستند. اما این مانع آموزش حرفه‌ای را می‌توان تا حدودی با توسعه مدارس شبکه‌ای و حمایت همکاران در داخل مدرسه مرتفع کرد. آن‌ها به معلمان امکان تبادل تجارب و اطلاعات را می‌دهند که نه تنها دانش و مهارت‌های آنان را ارتقا می‌دهد، بلکه به افزایش انگیزه‌های آنان کمک می‌کند (مجدفر، ابوالکاشف نوری، ۱۳۹۷)

۲-۳ فرایندها

فرایندهای آموزش و یادگیری از جنبه‌های بنیادی، تبدیل مدارس به مکانی شاد است. روش‌های تدریس و یادگیری که مورد استفاده معلمان است، تعیین می‌کند که آیا آموزش لذت بخش بوده یا نه و بعضی از روش‌ها می‌توانند برای یادگیرنده امکان کسب مهارت‌ها و توانمندی‌های غیر

تحصیلی به وجود آورند.

الف) حجم کاری منطقی و منصفانه

با بالا رفتن سطح کاری، دانش آموز، استرس بیشتری را ناشی از فشار نمرات بالا در امتحانات تجربه می کند. این فشار از طرف نظام آموزشی و والدین بردانش آموز وارد می شود و براساس این برداشت است که نتایج امتحانات، بهترین ابزار سنجش یادگیری دانش آموز و موفقیت او در مدرسه است. در ادامه چند استراتژی مربوط به تضمین حجم کاری منطقی و منصفانه برای دانش آموزان ارائه می شود.

• کاهش تست ها و آزمون های استاندارد

یک استراتژی متداول برای بهبود رفاه دانش آموزان، کاهش ارزیابی تحصیلی است، مانند امتحاناتی که بر دانش متمرکز هستند و فرم های ارزیابی را با ارزیابی متمرکز بر پیشرفت و توسعه توانمندی های غیر تحصیلی دانش آموزان انطباق می دهند.

• جایگزینی تکالیف مدرسه با فعالیت های اختیاری برای تعمیم یادگیری

این فعالیت های معنادار و لذت بخش با هدف تعمیم یادگیری مطرح می شوند. آن ها بر اساس برنامه درسی مربوط به یک عنوان خاص انتخاب می شوند و معمولاً شامل نگارش نیستند، بلکه درعوض فعالیت های پژوهشی هستند که از طریق آن ها دانش آموز در یک فعالیت یادگیری مشارکت می کنند و سپس آموخته های خود را با سایرین در کلاس به اشتراک می گذارند.

• ارزیابی های جایگزین برای ارزش گذاری غیر تحصیلی قلمروهای یادگیری

هدف آن ها ارزیابی مهارت های موثر (احساسات، ارزش ها، قدردانی و انگیزه) و مهارت های روانی - حرکتی (حرکات و هماهنگی فیزیکی) است. از آن جا که این برنامه اختیاری است، مالکیت بیشتر و توسعه خود انگیزشی برای دانش آموزان امکان پذیر است. (مجدفر، ابوالکاشف نوری، ۱۳۹۷)

ب) کار گروهی و روحیه همکاری

این عوامل در ایجاد حس تعلق و تشویق دانش آموزان به یادگیری از یکدیگر، موثر است. زیرا همکاری، به یاد گیرندگان امکان کار با یکدیگر و نیز اشتراک مسئولیت ها، منابع، نقش ها و فرصت های یادگیری را می دهد. (یونسکو، ۲۰۰۴، ص ۲۲)

دو استراتژی زیر از یافته های این پژوهش است.

- معرفی تعهدات گروهی برای حل مشکل جمعی

براساس یک نظر سنجی در ژاپن، حل مشکل جمعی به عنوان لذت بخش ترین، بخش یادگیری عنوان شد. دانش آموزان اظهار داشتند که این نوع فعالیت ها به دانش آموزان فرصت زیادی برای ارتباط با دوستان در کلاس درس داده می شود؛ برای یافتن جواب سوالات دشوار، با یکدیگر تلاش می کنند و دانش آموزان قادر به همکاری با یکدیگر برای تکمیل وظایف خواهند بود.

