

بررسی تاثیر شاداب سازی مدرسه در ناگویی هیجانی دانش آموزان متوسطه اول شهرستان سرباز

مسلم میری^۱

^۱ کارشناسی آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان و آموزش و پرورش شهرستان سرباز

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. انسان های شاد زندگی خود را تحت کنترل دارند، مسئولیت پذیرند، هدفمند هستند، دید مثبت به زندگی دارند. آینده نگر و امیدوارند و در مقابل مشکلات و سختی ها از پای نمی نشینند، 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 و نشاط را محرک انسان ها برای عمل می دانند و جامعه شناسان جامعه شاد را جامعه موفق می دانند. عواملی که می تواند باعث گسترش شادی شود در ابتدا خانواده است و سپس دیگر نهادها همچون مدرسه و نهادهای فرهنگی مذهبی می باشند که هر کدام به نوبه خود وظایفی دارند. از این رو در این پژوهش به بررسی رابطه شاداب سازی مدرسه در کاهش ناگویی هیجانی دانش آموزان متوسطه اول پسرانه شهرستان سرباز می پردازیم. جامعه آماری را دانش آموزان پسر متوسطه اول آموزش و پرورش شهرستان سرباز تشکیل داد که با استفاده از فرمول کوهن تعداد ۵۰ نفر از آنان با نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شدند. داده های میدانی ناگویی هیجانی به وسیله پرسشنامه ناگویی خلقی تورنتو (TAS-20) جمع آوری و در قبل و بعد از اجرای طرح شاداب سازی مورد مقایسه قرار گرفتند. نتایج به دست آمده، نشان داد رابطه معنی دار بین نمرات پرسشنامه و مولفه های آن در قبل و بعد از اجرای طرح وجود دارد.

واژه های کلیدی: شاداب سازی، ناگویی هیجانی، مدرسه، متوسطه اول

مقدمه

شاداب سازی مدرسه

در اواخر قرن بیستم موضوع شادمانی و نشاط بشر به عنوان یکی از موضوعات مورد مهم مورد بررسی قرار گرفت یکی از مشکلات هر جامعه غفلت از شادی و نشاط، در نتیجه افزایش بیماری های روانی از قبیل اضطراب و افسردگی است. با شادی و نشاط زندگی معنی 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 بپیمایند. جامعه زنده و پویا جامعه ای است که عناصر شادی آفرین در آن فراوان باشد (حوری زاد، ۱۳۸۵). نشاط و شادابی در مدرسه باعث رشد و شکوفایی در همه ی ابعاد وجودی یک دانش آموز می شود. در محیط شاد، ذهن انسان پویا، زبانش گویا و استعدادش شکوفا می گردد. در قرن جدید سرلوحه ی تعلیم و تربیت در یک جمله خلاصه شده است. «شوق زندگی کردن را به دانش آموزان بیاموزیم» پس باید معتقد باشیم که در حقیقت رشد پایدار ما در گرو شادی پایدار است و این شادی باید در مدارس ایجاد و مدیریت شود.

نظام آموزش و پرورش یکی از نهادهای مهم اجتماعی است، آموزش و پرورش به شکوفایی استعدادها و افزایش توانایی ها و قابلیت های فرد کمک می کند و از طرف دیگر در خدمت نظام اجتماعی درمی آید و از طریق انتقال بهسازی و گاه تغییر ارزش ها و هنجارهای اجتماعی، جامعه پذیری نسل آینده را ممکن می سازد (حوری زاد، ۱۳۸۵)

در حقیقت آموزش و پرورش به مثابه درختی تنومند است که برای تغذیه و باروری میوه هایش نیازمند استفاده از منابعی است که با هماهنگی و مساعدت، موجبات رشد آن را فراهم می آورند. از سوی دیگر عناوینی چون خلاقیت نقادی و نقدپذیری، بارش فکری، مهارت های زندگی، تغذیه و بهداشت فردی و جمعی، مدرسه ی شاد زمانی در مدارس عملیاتی خواهد شد که تمامی عناصر این مجموعه به باور لازم برسند و تحول و تغییر را به عنوان یک اصل در نظر بگیرند. شادمانی احساسی است که زندگی را چیزی خوب می داند. شادمانی به مفهوم دوام لحظات شاد دیروز، روحیه ی سرخوش امروز و زمان دشوار فرد است. آنچه اشخاص آن را شادی تجربه می کنند نه یک شادی زودگذر بلکه یک احساس عمیق و این باور است که به رغم مشکلات امروز همه چیز خوب است، با به خوبی برگزار خواهد شد (معتکف، ۱۳۸۴). انسانی شاد است که از زنده بودن خود احساس رضایت و خوشبختی کند، دیگران از او سود ببرند، آرزوها و نیازهای فردش نیز تا حد نسبتاً زیادی تحقق یافته باشد و خوشبختی و شادمانی اش مستدام باشد نه مقطعی و زودگذر (امیرحسینی، ۱۳۸۴، ص ۴۴)

پژوهش های انجام شده در مورد شادی دال بر نتایج گسترده و مثبت بین حالت هیجانی در افراد است. تحقیقات نشان داده است که رفتار و افکار افراد شاد، سازگارانه و کمک کننده می باشد، آن ها در حل مسائل خویش مستقیماً تلاش می کنند و از دیگران نیز کمک می طلبند و آرامش بیشتر دارند (بریس، مارچی وزان، ۲۰۰۲)

همچنین شادی باعث می شود سطوح هورمون استرس بطور قابل توجهی در بدن پایین بیاید و عملکرد سیستم ایمنی بهبود پیدا کند. با توجه به تحقیقات انجام شده در زمینه لزوم و اهمیت شادی این نیاز احساس می شود که برنامه ریزی و سازماندهی مؤثری در جامعه صورت گیرد، با توجه به این که یکی از نهادهای اساسی و زیربنای جامعه آموزش و پرورش می باشد، بنابراین فراهم آوردن شرایط شادی در مدارس باید مورد توجه بیش از پیش مسئولین آموزش و پرورش قرار گیرد.

شادی از دیدگاه قرآن و معصومان (ع)

قرآن اسلام را دین شادی می شمارد و نیز با شادی های دنیا مخالف نیست، بلکه آن شادی هایی را خوب می داند که موجب لطمه به دیگران و همچنین دارای قبح اخلاقی و مذهبی نباشد و تضییع حقوق خداوند را در بر نداشته باشد. گشت و گذار در طبیعت، مشاهده نعمت های زیبای خداوند موجب شادی و آرامش درونی می شود (صادقی، ۱۳۷۸).

پیامبر و ائمه معصومین شادمان بودند و بر این امر تأکید می ورزیدند و اجازه می دادند که یاران با آن ها مزاح کنند و همیشه تبسم داشتند و شادی یاران را بر هم نمی زدند مگر وقتی که سخن یا عملی خارج از محدوده ی شرع از آن ها مشاهده می کردند.

از نگاه دین مهمترین عوامل شادی را در زندگی انسان ها عبارتند از: محبوبیت، مقبولیت، موفقیت، ایمان، هویت ملی و فرهنگی، خلاقیت، تجربه های عارفانه، حل مسئله، پرهیز از گناه، رضایت و تحمل، تبسم و خنده، تنوع ظاهری، بوی خوش، کار و تلاش، تفریح و تفرج، سیر و سفر، تفکر در آفرینش و کشف حقیقت، رسیدگی به دیگران، با بچه بودن، استفاده از روش های استعاره ای و شعری در بیان نظرات، داشتن دوستان ساده و خوش مشرب، تقویت عزت نفس، هدیه دادن و مهربانی کردن و گره گشایی از کار دیگران می باشد (گلزاری، ۱۳۸۰)

شادی از دیدگاه روانشناسی

ریچارد کارسون معتقد است که شادمانی حالتی از ذهن است نه رشته ای از حوادث، احساس آرامش بخش که می توانید همیشه تجربه اش کنید و با آن زندگی کنید و نه چیزی که برای یافتنش نیاز به جستجو داشته باشید، شادمانی در خارج از وجود شما نیست شادمانی یک احساس است (کارسوس، ۱۳۷۹، ص ۱۲۹).

مایکل ارگایل معتقد است که شادی عبارت است از بودن در حال خوش حالی و سرور یا دیگر هیجانات مثبت یا عبارت است از راضی بودن از زندگی خود (آرگایل، ۱۳۸۳، ص ۱۴).

شادمانی عبارت است از قضاوت و داوری انسان درباره ی چگونگی گذراندن زندگی خویش، این نوع واحدی از بیرون به فرد تحمیل نمی شود بلکه حالتی است درونی که از هیجانات مثبت تأثیر می پذیرد (مایرزودیز، ۱۹۹۵).

خصوصیات آدم های شاد

آبراهام لینکلن می گوید: اغلب مردم تقریباً به همان اندازه شاد هستند که انتظارش را دارند. شاد بودن می تواند یکی از بزرگترین مبارزات ما در زندگی باشد. لازمه ی شاد بودن جستجوی زیبایی ها و خوبی هاست (میتوس، ۱۳۷۷، ص ۵۲).

مهمترین خصوصیات آدم های شاد عبارت است از:

۱- کنترل زندگی ۲- توجه به جسم و روح ۳- زندگی را صحنه برد و باخت نمی دانند ۴- از زندگی یاد می گیرند ۵- برنامه ریزی دارند ۶- هدفمند هستند و با یادآوری شادی های زندگی احساس لذت می کنند ۷- به آینده دید مثبت دارند ۸- مسئولیت پذیرند ۹- بعضی از اتفاقات را به محیط نسبت می دهند ۱۰- همیشه تلاش جهت بهتر شدن دارند. (شارف، ۱۳۸۶، ص ۱۸۶)

عوامل مؤثر بر شور و نشاط دانش آموزان

- خانواده

خانواده اولین نهادی است که انسان در آن رشد می کند و تأثیر مستقیم بر اعمال و رفتارها و نگرش ها و طرز تلقی های فرزندان دارد. برخی خانواده ها عموماً دنیا را مکانی قابل اعتماد، منظم، پیش بینی پذیر، قابل مهار می بینند. آن ها خود را با کفایت می شمارند، سایر خانواده ها اطراف خود را محیطی خطرناک، ناستوار و متزلزل، غیرقابل پیش بینی می انگارند که خطر بالقوه در آن وجود دارد (گلدبرگ، ۱۳۸۷، ص ۱۲). بنابراین دیدگاه خانواده و رفتار اعضای خانواده بر کودکان تأثیر فراوان دارد.

- مدرسه شاد و با روح

مدرسه موقعیتی فراهم می کند تا دانش آموزان بتوانند فارغ از دغدغه های بزرگ سالانه، زندگی را بازی و تمرین کنند و کم کم آماده شوند تا در زمین واقعی زندگی به اجرا درآورند (سنجانی، ۱۳۸۷، ص ۳۴).

الف) شاداب سازی ظاهری مدرسه

محیط ظاهری و فیزیکی شاد بر شادابی و شادمانی افراد تأثیر دارد. این بخش شامل:

- ۱- فضاسازی و زیباسازی حیاط مدرسه: دیوارهای تزیین شده با نقاشی های زیبا، سطح زمین مناسب، کاشت درخت و فضای سبز، قرار دادن نیمکت های رنگی، زیبا، تابلوی زیبا در سردر مدرسه، مناسب بودن اندازه محیط مدرسه.
- ۲- زیباسازی ساختمان مدارس: رنگ آمیزی در و پنجره و ساختمان، نصب پرده های زیبا، زیباسازی راهروها، کلاس ها و قرار دادن گلدان های گل های طبیعی و مصنوعی در راهروها، مناسب بودن اندازه کلاس ها و...
- ۳- زیباسازی و تمیز بودن نمازخانه، کتابخانه و کارگاه: استفاده از خوش بو کننده ها، قفسه های زیبا، مناسب بودن محیط کتابخانه، نمازخانه و کارگاه.

۴- پوشش های ظاهری معلم ها، مدیر و کارکنان، دانش آموزان: استفاده از روپوش های شاد برای دانش آموزان و همچنین پوشش مرتب و استفاده از رنگ های شاد و روشن برای کارکنان مدرسه.

۵- رعایت بهداشت: تمیز بودن محیط مدرسه، کلاس ها، بهداشت فردی، اجتماعی، دانش آموزان (ب) معلم شاد و با روحیه:

معلم آهنگ و فضا و جو کلاس درس را تنظیم می کند، چنانچه قرار باشد که روح دانش آموزان پرورش و رشد یابد، باید این روند از روح معلم آغاز گردد. حال اگر روح معلم افسرده و ناتوان باشد شانس ناچیزی برای تقویت و مراقبت از روح دانش آموزان بوجود خواهد آمد. معلم با انواع روش های تدریس آشنا باشد. اطلاعاتش به روز باشد، معلم باید بداند که دانش آموزان دارای تفاوت های فردی هستند و نیز باید با روش های تشویق و تنبیه آگاهی لازم داشته باشد و پر روحیه و باانگیزه باشد.

(ج) جو مدرسه:

جو مدرسه متکی بر نگرش و رویکرد افراد به مسائل، موضوعات، اشیاء و امکانات است، تعیین کننده فرایند آموزش درون مدرسه ای است. جو مدرسه می تواند بر اساس وفاداری و همدلی سازمان دهی شود یا افراد را در دو سوی یک دیوار بلند ناامنی و بی اعتمادی قرار دهد. داشتن فرصت های برابر، خودی محسوب شدن، پذیرفته شدن و تمایل به همکاری چند جانبه، از جمله مؤلفه های جو مدرسه می باشد (سنجانی، ۱۳۷۸، ص ۳۶۰)

مطالعات حکایت از این دارند که پس از والدین مدیر و معلم مهمترین نقش دانش آموز رادر شکل گیری احساسی که بچه به نقش خود دارد، ایفا می کنند (شیرازی، ۱۳۷۳، ص ۱۵۶).

- شاداب سازی معنوی در مدارس

بی تردید تربیت روحی و معنوی نوجوانان باید از آغاز حیات آنان مدنظر قرار گرفته شود. دین سه جزء اصلی دارد:

۱- مذهبی بودن سازمانی متضمن عضویت در مؤسسات دینی

۲- مذهبی بودن فردی که تعهد فردی نسبت به دین دارند.

۳- عقاید دینی، عقاید هسته ای افراد هستند که به دینشان و رابطه شان با خدای بوده است. (کروس، ۱۹۹۳)

آشنا کردن دانش آموزان با لطافت طبیعت (آب و هوا، آفتاب، کوه، دریا و...) می تواند نشاط و شادابی را با ادراک طبیعت خداوندی بدست آورد بطوری که با دیدن هر یک از ابعاد طبیعت حتی بوییدن یک گل احساس لذت و شادمانی کند. انجام مراسمات مذهبی می تواند باعث شاداب سازی درونی و معنوی در مدارس باشد.

ناگویی خلقی

واژه ای آکسی تیمیا توسط روان درمانگر پیتر سیفنئوس در سال ۱۹۷۳ وضع شد (تیلور و تیلور، ۱۹۹۷). برطبق دیکشنری انگلیسی آکسفورد، این کلمه از کلمه های یونانی بیان، ("گفتار") و احساسات، ("روح به عنوان محل هیجان، احساس و فکر") نشئت می گیرد. آکسی تیمیا (ناگویی خلقی یا هیجانی) سازه ای است برآمده از اندیشه های روان پویشی که معنای لغوی آن فقدان واژه برای احساسات است. آکسی تیمیا را ناتوانی توصیف هیجان ها و عدم آگاهی از هیجان ها و خلق خویش تعریف کرده اند.

در این رابطه بگبی و تیلور (۱۹۹۷) معتقدند که، ناگویی خلقی به دشواری در خودتنظیم گری هیجانی و به عبارت دیگر به ناتوانی در پردازش اطلاعات هیجانی و تنظیم هیجان ها گفته می شود. کریتلر (۲۰۰۲)، در تعریف ناگویی خلقی می گوید که ناگویی خلقی عبارت است از: "آشفته گی در کنش های عاطفی و شناختی همراه با ناتوانی تبدیل انگیختگی عاطفی تجربه ها به احساسات و تخیلاتی است که نماد و نشانه های هیجان ها است".