- معرفی انواع فعالیت های یادگیری گروهی

دانش آموزان به طرق مختلف از طریق نظر سنجی، مباحثات و بازی های به صورت گروهی کار می کنند و دانش آموزان و معلمان در فرایند یادگیری به یکدیگر کمک می رسانند (مجدفر، ابوالکاشف نوری، ۱۳۹۷)

پ) شیوه های تدریس و یادگیری مفرح و تعاملی

چنین شیوه هایی ضرورتاً یادگیری را آسان تر نمی کند و مستلزم تلاش کمتری از طرف یادگیرندگان نیست، بلکه می تواند به ایجاد علاقه واقعی به یادگیر کمک کند تا دانش آموزان در مدارس موفق باشند. (همان)

ت) آزادی خلاقیت و مشارکت یادگیرنده

طبق نظر یک مدیر خانم از مدرسه بین المللی در هند، مدرسه شاد مکانی است که در آن آزادی بیان و اشتراک مسئولیت ها به روشی غیر تهدیدآمیز تضمین شده باشد و با دیدن اشتباهات، اخم ها در هم کشیده نشود. در ادامه نمونه هایی از استراتژی های ایجاد یک فضای باز و آزاد در کلاس ارائه می شود.

- بهادادن به اشتباهات به عنوان بخشی از فرایند یادگیری

در این روش معلمان با دیدن اشتباه دانش آموز، نه نمره می دهند و نه علامتی در کتاب روی مورد اشتباه می گذارند. همچنین با خودکار قرمز اشتباه آن ها را مشخص نمی کنند، بلکه در عوض بر تکالیف صحیحی که دانش آموز انجام داده است تمرکز می کنند و نظرات خود را همراه با توصیه های مفید، علمی و تشویق، به دانش آموز ارائه می دهند.

• آموزش سوال پرسیدن به دانش آموزان

دانش آموزان باید به طرح پرسش در کلاس درس تشویق شوند. طبق گفته روتشتاین و سانتانا (۲۰۰۱، ص ۱) که طرفدار استفاده از تکنیک تدوین سوال هستند (هنگامی که دانش آموز می داند چگونه سوالات شخصی خود را مطرح کند، مالکیت بیشتری بر یادگیری احساس می کند، درک عمیق تری می یابد و ارتباطات جدید و کشفیات را شخصاً انجا می دهد). (مجدفر، ابوالکاشف نوری، ۱۳۹۷)

ث) حس موفقیت و کامیابی

بسیاری از دانش آموزان احساس می کنند که مدرسه شاد مکانی است که دانش آموزان در آن حس موفقیت و کامیابی داشته باشند. این حس ناشی از گرفتن نمره بالا در امتحانات یا کسب رتبه های خوب در انجام تکالیف درسی نیست، بلکه از لحاظ به رسمیت شناخته شدن و تشویق از طرف معلم، والدین و جامعه وسیع تر مدرسه است. بازخورد مثبت و شناخت عمومی می تواند ارزش بسیار بالایی در چشم های دانش آموزان داشته باشد و به آنها انگیزه تحصیلی بدهد. در ادامه چندین مثال برای تقدیر از تلاش های دانش آموزان ارائه شده است.

• بازخورد مثبت و شناخت عمومی

به نمایش گذاشتن کارهای دانش آموزان در کلاس و مدرسه، با نصب بر روی دیوارها یا برپایی نمایشگاهها.

• ایجاد سبد رویاها

اعطای گواهینامه به دانش آموزان برای موفقیت هایی که در زمینه رشد استعدادهای آنها صورت پذیرد اعم از آن که این استعدادها در زبان، موسیقی، ورزش یا ... باشد.

• جوایز و پاداش های برد در مسابقات

مسابقات به دانش آموزان فرصت مشارکت در برنامه های خاص مانند اجرا، مقاله، نقاشی و غیره را می دهد. دانش آموزان می توانند با دستاوردهای خود در این مسابقات شناخته شوند که برای آنها انگیزه قوی است. (مجدفر، ابوالکاشف نوری، ۱۳۹۷)

ج) فعالیت های فوق برنامه و رویدادهای مدرسه

فعالیت های فوق برنامه نه تنها برای کمک به ارتقای یادگیری دامنه های علمی در نظر گرفته شده

اند، بلکه به صورت گسترده ای آن ها را به خصوص برای القای نقاط قوت مهم شخصیتی موثر می دانند، که در آموزش نقش قانونی دارند؛ مانند مهربانی، پشتکار و کارگروهی. (مجدفر، ابوالکاشف نوری، ۱۳۹۷))

چ) یادگیری تیمی بین دانش آموزان و معلمان روابط بین دانش آموزان و معلمان که برپایه دوستی باشد تضمین می کند که به هردو طرف، فرصت برابر برای یادگیری داده شود. در ادامه، یک استراتژی بسیار مناسب و خاص در این زمینه ارائه می شود.