سیفنئوس (۱۹۷۳) می گوید: "ناگویی به حالتی اطلاق می شود که در اثر آن فرد در درک، پردازش و بیان هیجانات خود مشکل دارد". وی همچنین بیان می دارد که ناگویی خلقی، سازه ای شخصیتی است که با فقدان خیال پرازی، ظرفیت کم برای افکار سمبولیک و ناتوانی برای تجربه و بیان هیجانات مشخص می شود.

ناگویی خلقی، یک ساختار شخصیتی می باشد که با ناتوانی بالینی برای تعریف و توصیف احساسات در مورد خود توصیف می شود (سیفنئوس، ۱۹۷۳). ویژگی های اصلی ناتوانی هیجانی، ناتوانی محسوس در آگاهی از هیجان ها، دلبستگی اجتماعی و ارتباط بین

فردی می باشد. همچنین، افرادی که از ناتوانی هیجانی رنج می برند در بازشناختن و تحسین احساسات دیگران مشکل دارند که تصور می شود منجر به واکنش احساسی غیر تلقینی و بیهوده می شود. ناتوانی هیجانی تقریباً در ۱۰٪ از مردم عادی شایع است و با تعدادی از شرایط روانی همبسته می باشد (تیلور، بگبی، پارکر، ۱۹۹۹).

توصیف های دیگر از ناگویی خلقی

ناتوانی های خاص در ناگویی خلقی اغلب ممکن است شامل دشواری در شناسایی، توصیف و کار کردن با احساسات خود، فقدان فهم احساسات دیگران، مشکل در تمیز دادن بین احساسات و هیجانات بدنی برانگیخته شده هیجانی؛ آشفتگی در هیجانات فیزیکی مرتبط با احساسات؛ قدرت تخیل محدود در رویاها و خیال پردازیها؛ و تفکر عینی، واقع گرا، منطقی اغلب به استثنای واکنش های احساسی به مشکلات مشخص شود. آنهایی که ناگویی خلقی دارند، همچنین رویاهای خیلی منطقی و واقع گرا مثل رفتن به فروشگاه یا خوردن یک وعده غذایی را گزارش می کنند (کریستال، ۱۹۷۹). بررسی های بالینی گزارش می دهند که این ویژگی بیشتر از اینکه توانایی در به خاطر آوردن آنها باشد، ساختار رویاها می باشد که بهتر ناگویی خلقی را توصیف می کند (بار-آن، روون، پارکر، جیمز، ۲۰۰۰).

ممکن است به نظر برسد که ویژگی بعضی از افراد مبتلا به ناگویی خلقی در تعارض با ویژگی های ذکر شده در بالا باشد، چون آنها می توانند بیقراری مزمن یا طغیانی از فریاد یا خشم آشکار را تجربه کنند (نمیا، ۱۹۷۰؛ کریستال، ۱۹۸۸؛ تیلور، ۱۹۹۷). به هرحال، پرسشها اغلب معلوم می کند که آنها در توصیف احساساتشان کاملاً ناتوان هستند و یا به نظر می رسد، از سؤالاتی که راجع به جزئیات احساسات و هیجانات پرسیده می شوند، گیج می شوند (تیلور، ۱۹۹۷).

به عقیده هنری کریستال (۱۹۹۸)، افرادی که از ناگویی خلقی رنج می برند، به شیوه ای عملی فکر می کنند و ممکن است به نظر بیاید که بیش از حد با واقعیت سازگار هستند. به هرحال یک اختلال شناختی در روان درمانی آشکار می شود، چون بیماران تمایل دارند تا فعالیت های بی اهمیت، از لحاظ زمانی منظم، عکس العمل ها و وقایع زندگی روزانه را با جزئیات کسالت آور بازگو کنند. به طور کلی این افراد فاقد قدرت تخیل، حس ششم، همدلی و تخیل محرک اجرا مخصوصاً در ارتباط با چیزها هستند. درعوض به نظر می رسد که آنان به سمت اشیاء بی جان کشیده می شوند و حتی با خودشان مثل روبات رفتار می کنند. این مشکلات به طور جدی حساسیت متقابل آنها را نسبت به روان درمانی روان کاوانه محدود می کند؛ وقتی بیماری جسمی روانی یا سوء مصرف مواد مکرراً تشدید می شود، این افراد باید اقدام به روان درمانی بکنند (تیلور و همکاران، ۱۹۹۹).

یک تصور غلط معمول راجع به ناگویی خلقی این است که افراد مبتلا برای بیان کردن احساساتشان به طور شفاهی کاملاً ناتوان هستند. سیفنئوس (۱۹۶۷) حتی قبل از وضع این واژه، خاطرنشان کرد که بیماران اغلب چیزهایی مثل اضطراب و افسردگی را ذکر کردند. عامل تمیز دهنده، ناتوانی آنها برای شرح دادن بیشتر از چند صفت محدود از قبیل "شاد" یا "ناراحت" هنگام توصیف این احساسات بود. مسئله ای اصلی این است که افراد مبتلا به ناگویی خلقی، احساساتی را که توانایی آنها را برای بازشناختن و توصیفشان برای دیگران محدود می کنند، به طور ضعیفی تمیز داده اند. این مسئله، به حس استقلال احساسی از خودشان و مشکل برقراری ارتباط با دیگران کمک می کند، همانطور که ناگویی خلقی را به طور منفی با رضایت از زندگی مرتبط می کند، حتی وقتی که افسردگی و دیگر عوامل متحیرکننده برای آن کنترل می شوند (کریستال، ۱۹۸۸).

ویژگی های برجسته ناگویی خلقی

- ۱ - اشکال و دشواری در شناسایی و تشخیص احساسات و تمایز بین احساسات و حس های بدنی ناشی از برانگیختگی هیجانی.
- ۲ - اشکال و دشواری در توصیف احساسات برای دیگران .
- ۳ - قدرت تجسم محدود و فقر در خیال پردازی .
- ۴ - جهت گیری فکری و سبک شناختی بیرونی و تفکر عینی (غیرتجسمی)، عمل گرا و واقعیت محور .

در مجموع از ویژگی های این افراد می توان به، ناتوانی در بازشناسی و توصیف کلامی هیجان های شخصی، فقر شدید تفکر نمادین که آشکارسازی بازخوردها، احساسات، تمایلات و سائق ها را محدود می کند، ناتوانی در بکارگیری احساسات به عنوان علائم مشکلات هیجانی، تفکر انتفاعی در مورد واقعیت های کم اهمیت بیرونی، کاهش یادآوری ها، دشواری در تمایز بین حالت های

جسمانی و حس های بدنی، قیافه ی خشک و رسمی، فقدان جلوه های عاطفی چهره، ظرفیت محدود برای همدلی و خودآگاهی اشاره کرد (هوپ و بوگن، ۱۹۹۷).

از دیگر ویژگی های ناگویی خلقی می توان به توصیف مداوم نشانه های جسمی به جای هیجان ها، گفتار و افکار عینی وابسته به وقایع بیرونی، همچنین فقر و محدودیت زندگی تخیلی اشاره کرد (سیفمنوس، ۲۰۰۰). افراد مبتلا به ناگویی خلقی، تهییج های بدنی بهنجار را بزرگ می کنند، نشانه های بدنی انگیزشی هیجانی را بد تفسیر می کنند، درماندگی هیجانی را از طریق شکایت های بدنی نشان می دهند، در اقدامات درمانی نیز به دنبال نشانه های جسمانی هستند (تیلور و همکاران، ۱۹۹۲). اعتقاد بر این است که ناگویی خلقی عامل خطرساز برای بسیاری از اختلالات روان پزشکی است، زیرا افراد مبتلا به این عارضه، بسیار تحت فشار همبسته های جسمانی-هیجانی هستند که به کلام در نمی آیند. این نارسایی مانع تنظیم هیجانات شده، سازگاری موفقیت آمیز را دشوار می سازد. افراد مبتلا به ناگویی خلقی برای بیان احساساتشان دست به فعالیت های غیرکلامی مخربی می زنند. رفتارهایی نظیر پاره کردن، شکستن اشیاء، نوشیدن الکل و مصرف مواد مخدر مثال هایی از این گونه فعالیت ها هستند (هس و فلوید، ۲۰۱۱).

همراه با این ویژگی های اساسی، ویژگی های متعدد دیگری مانند دشواری در پردازش اطلاعات هیجانی، دشواری در فهم بیان چهره ای و ظرفیت کمتر برای همدلی و نیز به دلیل بی تفاوتی و بی علاقه ای نسبت به دیگران در این افراد، مشکلات بین شخصی متعدد در آن ها مشاهده شده است. این افراد در بیان نیازهای شان به دیگران مشکل دارند و توانایی مقابله با چالش های بین شخصی در موقعیت های اجتماعی را ندارند (بشارت، ۲۰۰۹). این پژوهش ها یافته های وینرایب و همکاران (۱۹۹۶) مبنی بر رابطه ی بین ناگویی خلقی و گریز از صمیمیت را تأیید می کنند. دریک و ون هیول (۲۰۰۷) پیشنهاد کردند که افراد مبتلا به ناگویی خلقی، نیازی قوی به استقلال دارند که از تردید و عدم اعتمادشان به دیگران ریشه می گیرد. از سوی دیگر، بهزیستی جسمی و ذهنی افراد به طور قابل ملاحظه ای تحت تاثیر روابط صمیمی و نزدیک آن ها قرار دارد. توانایی ایجاد و حفظ یک رابطه ی عاشقانه ی رضایت بخش نیازمند توانایی تشخیص عواطف و هیجان ها و توانایی ابراز آن ها و توانایی فهمیدن و درک کردن احساسات دیگران است (واچز و کوردووا، ۲۰۰۷). صمیمیت یعنی احساس نزدیکی و به اشتراک گذاشتن عواطف و تجربیات با دیگری (شیفر و السون، ۱۹۸۱) و رفتارهای نگهدارنده ی رابطه با احساس رضایت در رابطه ی زناشویی همبستگی دارند (دیندیا، ۲۰۰۰). ویژگی های مهم لازم برای ایجاد و حفظ روابط صمیمی و نزدیک در افرادی که نمرات بالایی در ناگویی خلقی دریافت می کنند، کمتر از حد لازم است و رابطه ی متوسط منفی بین ناگویی خلقی و رضایت زناشویی تأیید شده است (اسپرچر و همکاران، ۱۹۹۵).

طبقه بندی ناگویی خلقی

تصور می شود که ناگویی خلقی، یک ویژگی شخصیتی ای باشد که افراد را در معرض اختلالات طبی و روانی دیگر قرار می دهد، در حالی که احتمال این که افراد به درمان های متداول برای شرایط دیگر واکنش نشان خواهند داد، را کم می کند. ناتوانی هیجانی به عنوان یک اختلال ذهنی در DSM-IV طبقه بندی نمی شود. این ویژگی، بعدی از شخصیت می باشد که شدت آن از شخصی به شخصی دیگر فرق می کند. نمره و امتیاز ناگویی خلقی یک شخص می تواند با پرسشنامه هایی از قبیل مقیاس ناتوانی هیجانی تورنتو (TAS-۲۰)، پرسشنامه ناتوانی هیجانی برمود و ورست (۲۰۰۱)، پرسشنامه ناتوانی هیجانی درون خطی (۲۰۱۰) یا مقیاس ناتوانی هیجانی ناظر ارزیابی شود (هاویلند، وارن، ریگز، ۲۰۰۰).

طبق اظهارات عادی مردم این مطلب فهمیده شد که درجه ی ناگویی خلقی باید تحت تأثیر سن باشد نه جنسیت. در بررسی های مختلف، گزارش کرده اند که میزان شیوع ناگویی خلقی، کمتر از ۱۰٪ می باشد (فوکونیشی، برگر، ووگان، کوبوکی، ۱۹۹۹). در یک بررسی کمتر رایج هم اظهار شده که ممکن است میزان شیوع بالاتری از ناگویی خلقی در میان مردان وجود داشته باشد که ممکن است با مشکلاتی که بعضی از مردان در "توصیف احساساتشان" دارند، توجیه شود نه این که مردان و زنان در "شناسایی احساسات" وضعیت مشابهی از خود نشان دهند (سالمین و همکاران، ۱۹۹۹). همچنان که کوکون و کارونن (۲۰۰۱) گزارش کرده اند، شیوع ناگویی خلقی در جمعیت مردان حدود ۹ تا ۱۷ درصد و در جمعیت زنان ۵ تا ۱۰ درصد می باشد.

روان‌شناس معروف بگبی و روان‌پزشک، تیلور استدلال کرده‌اند که ساختار ناگویی خلقی شدیداً (به‌طور منفی) به مفاهیم علاقه-مندی ذهنی و هوش هیجانی (تیلور، ۱۹۹۷؛ پارکر، تیلور، بگبی، ۲۰۰۱) مربوط می‌شود و حمایت تجربی شدیدی برای اینکه ناگویی خلقی، یک ویژگی شخصیتی پایداری باشد- تا اینکه فقط پیامدی از افسردگی روانی باشد- وجود دارد (تیلور، ۱۹۹۷). نظرات متفاوت دیگری وجود دارند و می‌توانند اثبات کنند که ناگویی خلقی ممکن است وابسته به موقعیت باشد (کریترلر، ۲۰۰۲). بگبی و تیلور همچنین اظهار می‌دارند که ممکن است دو نوع ناگویی خلقی وجود داشته باشد، "ناگویی خلقی اولیه" که یک ویژگی روانی پایدار می‌باشد که در طول زمان تغییر نمی‌کند و "ناگویی خلقی ثانویه" که وابسته به موقعیت می‌باشد و بعد از اینکه موقعیت پراسترس برانگیزاننده تغییر کند، از بین می‌رود. به عبارت دیگر، این دو نشانه از ناگویی خلقی، ناگویی خلقی مربوط به ویژگی و موقعیت نامیده می‌شوند (تیلور، ۱۹۹۷).

دلایل ناگویی خلقی

اگرچه چندین نظریه در زمینه ناگویی خلقی مطرح شده‌اند، اما این که چه چیزی موجب ناگویی خلقی می‌شود، مشخص نیست. به این معنا که هم از لحاظ ژنتیکی، بعضی از مردم مستعد مبتلا شدن به ناگویی خلقی هستند، و هم از لحاظ زیست محیطی، مدرک وجود دارد.

بررسی‌های اولیه نشان داده‌اند که ممکن است یک ناتوانی در انتقال نیم‌کره میانی در بین افراد مبتلا به ناگویی خلقی وجود داشته باشد، یعنی اطلاعات هیجانی به‌طور مناسبی از نیم‌کره‌ی راست به منطقه‌های زبانی در نیم‌کره‌ی چپ انتقال داده نمی‌شود. این اغلب می‌توانست به خاطر یک جسم پینه‌ای ضعیف شده موجود در بیماران روانی‌ای که از سوءاستفاده شدید در بچگی‌شان رنج برده‌اند، باشد (هوپ و بوگن، ۱۹۷۷). یک بررسی عصب روان‌شناسانه در سال ۱۹۹۷ خاطر نشان کرد که ناگویی خلقی ممکن است به خاطر اختلال در نیم‌کره‌ی راست مغز باشد که این نیم‌کره تا حدود زیادی مسئول پردازش احساسات است (جسیمر و مارکهام، ۱۹۹۷). به علاوه نمونه‌ی عصب روان‌شناسانه‌ی دیگر اظهار می‌دارد که ناگویی خلقی ممکن است به یک نقص در کمر بند قدامی قشر مخ مربوط شود (لین و همکاران، ۱۹۹۷). این بررسی‌ها، اشکالاتی هم دارد؛ به هر حال، دلایل ناگویی خلقی از لحاظ تجربی ناقص و ناتمام می‌ماند (طیب‌نیا و زیدل، ۲۰۰۵). مکدوگال (۱۹۸۹)، روان‌کاو فرانسوی به تمرکز شدید پزشکان درمانگاه بر مسئله‌ی عصب روان‌شناسانه به بهای توضیح روان‌شناسانه برای پیدایش و طرز عمل ناگویی خلقی معترض شد و و واژه‌ی جایگزین "عدم تظاهر" را معرفی کرد تا نماینده‌ی ناگویی خلقی موجب تحریکات ذهنی باشد. از نظر مکدوگال، فرد مبتلا به ناگویی خلقی، وقتی که به حس شرافت و هویت او حمله می‌شود و مورد تهدید واقع می‌گردد تا حدودی تجربه هیجانی شدیدی بروز می‌دهد. آنها دفاع‌های روان‌شناسانه را به کار می‌گیرند تا تمام تظاهرات عاطفی هشیاری را از بین ببرند و دور بباندازند. مکدوگال (۱۹۸۵) همچنین خاطرنشان کرد که "تمام نوزادان، در شناسایی، سازماندهی و صحبت کردن راجع به تجربه‌های احساسی‌شان، ناتوان متولد می‌شوند و به خاطر نابالغی اجتناب‌ناپذیر، مبتلا به ناگویی خلقی می‌باشند". به‌خاطر این حقیقت، وی پیشنهاد کرد که بخش آلکسی‌تایمیک در یک شخصیت بزرگسای می‌توانست "یک ساختار روانی به‌شدت جلب شده و بچگانه" باشد. اولین زبان یک نوزاد، بیانات چهره‌ای غیرشفاهی می‌باشد. ابراز احساسات و عواطف والدین در چگونگی پرورش کودکان بسیار مهم می‌باشد. بی‌اعتنایی یا بی‌تفاوتی والدین در بازخورد مناسب نسبت به تغییرات گوناگون در بیانات چهره‌ای یک کودک می‌تواند در رفتارهای آینده وی تأثیرگذار باشد. توانایی والدین در منعکس کردن خودآگاهی به کودک، عامل مهم دیگری می‌باشد. اگر یک بزرگسال در بازشناختن و تمیز دادن حالت‌های احساسی در کودک، ناتوان باشد، این ناتوانی می‌تواند ظرفیت کودک برای درک حالت‌های احساسی را تحت تأثیر قرار دهد (بار-آن و همکاران، ۲۰۰۰).