• جایگزینی جزوات درسی با طرح های جمعی در این مورد، طرح درس ها جایگزین جزوات درسی شده اند که به معلمان حس مالکیت درباره محتوای درسی می دهد و آن ها از طریق پژوهش های شخصی شان درس را توسعه می دهند. معلمان پیش نویس طرح درس ها را تهیه می کنند که هر کدام یک هدف، مقصد عینی، فعالیت و پیامد را شامل می شود. توسعه یک طرح درس، فرایندی بسیار جمعی است؛ پیش نویس طرح درس به صورت آنلاین به اشتراک گذاشته می شود و چندین معلم و دانش آموز آن را بررسی می کنند. دانش آموزان در مراحل برنامه ریزی شдох بازخورد ارائه می دهند؛ برای ارزیابی بر اساس دروس سوالاتی طرح می کنند؛ درس ها را پس از ارائه رتبه گذاری می کنند و بازتاب کار شخصی خود را نیز ارائه می دهند. دانش آموزان می توانند بر اساس آنچه در خارج از مدرسه آموخته اند یا براساس پرسش هایی که در کلاس درس مطرح شده است، محتوای جدیدی را توصیه کنند. (مجدفر، ابوالکاشف نوری، ۱۳۹۷)

ح) محتوای درسی مفید، مرتبط و مشارکتی این مسئله در سطح ملی مستلزم آن است که برنامه های درسی براساس بازتاب مسایل روز و مرتبط طراحی شوند و بایک جزوه راهنما برای معلمان همراه باشد تا نحوه ارتباط این مسایل با زندگی یادگیرندگان را مشخص کند و در سطح مدرسه مستلزم ادغام یادگیری تجربی در موضوعات باشد. (مجدفر، ابوالکاشف نوری، ۱۳۹۷)

درزیر دواستراتژی برای اطمینان از این که محتوای آموزشی مفید، تعاملی و مرتبط است، ارائه شده است.

- اطمینان از کاربردی بودن محتوای آموزشی

- چند رشته ای کردن بیشتر آموزش

(خ) رفاه ذهنی و مدیریت استرس

استراتژی های زیر برای ارتقای رفاه ذهنی دانش آموزو مدیریت استرس مورد استفاده قرار می گیرد.

- حضور مشاوران یا روان شناسان در مدرسه

- اجرای برنامه های رفاهی مدرسه

- معرفی مراقبه کامل و مدیتیشن ذهنی

- توصیه های مدیریت استرس با استفاده از نمایش بصری

۳-۳ فضا

مدارس به عنوان موسسات مثبت یا شاد دارای قابلیت شگفت انگیز خدمت گذاری هستند. در این بخش، بر مدارس به عنوان مکانی برای یادگیری وسیع تر و زمینه های مدرسه ای متمرکز شده است و اشاره به این نکته مهم دارد که بسیاری از این معیارها نیز با طبقه افراد ارتباط دارند.

(الف) محیط امن بدون قلدری و زورگویی

محیط ناامن، مستعد زورگویی و محتمل ترین عامل برای ناخوشایندی مدارس است. افزایش خشونت و زورگویی در مدرسه ناشی از وجود طمینه های مختلف اجتماعی و اقتصادی دانش آموزان و رقابت در رتبه بندی دانش آموزان بر اساس پیشرفت تحصیلی است. علاوه بر این محیط ناامن، به دانش آموزان حس انزوا، ترس، اضطراب و تنهایی می دهد. (مجدفرا، ابوالکاشف نوری، ۱۳۹۷)

در ادامه دو استراتژی مورد استفاده برای بهبود محیط یادگیری در مدارس معرفی می شود.

- تقویت تعامل و همکاری دانش آموزان از طریق فعالیت های بازی و یادگیری مشترک

- نصب نیمکت دوستی در زمین های بازی مدارس

(ب) محیط یادگیری گرم و دوستانه

یک محیط یادگیری گرم و دوستانه، مهم ترین عامل در پرورش شادی در مدارس و بیاگر نیاز به تعامل بیشتر ذی نفعان مدرسه، محیط های دوستان کلاس درس و استفاده از موسیقی و نمایش

تصاویر در یادگیری است. (مجذفر، ابوالکاشف نوری، ۱۳۹۷)

در ادامه استراتژی های ترویج محیط های یادگیری گرم تر و دوستانه در مدارس ارائه می شود.

- تاکید بر سلام و لبخند
- حذف دیوارهای اطراف کلاس و ایجاد کلاس های باز
- موسیقی جایگزین زنگ مدرسه
- استفاده از نمایش بصری خلاق، متنوع و معنادار مانند نصب پوسترها و برگزاری نمایشگاه های دوره ای

(پ) فضای باز و سبز آموزش و بازی

فضاهای سبز بیرونی برای یادگیری و بازی کردن، به طوری که دانش آموزان بتوانند اوقاتی را در خارج از کلاس درس و در ارتباط با طبیعت صرف کنند. (مجذفر، ابوالکاشف نوری، ۱۳۹۷)

استراتژی های زیر در این زمینه ذکر شده است.

- ایجاد فضاهای آرام و خلاق
- ایجاد باغ یا باغچه مدرسه
- استفاده از فضاهای بیرونی برای یادگیری و بازی

(ت) چشم انداز مدرسه و رهبری

داشتن مدرسه ای که منجر به ایجاد مدارس شاد شود، حائز اهمیت است.

ارتقای دیدگاه های مدرسه با اولویت شادی و داشتن شعارها یا آرم هایی با اشاره مستقیم به شادی یا مرتبط با مفهوم مدارس شاد. (مجذفر، ابوالکاشف نوری، ۱۳۹۷)

چشم انداز یا شعارهای ۴ مدرسه در استان آکیتا (ژاپن) در ادامه ذکر شده است.

- بیایید یک کودک با رویاها وانگیزه های درونی باشیم و با هم یک مدرسه شاد بسازیم.
- پرورش دانش آموزانی که فعالانه می آموزند، دلسوزی و شفقت دارند و تمام عمر، شاد زندگی می کنند.
- پرورش دانش آموزانی که دلسوزی و شفقت همراه با روحیه تسخیرناپذیر و خلاق دارند.
- مملو از رویا، درخشان و دارای دلسوزی و شفقت همراه با روحیه تسخیرناپذیر.

(ث) انضباط مثبت

استفاده از تکنیک های انضباط مثبت را به جای تنبیه فیزیکی و عاطفی. مدارس در رویارویی با مسائلی مانند خشونت مدرسه و بزهکاری، باید به روشنی بعضی از شکل های انضباط را ارا کنند. عده ای معتقدند که کمک به دانش آموزان برای رشد نقاط قوت شخصیت و خودگردانی آن ها می تواند یک راه حل باشد. آن ها توصیه می کنند که مداخلات به موقع معلم، موثرتر از استفاده از شکل های نامتعارف تنبیه است و استدلال می کنند که باید به انضباط به عنوان یک فرایند یادگیری بلند مدت نگاه شود. (مجدر، ابوالکاشف نوری، ۱۳۹۷)

استراتژی های زیر، نمونه هایی از انضباط مثبت را ارائه می دهد.

- جایگزینی تنبیه با فعالیت های سازنده برای پرورش مقررات عاطفی
- معرفی خشنودی با تاخیر در کلاس درس بر اساس (آزمایش استنفورد مارشمالو)

ج) سلامت، بهداشت و تغذیه خوب

- اطمینان از دسترسی به غذای سالم در کافی شاپ ها و بوفه های مدارس
- حضور یک متخصص تغذیه در مدرسه
- سازمان دهی تمیزی مدرسه

چ) مدیریت دموکراتیک مدرسه

دانش آموزان باید بتوانند درباره قوانین و مقرراتی که به نظر آن ها سخت و غیرمنطقی است، از مدرسه سوال کنند و معلمان و دانش آموزان مجاز به ارائه پیشنهادات مربوط به مدیریت کلی مدرسه باشند. (مجدر، ابوالکاشف نوری، ۱۳۹۷)