اگرچه هر یک از عوامل زیست محیطی، عصبی و ژنتیکی در ناگویی خلقی می‌توانند نقش داشته باشند، اما نقش این عوامل برای افزایش ناگویی هیجانی همچنان نامعلوم می‌باشد. نتایج به‌دست آمده از نمونه‌ی وابسته به جمعیت عظیم دوقلوهای دنیس نشان دادند که عوامل ژنتیکی به‌طور قابل توجهی به توسعه‌ی ناتوانی هیجانی کمک کردند. نتایج بررسی تأثیر عوامل زیستی محیطی در بین جفتهای دوقلو نشان داد که عوامل زیست محیطی بیشترین تأثیر را بر روی ویژگی‌های روان‌شناسانه داشتند. یک علت

زیست محیطی فرض شده، ضربه اصلی می باشد. افرادی که از ضربه مغزی آسیبزا رنج می برند، شش برابر احتمال دارد که به ناگویی خلقی مبتلا شوند (فکونشی و همکاران، ۱۹۹۹).

رابطه هیجان ها و ناگویی خلقی از نظر علوم شناختی

هیجان، به معنای عاملی که ارگانیسم را به حرکت درمی آورد، می باشد. هیجان یعنی واکنشی کلی، شدید و کوتاه ارگانیسم به یک موقعیت غیرمنتظره همراه با یک حالت عاطفی خوشایند یا ناخوشایند. هیجان ها چند بعدی هستند. آن ها به صورت پدیده های ذهنی، زیستی، هدفمند و اجتماعی وجود دارند. هیجان ها پدیده های احساسی، انگیزشی، هدفمند، بیانگر و کم دوام هستند که به ما کمک می کنند با فرصت ها و چالش هایی که هنگام رویدادهای مهم زندگی مواجه می شویم، سازگار شویم (ایزارد، ۱۹۹۳، سید محمدی، ۱۳۸۷). هیجان ها را می توان در سطح کلی، مانند خشم و یا در سطح ویژه موقعیت (مثل خصومت، رشک و ناکامی) در نظر گرفت. در این پژوهش هیجان ها در سطح کلی در نظر گرفته شده اند. هیجان هایی که اصلی محسوب می شوند، ملاک های زیر را برآورده می سازند:

- (۱) به جای این که اکتساب شده یا از طریق تجربه یا جامعه پذیری آموخته شده باشند، فطری هستند.
- (۲) در تمام افراد از شرایط یکسان به وجود می آیند (شکست صرف نظر از سن، فرهنگ و غیره همه را ناراحت می کند).
- (۳) به صورت منحصر به فرد و متمایز ابراز می شوند (مثلاً از طریق جلوه صورت همگانی).
- (۴) پاسخ فیزیولوژیکی متمایز و بسیار قابل پیش بینی را فراخوانی می کنند (تاکمن و دیویدسون، ۱۹۹۴؛ به نقل از کیامرثی و همکاران، ۱۳۹۱)

بر اساس این توضیحات، چهار هیجان اصلی را به شرح زیر در نظر گرفتیم:

غم: غم منفی ترین و آزارنده ترین هیجان است. غم اصولاً از تجربیات جدایی یا شکست ناشی می شود. جدایی، از دست دادن فردی عزیز از طریق مرگ، طلاق، شرایط (مثل مسافرت)، یا مشاجره و امثال آن ناراحت کننده است. علاوه بر جدا شدن از افرادی که آن ها را دوست داریم، جدایی از مکان (وطن)، شغل یا مقام دلخواه نیز ما را غمگین می کند. شکست نیز به غم می انجامد، مثل رد شدن در امتحان، باختن مسابقه یا نپذیرفته شدن برای عضویت در گروه. حتی شکستی که خارج از کنترل ارادی فرد باشد، مثلاً جنگ، بیماری، تصادفات و رکود اقتصادی می تواند غم انگیز باشد (سید محمدی، ۱۳۸۷؛ کیامرثی و همکاران، ۱۳۹۱).

شادی: رویدادهای شادی آور، پیامدهای خوشایند را شامل می شوند، مانند موفقیت در یک کار، پیشرفت شخصی، پیش روی به سمت هدف، به دست آوردن چیزی که می خواهیم، جلب احترام، مورد محبت و لطف قرار گرفتن، دریافت خبری خوشحال کننده یا تجربه کردن احساس های لذت بخش (اکمن و فریزن، ۱۹۷۵؛ ایزارد، ۱۹۹۱؛ شیور و همکاران، ۱۹۸۷، سید محمدی، ۱۳۸۷؛ کیامرثی و همکاران، ۱۳۹۱). علت های شادی- پیامدهای خوشایند- مرتبط با موفقیت شخصی و ارتباط میان فردی، اصولاً ضد علت های غم هستند (پیامدهای ناخوشایند مرتبط با شکست شخصی و جدایی باخت). تأثیر شادی بر ما نیز برخلاف تأثیر غم است. وقتی غمگین هستیم، اغلب بدبینیم؛ وقتی شادیم، خوشبین می شویم.

علاقه: علاقه شایع ترین هیجان در عملکرد روزمره است. مقداری علاقه همیشه وجود دارد به همین خاطر، افزایش و کاهش علاقه معمولاً جابجا شدن علاقه از یک رویداد، فکر یا عمل به رویداد، فکر یا عملی دیگر را شامل می شود. به عبارت دیگر، معمولاً علاقه ای ما متوقف یا شروع نمی شود، بلکه آن را از یک موضوع یا رویداد به دیگری هدایت می کنیم. رویدادهای زندگی که توجه ما را هدایت می کنند آن هایی هستند که سرعت شلیک عصبی مغز را نسبتاً افزایش می دهند (هاویلند و همکاران، ۲۰۰۰).

عاطفی: در این پژوهش چون موقعیت های عاطفی در نظر گرفته شده است، بنابراین بیشتر منظور از لفظ عاطفه، مربوط به موقعیت ها یا روابطی می شود که در انسان حس ترحم و دلسوزی و همدردی و محبت را به وجود می آورد، مثل موقعیت کمک به نیازمندان یا روابط محبت آمیز بین مادر و فرزند و یا روابط عاشقانه، و باید یادآوری شود که این کلمه را (عاطفی) با کلمه خلق که بیشتر در روانشناسی بالینی آن دو را مترادف در نظر می گیرند، اشتباه نشود (مکوندی و همکاران، ۱۳۹۱).