نتیجه گیری

مولفه یا رکن اساسی تحقق مدرسه شاد دانش آموزان هستند. به عبارت دیگر، می توان گفت همه سیاست ها و برنامه های مدرسه شاد تا حد زیادی برای دانش آموزان و با هدف پرورش نسلی از افراد شاد و بانشاط در ساختن جامعه ای شاد و پرانگیزه برای پیگیری اهداف نظام اجتماعی است. تحقق مدرسه شاد مستلزم درگیری فعال و مستمر دانش آموزان با سیاست ها و برنامه ها و مشارکت دادن آن ها در امور مربوط به مدرسه شاد است.

در نهایت بر مبنای آنچه در مورد مدارس شاد گفته شد، در پاسخ به این پرسش که چگونه می توان مدرسه ای شاد داشت؟ باید گفت اجرای الگوی مدرسه شاد مستلزم توجه ویژه و در اولویت قرار

دادن موارد زیر است:

- برنامه درسی مدارس

اجرای طرح درسهای جمعی با مشارکت معلمان و دانش آموزان، کاربردی بودن محتوای آموزشی و درسی، استفاده از (تدریس بر اساس مفهوم) به جای (تدریس بر اساس موضوع)، استفاده از کلاس های چند رشته ای برای کاربردی کردن آموخته های دانش آموزان.

- فوق برنامه ها

اجرای برنامه های شاد در جهت پرورش، تقویت و تشویق استعداد های دانش آموزان. مانند نمایش، موسیقی، طبیعت گردی. برپایی نمایشگاه های دوره ای از توانمندی های دانش آموزان، مسابقات و برنامه هایی بر پایه کار تیمی و همکاری جمعی است.

- محیط مدارس

ایجاد فضای سبز در مدارس، سازمان دهی بهداشت و تمیزی مدرسه، تاکید بر رفتارهایی (سلام و لبخند) که باعث ایجاد محیط گرم و دوستانه می شود. ایجاد فضایی آرام و خلاق در مدرسه مانند (کافه خواندن)، جایگزین کردن موسیقی به جای زنگ مدرسه، کاهش قلدری و ترویج دوستی از طریق فعالیت های بازی و یادگیری مشترک .

- کادر اجرایی مدارس

ارتقای دیدگاه مدرسه با اولویت شادی، مدیریت دموکراتیک مدرسه، انضباط مثبت و جایگزینی تنبیه با فعالیت های سازنده تاکید کننده بر تعامل و همکاری.

- معلمان

اولویت شخصیت، نگرش و اخلاقیات معلم در زمان گزینش، تقدیر از معلمان، ارتقای مهارت ها و توانمندی آنها، توجه به شرایط و رفاه معلم، تشویق معلم به همکاری و تعامل با همکاران و دانش آموزان. شویق معلم به استفاده از شیوه های تدریس شاد و تعاملی.

- والدین

مشارکت والدین در برنامه ها و تصمیم گیری های مدرسه، برگزاری برنامه های والد-فرزند مثل اردوها، مسابقات ورزشی، بازی ها و...

• دانش آموزان

توجه به سلامت، بهداشت و تغذیه مناسب دانش آموزان، احترام به تفاوت های فردی و تنوع فرهنگی، بها دادن به اشتباهات دانش آموزان به عنوان بخشی از فرایند یادگیری، آموزش سوال پرسیدن و تفکر انتقادی به دانش آموزان، تقویت دوستی و تعامل بین دانش آموزان پایه های مختلف، القای ارزش ها و نگرش های مثبت همانند صداقت، تعهد، احترام، قدردانی، همکاری، بردباری، کنجکاوی، استقلال، خلاقیت، شور و اشتیاق، همدلی و اعتماد بنفس.

در پایان به نظر می رسد مدرسه شاد جایی است که در آن دوستی و روابط مثبت در یک محیط گرم و دوستانه برقرار باشد، دانش آموزان در بیان افکار و نظریات خود آزاد باشند و از طریق روحیه همکاری، خلاق و تعاملی عمل کنند.