تنظیم و مدیریت هیجانها و تأثیر هیجانهای آشفته بر سلامت روانی و جسمانی طی سه دهه ای اخیر موضوع پژوهش های بسیاری بوده است (تیلور و همکاران، ۱۹۹۹). بررسیها نشان داده اند که توانمند بودن افراد از نظر هیجانی، روبه رو شدن آنها را با چالش های

زندگی آسان می کند و در نتیجه آنها را از سلامت روان بیشتری برخوردار می نماید (کینگ و امونز، ۱۹۹۰، شاهقلیان و همکاران، ۱۳۸۶). افراد توانمند از نظر هیجانی، احساس های خود را تشخیص می دهند، مفاهیم ضمنی آن را درک می کنند و به گونه مؤثرتری حالت های هیجانی خود را برای دیگران بیان می کنند. این افراد در مقایسه با افرادی که توانایی درک و بیان حالت های هیجانی را ندارند، در کنار آمدن با تجربه های منفی از موفقیت بیشتری برخوردارند و سازگاری مناسب تری را در ارتباط با محیط و دیگران نشان می دهند (سیفنتوس، ۱۹۷۳).

بین آشفستگی در تنظیم عواطف و آسیب های روان عصب شناختی کلاسیک با آلکسی تیمیا، فرایندهای روانی متفاوتی وجود دارد. از نقطه نظر علوم شناختی، هیجان ها انواعی از روان سازه های پردازشی - اطلاعاتی هستند که از تجسم و فرایندهای نمادین تشکیل می شوند. تجسم نمادین از تصاویر ذهنی و لغات و تجسم زیر نمادین از الگوهای بدنی، احشایی و تهییج های جنبشی تشکیل می شوند که در جریان حالت های انگیختگی هیجانی تجربه می شوند (بوچی، ۱۹۹۷).

سیستم های نمادین در یک زبان خاص، توانایی تفکر در باره هیجانات هیجانی و تجربه های دیگر است و براین اساس، تعدیل حالت های هیجانی را برای افراد، تأمین می کند. در ناگویی خلقی، توانایی آشکارسازی هیجان ها به صورت نمادین محدود است و در نتیجه، پیوند بین تجسم های نمادین هیجان ها با تصاویر ذهنی و لغات ضعیف می شود و از نظر شناختی کمتر مهارپذیر خواهند بود. به این ترتیب، پردازش شناختی - اطلاعاتی - هیجانی و تنظیم هیجان ها به صورت های مختلف با مشکل مواجه می شود. فرضیه های مختلف این نقص را به منزله ی نوعی گسستگی بر حسب اختلال در انتقال اطلاعات هیجانی به کرکس سینگولیت (لین و همکاران، ۱۹۹۷)، قطع رابطه بین دو نیم کره (تیلور و همکاران، ۱۹۹۷)، قطع رابطه بین دانش آشکار و دانش پنهان یا نقص در انتقال از یک مؤلفه پردازش هیجانی به مؤلفه ی دیگر می دانند (فرالی و اسمیت، ۲۰۰۱).

تنظیم هیجان ها فرایندی پیچیده شامل تعامل بین سیستم های عصبی - جسمانی، حرکتی - اجرایی و شناختی - تجربی است. به همین دلیل ناگویی خلقی به شکل های مختلف مانند ناتوانی در مفهوم پردازی عاطفی، ناتوانی در تفاوت بین هیجان ها، ناتوانی در تجربه ی هشیار هیجان، یا ناتوانی در تشریح استرس که به طور خودکار به نارساکنش وری بدنی تبدیل شده است، ظاهر می شود (نمیا، ۲۰۰۰). وجه مشترک تبیین های ارائه شده براساس یافته های پژوهشی مکرر در این زمینه این است که فرد مبتلا به ناگویی خلقی، از نوعی نقص و ناتوانی در پردازش شناختی اطلاعات هیجانی رنج می برد (بشارت، ۱۳۸۸).

تعیین حجم پژوهش

روش محاسبه حجم نمونه با فرمول کوهن

شاخصی است که قدرت اثرگذاری متغیرهای مستقل مدل را نشان می دهد. براساس نظر کوهن (۱۹۸۸) میزان این شاخص به ترتیب ۰/۰۲ (ضعیف) ۰/۱۵ (متوسط) و ۰/۳۵ (قوی) می باشد. بنابراین بهتر است این مقدار حداقل روی ۰/۱۵ تنظیم شود. توان آزمون مقداری بین ۸۰ تا ۹۰ درصد انتخاب می شود. آزمون حداقل باید توانی برابر با ۰/۸ داشته باشد. تعداد متغیرهای پنهان و آشکار نیز براساس پرسشنامه و مدل پژوهش قابل تعیین است. در نهایت سطح اطمینان را می توانید ۰/۹۹ یا ۰/۹۵ در نظر گرفته و به ترتیب از ۰/۰۵ یا ۰/۰۱ استفاده کنید. بعد از قرار گرفتن در فرمول مذکور تعداد ۵۰ نفر انتخاب شدند.

بیان مساله

بررسی رابطه شاداب سازی مدرسه در کاهش ناگویی خلقی دانش آموزان متوسطه اول

فرضیه

شاداب سازی مدرسه با کاهش ناگویی هیجانی دانش آموزان رابطه معنا داری دارد.

تعیین جامعه آماری:

با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی سیستماتیک از ۴۲ مدرسه متوسطه اول تعداد ۳ مدرسه متوسطه اول در شهرستان سرباز برای اجرای طرح شاداب سازی طرح هجرت ۳ انتخاب شدند.

روش های تحقیق:

در این پژوهش ابتدا پرسش نامه ناگویی خلقی در بین دانش آموزان متوسطه اول شهر سرباز توزیع می شود و نمرات پرسشنامه استخراج می گردد.

با استفاده از راهکارهای شاداب سازی محیط مدرسه ، رنگ آمیزی حیاط و.... و شاداب سازی کلاس های درس و کمک از دبیران محترم و استفاده از راهکارهای شاداب سازی کلاس در در مدرسه به مدت ۳ ماه در مدرسه اجرا شد. در مرحله سوم مجدداً پرسشنامه ناگویی هیجانی بین دانش آموزان متوسطه اول توزیع شد. نتایج بدست آمده مورد ارزیابی و تحلیل قرار گرفت.

ابزار سنجش

۱- پرسشنامه ناگویی خلقی تورنتو (TAS-20)

مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو یک آزمون ۲۰ سوالی است و سه زیرمقیاس دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تفکر عینی را شامل می شود. نمره گذاری پرسشنامه براساس طیف لیکرت ۵ درجه ای است که از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق سنجیده و بررسی می شود. مولفه ها و سوالات مربوط به هر مولفه:

مقیاس دشواری در تشخیص احساسات (DIF): این خرده مقیاس توانایی آزمودنی در شناسایی احساساتش و تمایز میان احساسات با حسهای بدنی را ارزیابی می کند که شامل سوالات ۱، ۳، ۶، ۷، ۹، ۱۳ و ۱۴ میباشد.

مقیاس دشواری در توصیف احساسات (DDF): این خرده مقیاس توانایی شخص در بیان احساسات و اینکه آیا قادر است احساسات خودش را در قالب لغات بیان کند یا خیر، می سنجد که شامل سوالات ۲، ۴، ۱۱، ۱۲ و ۱۷ میباشد.

مقیاس تفکر با جهت گیری خارجی (EOT): این خرده مقیاس میزان درون نگری و عمیق شدن فرد در احساسات درونی خودش و دیگران را بررسی می کند که شامل سوالات ۵، ۸، ۱۰، ۱۵، ۱۶، ۱۸، ۱۹ و ۲۰ میباشد.

نمره گذاری پرسشنامه:

روش نمره گذاری پرسشنامه به شیوه لیکرت است. به پاسخ «کاملاً مخالف» نمره ۱ و به پاسخ «کاملاً موافق» نمره ۵ تعلق می گیرد. گویه های ۴، ۵، ۱۰، ۱۸ و ۱۹ نمره گذاری معکوس دارند: پاسخ «کاملاً مخالف» نمره ۵ و به پاسخ «کاملاً موافق» نمره ۱ تعلق می گیرد.

هر چه افراد نمراتشان در این خرده مقیاس ها بیشتر باشد نشان دهنده مشکل بیشتر در زمینه بیان و تشخیص احساسات می باشد.

تحلیل (تفسیر) بر اساس میزان نمره پرسشنامه

بر اساس این روش از تحلیل شما نمره های به دست آمده را جمع کرده و سپس بر اساس جدول زیر قضاوت کنید. توجه داشته باشید میزان امتیاز های زیر برای یک پرسشنامه است در صورتی که به طور مثال شما ۱۰ پرسشنامه داشته باشید باید امتیاز های زیر را ضربدر ۱۰ کنید

مثال: حد پایین نمرات پرسشنامه به طریق زیر بدست آمده است

تعداد سوالات پرسشنامه * ۱ = حد پایین نمره

حد پایین نمره	حد متوسط نمرات	حد بالای نمرات
۲۰	۶۰	۱۰۰

امتیازات خود را از ۲۰ عبارت فوق با یکدیگر جمع نمایید. حداقل امتیاز ممکن ۲۰ و حداکثر ۱۰۰ خواهد بود.

نمره بین ۲۰ تا ۴۰ : مشکل فرد در زمینه بیان و تشخیص احساسات کم است.

نمره بین ۴۰ تا ۶۰ : مشکل فرد در زمینه بیان و تشخیص احساسات متوسط است.

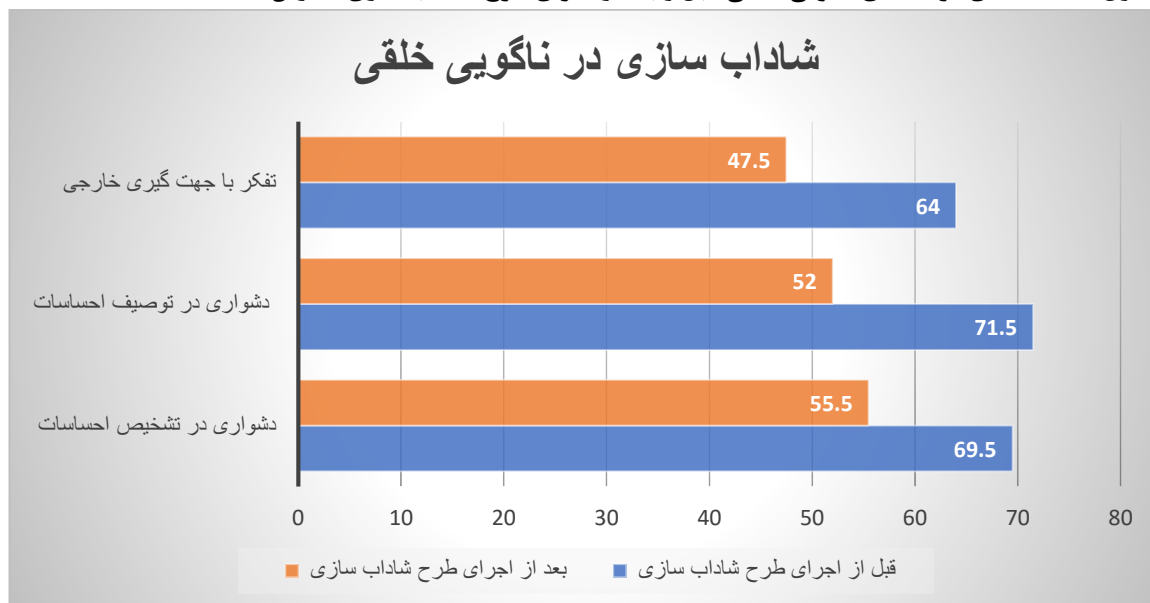
نمره بالاتر از ۶۰ : مشکل فرد در زمینه بیان و تشخیص احساسات زیاد است.

روایی و پایایی:

ویژگی های روانسنجی مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو در پژوهش های متعدد بررسی و تایید شده است. در نسخه فارسی این مقیاس ضرایب آلفای کرونباخ برای ناگویی هیجانی کل ۰/۸۵ و سه زیر مقیاس دشواری در شناسایی احساسات ۰/۸۲، دشواری در توصیف احساسات ۰/۷۵ و برای تفکر عینی ۰/۷۲ محاسبه شد که نشانه همسانی درونی خوب مقیاس است. روایی همزمان مقیاس ناگویی هیجانی هم برحسب همبستگی بین زیرمقیاس های این آزمون و مقیاس های هوش هیجانی، بهزیستی روانشناختی و درماندگی روان شناختی بررسی و مورد تایید قرار گرفت.

نتیجه گیری

جدول ۱ مقایسه ای مولفه های ناگویی خلقی قبل و بعد از اجرای طرح شاداب سازی مدارس

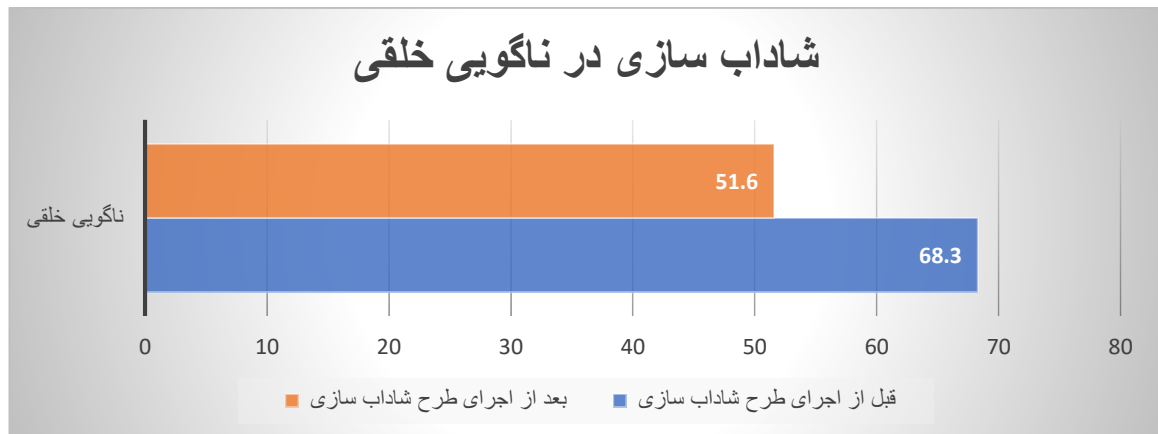


بر اساس اطلاعات بدست آمده اجرای طرح شاداب سازی مدرسه و کلاس درس در کاهش ناگویی هیجانی و افزایش بیان و ابراز هیجانات در مدارس متوسطه اول شهرستان سرباز تاثیر بسزایی دارد.

میانگین نمرات در مولفه دشواری در تشخیص احساسات ناگویی هیجانی قبل از اجرای طرح شاداب سازی ۶۹٫۵ بوده است اما در بعد از اجرای طرح شاداب سازی کاهش یافته و ۵۵٫۵ نمره شده است. که نشان از رشد بیان احساسات و شادی در مدرسه دارد. میانگین نمرات در مولفه دشواری در توصیف احساسات ناگویی هیجانی قبل از اجرای طرح شاداب سازی ۷۱٫۵ بوده است اما در بعد از اجرای طرح شاداب سازی کاهش یافته و ۵۲ نمره شده است. که نشان از رشد بیان احساسات و شادی در مدرسه دارد.

میانگین نمرات در مولفه تفکر با جهت گیری خارجی ناگویی هیجانی قبل از اجرای طرح شاداب سازی ۶۴ بوده است اما در بعد از اجرای طرح شاداب سازی کاهش یافته و ۴۷٫۵ نمره شده است. که نشان از رشد بیان احساسات و شادی در مدرسه دارد.

جدول ۲ مقایسه کلی تاثیر شاداب سازی مدارس در کاهش ناگویی خلقی دانش آموزان متوسطه اول



میانگین نمرات ناگویی هیجانی قبل از اجرای طرح شاداب سازی ۶۸٫۳ بوده است اما در بعد از اجرای طرح شاداب سازی کاهش یافته و ۵۱٫۶ نمره شده است. که نشان از رشد بیان احساسات و شادی در مدرسه دارد.