منابع و مآخذ

- بهرامیان، سمیه، نادى، محمدعلى و كرىمى، فریبا، واکاوى مولفه هاى شادى در اسلام و اعتبار يابى آن با هدف ايجاد و گسترش مدارس شاد، مسایل کاربردى تعليم و تربيت سال چهارم، پاییز ۱۳۹۸، شماره ۳ (پیاپی ۱۲)
- بهرامیان، سمیه، نادى، محمدعلى، كرىمى، فریبا، و مدرس زاده، عبدالرضا، ۱۴۰۰، ارائه الگوی مدرسه شاد از طريق واکاوى مضامين شادى در ادبيات و فرهنگ ايرانى، پژوهش نامه ادبيات تعليمى (پژوهشنامه زبان و ادبيات فارسى)، ۱۳ (۴۹).
- جعفرى، پريوش و طالب زاده، فاطمه، ۱۳۸۹، ارائه مدلى براى نشاط و شادى در مدارس ابتدائى شهر تهران، رهبرى و مديريت آموزشى، ۴ (۴)، ۳۲-۹.
- جعفرى، فاطمه، صالحى، كيوان، جوادى پور، محمد، و كمالى مهاجر، رضا، ۱۴۰۱، رويكردى آميخته براى سنجش شادكامى مدرسه اى دانش آموزان ابتدائى منطقه ۱۵ شهر تهران، مطالعات برنامه درسى، ۱۷ (۶۵)، ۲۴۵-۲۷۶.
- دهقانى، مرضيه، ديامه، نيكو، و خوش صفت، سكيته، ۱۳۹۷، تبين اهداف برنامه درسى (مدرسه شاد) براساس آموزه هاى اسلامى، علوم تربيتى از ديدگاه اسلام، ۶ (۱۰)، ۵-۲۹.
- سليگمن، مارتين، ۱۳۸۹، شادمانى درونى، ترجمه مصطفى تبريزى، رامين كرىمى و على نيلوفرى، تهران نشر دائره.
- مرادى، سجاد، هزارجريبى، جعفر، درك شهروندان از معانى و تعاريف شادكامى، برنامه ريزى رفاه و توسعه اجتماعى، زمستان ۱۳۹۶، شماره ۳۳
- ميرزاى، عباسعلى، ۱۳۹۵، رابطه عدالت آموزشى با اشتياق تحصيلى و شادكامى در بين دانش آموزان مدارس استعدادهاى درخشان متوسطه دوره دوم شهر مرودشت، پايان نامه كارشناسى ارشد، دانشگاه علوم تحقيقات تهران
- مجدفر، مرتضى؛ ابوالكاشف نورى، مهناز، مدارس شاد چارچوب هاى تجربه شده براى بهپويى يادگيرى و زندگى دانش آموزان در مدارس حوزه آسيا- پاسيفيك، تهران پيشگامان پژوهش مدار، ۱۳۹۷.

• نصحی دهنوی، محمود؛ احمدی، سید احمد؛ عابدی، محمدرضا، ۱۳۸۳، رابطه

بین میزان شادی و عوامل آموزشگاهی، ۱۹(۱)، ۵۰-۳۳.

- Band, B. (۲۰۲۱). Happy School ۳۶۵: Action Jackson's Guide to Motivating Learners. The School Librarian, ۶۹(۱), ۷۱-۷۱
- Beebe, J.R., ۲۰۰۳, Socrates on Prozac and happiness. Buffalo, state university of New York at Buffalo.
- Fronsda, G. ۲۰۰۵, The Dhammapada: Teachings of the Buddha, Boston, Shambhala Publications Inc.
- Hills, P. & Argyle, M. (۲۰۰۲). The Oxford Happiness Questionnaire. Personality and Individual Differences, ۳۳(۷), ۱۰۷۳-۱۰۸۲.
- Seligman, Martin E. P. (۱۹۹۰). Learned Optimism, New York: Alfred A.
- Tian, L., Zhao, J., Scott Huebner, E. (۲۰۱۵). School-related social support and subjective well-being in school among adolescents: The roles of self-system factors. Journal of Adolescence, ۴۵(۸), ۱۳۸-۱۴۸.
- Crisp, R. (trans, ed). ۲۰۰۰. Aristotal: Nicomachean Ethics. Cambridge, Cambridge University Press.