راهکارهای مناسب جهت شاداب سازی مدارس

- الف) پیشنهاد به مدیران ۱- نظارت مشارکتی بر فعالیت های آموزشی و پرورشی مدرسه
 - ۲- تبادل تجربه موفق مدیران در رابطه با شاداب سازی مدارس
 - ۳- مطالعه در خصوص شادی و جایگاه آن در تعلیم و تربیت
 - ۴- استفاده از مدیریت مشارکتی که باعث خلاقیت و ابتکار می شود.
 - ۵- برقراری روابط حسنه در مدرسه
 - ۶- افزایش عزت نفس در کارکنان و دانش آموزان با روش های صحیح تشویق
 - ۷- تشکیل کمیته شاداب سازی مرکب از مدیر، مربی پرورشی، دبیر ورزش، هنر، نماینده دبیران، دانش آموزان و انجمن اولیاء و مربیان
 - ۸- برگزاری اردوهای سیاحتی و تفریحی با نظارت اولیاء
 - ۹- بها دادن به دانش آموزان کنجکاو و پرسشگر و پرتحرک و شاداب
 - ۱۰- ایجاد فضای سبز و استفاده از رنگ های شاد و جذاب در مدرسه
 - ۱۱- توجه به وضعیت بهداشت محیط مدرسه ۱۲- دادن مسئولیت به دانش آموزان
 - ۱۳- پر بار کردن ساعات ورزش
 - ۱۴- ایجاد کتابخانه مناسب، نمازخانه تمیز و جذاب
 - ۱۵- تهیه وسایل کمک آموزشی جهت تدریس بهتر معلمان
 - ۱۶- فراهم کردن برنامه مشارکت اولیاء در برنامه های شاداب سازی
 - ۱۷- پخش موسیقی آرامبخش در ساعات استراحت
 - ۱۸- ترغیب کارکنان به استفاده از لباس های مناسب با رنگ های روشن و همچنین انتخاب رنگ مناسب و شاد برای روپوش دانش آموزان
 - ۱۹- تشویق بهترین طرح در زمینه شاداب سازی
 - ۲۰- اجرای طرح یک روز اداره مدرسه توسط دانش آموزان (در مدارس بخش سعدآباد اجرا می شود)
 - ۲۱- تشکیل ایستگاه جایزه (بدین صورت که جوایز مختلفی در طبقات مختلف قرار می گیرد و ارزش جایزه ها متفاوت است و دانش آموزان با توجه به تعداد کارت تشویقی، حق انتخاب دارند).
 - ۲۲- ایجاد ایستگاه تلاشگران به منظور معرفی دانش آموزان ساعی در زمینه های مختلف علمی- ورزشی و فرهنگی هنری
- پیشنهاد به معلمان**

- ۱- استفاده از روش های فعال تدریس
- ۲- استفاده از روش های مناسب تشویق و تنبیه
- ۳- عدم استفاده از تنبیه بدنی
- ۴- استفاده از وسایل کمک آموزشی
- ۵- برقراری ارتباط حسنه با دانش آموزان
- ۶- ترغیب دانش آموزان به فعالیت های گروهی
- ۷- استفاده از روش گردش علمی و نمایشنامه ای
- ۸- جلوگیری از هر نوع برخورد لفظی و بی احترامی به دانش آموزان
- ۹- اختصاص بخشی از کلاس به گفتن لطیفه
- ۱۰- استفاده از موسیقی سر کلاس درس در موقعیت مناسب
- ۱۱- تشکیل تیم های ورزش معلمان و مسابقه با دانش آموزان
- ۱۲- بالا بردن آگاهی و اطلاعات در زمینه روانشناسی و تفاوت های فردی
- ۱۳- خواندن قصه ها و داستان های جالب و دوست داشتنی برای دانش آموزان در کلاس درس انشاء، دینی، ادبیات و...

پیشنهاد به مشاوران، مربیان پرورشی

- ۱- معرفی الگوهای مناسب علمی، ورزشی، فرهنگی به دانش آموزان
- ۲- توجه به بهداشت روانی و جسمی دانش آموزان
- ۳- برگزاری جنگ خنده در مراسم صبحگاهی یا اعیاد که با گفتن لطیفه های مناسب و اخلاقی باعث ایجاد شور و نشاط و تخلیه هیجانی می شود.
- ۴- ایجاد تابلوی اعلانات تحت عنوان ایستگاه خنده که شامل شعرهای شادی آفرین و لطیفه های مناسب می باشد.
- ۵- استفاده از پیام های بهداشتی شاد در تابلوی اعلانات
- ۶- برگزاری جشن ها به مناسبت های مختلف
- ۷- برگزاری جنگ شادی خانوادگی در مدرسه
- ۸- برگزاری مسابقات ورزشی، تفریحی، فرهنگی، هنری و علمی بین دانش آموزان
- ۹- آموزش مهارت های زندگی (خودآگاهی، همدلی، ارتباط مؤثر، تصمیم گیری، حل مسأله، تفکر خلاق، تفکر انتقادی، توانایی حل مسئله، توانایی مقابله با استرس)
- ۱۰- برگزاری نمایشگاه آثار دانش آموزان
- ۱۱- برگزاری برنامه های صبحگاهی بانشاط و پربار همراه با موسیقی و ورزش
- ۱۲- کمک جهت رفع مشکلات دانش آموزان
- ۱۳- ایجاد تفکر مثبت نگری در دانش آموزان
- ۱۴- ارائه مفاهیم و ظرایف دینی به شیوه های جذاب
- ۱۵- روی آوردن به روش های سنتی و پرورشی در محیط مدرسه و اجرای یک برنامه جدید در هر روز یا هفته در زمانی مشخص در حدود ۱۰ دقیقه که زنگ استراحت پیشنهاد می شود.

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 ای شاد داشته باشیم که این خود باعث بروز رشد استعدادها و خلاقیت ها در جوانان ما خواهد شد.

شاداب سازی و ایجاد روحیه شاد در دانش آموزان و جلوگیری از افسردگی آن ها باعث می شود افرادی هدفمند، کارآمد و مسئولیت پذیر در جامعه داشته باشیم. در این میان عوامل متعددی دست به دست هم داده تا 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.

منابع

- بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۷). رابطه بین سبک های دلبستگی و نارسایی هیجانی. مجله علمی پژوهشی اصول بهداشت روانی. پاییز ۸۷، سال دهم، شماره ۳ (پیاپی ۳۹).
- بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۸). رابطه بین نارسایی هیجانی و سبک های مقابله با استرس. مجله اندیشه های نوین تربیتی. زمستان ۱۳۸۸، دوره ۵، شماره ۴.
- بشارت، محمدعلی. (۱۳۹۱). نقش واسطه ای مکانیسم های دفاعی در رابطه بین سبک های دلبستگی و ناگویی هیجانی. فصلنامه روان شناسی کاربردی. بهار ۱۳۹۱، سال ۶، شماره ۱.
- ذکی بی، علی؛ کرمی، جهانگیر؛ علیخانی، مصطفی. (۱۳۹۲). نقش جنسیت، تمایز یافتگی و سبک های دلبستگی در پیش بینی بروز آلکسی تیمیا. مجله پزشکی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی-درمانی تبریز. دوره ۳۵، شماره ۳.
- شاهقلیان، مهناز؛ مرادی، علیرضا؛ کافی، سید موسی. (۱۳۸۶). رابطه ناگویی خلقی با سبک های ابراز هیجان و سلامت عمومی. مجله روان پزشکی و روان شناسی بالینی ایران. سال ۱۳، شماره ۳.
- کیامرثی، آذر؛ ایل بیکی، رضا. (۱۳۹۱). ارتباط احساس پیوستگی و نارسایی هیجانی با رضایت از زندگی در دانش آموزان دختر دارای نشانه های ADHD. مجله روان شناسی مدرسه. دوره ۱، شماره ۱.
- مکوندی، بهنام و همکاران. (۱۳۹۱). رابطه ناگویی خلقی با هوش هیجانی، اضطراب و افسردگی در دانشجویان پسر دانشگاه آزاد اسلامی اهواز. مجله دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی. سال سیزدهم، شماره ۱، پیاپی (۴۷).
- ترکمان، پری منظر (۱۳۸۵)، «مدرسه، مدرسه است»، رشد مشاور مدرسه، دوره یکم، شماره ۲۵
- غفاری چمستان، صفیه (۱۳۸۵)، «راهکارهای مناسب جهت ایجاد آرامش در زندگی»، ماهنامه تربیت، سال ۲۲، شماره ۶
- مرآتی، کیانوش (۱۳۸۲)، «به شادی همی دار تن را جوان»، ماهنامه پیوند، شماره ۲۸۹