

The effectiveness of caring thinking training on the well-being of sixth grade elementary students

Tahere Shafae^{*}, Elahe Hejazi Moghari^{**}

Yahya Ghaedi^{***}

Abstract

The present study examined the teaching of caring thinking and its effectiveness on the well-being of sixth grade elementary students. This quasi-experimental study was conducted with pre-test, post-test and follow-up design (two months later) with a control group of 120 sixth grade elementary students in the academic year 2020-2021 in Tehran, Varamin. Students were selected by multi-stage random sampling method and randomly divided into two groups of and Virtues Questionnaire and the Guided Careful Thinking Questionnaire. Teaching caring thinking in 15 sessions of 90-minutes each, while the control group was not subjected to the training. Collected data were analyzed with the statistical software SPSS 21 using multivariate analysis of covariance (MANCOVA) and Bonferroni post hoc test. Teaching caring thinking significantly increased the average scores related to caring thinking and well-being variables and their components in the intervention group ($p < 0.001$). In a pairwise comparison, there was a significant difference between pre-test vs post-test and pre-test vs follow-up stages ($p < 0.001$), while no significant difference was observed between post-test vs follow-up stages ($p < 0.05$). As a result, teaching caring thinking promotes well-being and all its components in sixth grade elementary school students.

Keywords: Caring Thinking, Well-being, Students, Educational package.

* PhD Student, Educational Psychology, University of Tehran, Tehran, Iran (Corresponding Author),
shafae.tahere@ut.ac.ir

** Associate Professor, Educational Psychology and Counseling, University of Tehran, Tehran, Iran,
ehjazi@ut.ac.ir

*** Associate Professor, psychology and Educational Science Faculty, University of Kharazmi, Tehran, Iran,
ghaedi@khu.ac.ir

Date received: 07/05/2023, Date of acceptance: 20/09/2023





پروپوزیشن گاہ علوم انسانی و مطالعات فرہنگی
پرتال جامع علوم انسانی

اثربخشی آموزش تفکر مراقبتی بر بهزیستی دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی

طاهره شفائی*

الهه حجازی موغاری**، یحیی قائدی***

چکیده

پژوهش حاضر آموزش تفکر مراقبتی و اثربخشی آن بر بهزیستی دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی را بررسی کرده است. این پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری (دو ماه بعد) با گروه کنترل بین ۱۲۰ نفر از دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ در شهرهای تهران، ورامین انجام شد. دانش‌آموزان با روش نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای انتخاب شدند و به‌صورت تصادفی در دو گروه ۶۰ نفره مداخله و کنترل قرار گرفتند. ابزار پژوهش، نسخه کوتاه پرسش‌نامه توانمندی‌ها و فضیلت‌های منش نوجوان و پرسش‌نامه تفکر مراقبتی هدایتی بود. آموزش تفکر مراقبتی در ۱۵ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به‌صورت آنلاین برای گروه مداخله برگزار شد. گروه کنترل آموزشی دریافت نکردند. تحلیل داده‌ها با آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره و آزمون تعقیبی بونفرونی صورت گرفت. آموزش تفکر مراقبتی باعث افزایش معنی‌دار میانگین نمرات متغیرهای تفکر مراقبتی و بهزیستی و مولفه‌های آن‌ها در گروه مداخله شد ($p < 0/001$) در مقایسه زوجی، بین مراحل پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیش‌آزمون-پیگیری تفاوت معنی‌داری وجود داشت ($p < 0/001$)، در حالی که بین مراحل پس‌آزمون-پیگیری تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد ($p > 0/05$). آموزش تفکر مراقبتی باعث ارتقای بهزیستی و تمام مؤلفه‌های آن در دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی می‌شود.

* دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران (نویسنده مسئول)، shafae.tahere@ut.ac.ir

** دانشیار روان‌شناسی تربیتی و مشاوره، دانشگاه تهران، تهران، ایران، ehejazi@ut.ac.ir

*** دانشیار گروه فلسفه تعلیم و تربیت، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، تهران، ایران، ghaedi@khu.ac.ir

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۲/۱۷، تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۶/۲۹



۱. مقدمه

آشنایی با فضایل اخلاقی و انتقال آن به نسل‌های جوان از رسالت‌های هر جامعه محسوب می‌شود، اما نهادینه‌سازی و به‌منصه عمل رساندن آن فضایل، رسالتی به مراتب مهم‌تر و بی‌تردید دشوارتر است. طبق نظر بسیاری از متخصصان تعلیم و تربیت، از جمله (نودینگز ۲۰۰۸)، یکی از مهم‌ترین شیوه‌های تبدیل دانش نسبت به یک ارزش خاص به خصلت اخلاقی، تامل و تکرار آن ارزش اخلاقی است.

پرواضح است که توجه به آموزش فضیلت اخلاقی را باید از دوران کودکی آغاز کرد؛ زمانی که تمامی طرح‌واره‌ها، از جمله طرح‌واره اخلاقی در حال شکل‌گیری است و سعی می‌شود تا به کودکان، خوب و بد و درست و نادرست را آموخت. همواره توجه به مقوله فضیلت و رشد اخلاقی یکی از اساسی‌ترین و زیربنایی‌ترین اهداف نه‌تنها نزد خانواده‌ها، بلکه در سیستم آموزشی و اجتماع بوده و دلیل آن هم ایجاد نسلی شایسته در خانواده و داشتن جامعه‌ای پویا و کارآمد است (دهقانی و بلندهمتان، ۱۳۹۶: ۵/۱۰-۳۲).

امروزه، دیدگاه جدیدی در علوم وابسته به سلامت به‌طور اعم و در روان‌شناسی به‌طور اخص در حال شکل‌گیری است. در این دیدگاه علمی، بر جنبه‌های مثبت سلامتی و به‌زیستی و نیز توضیح و تبیین ماهیت به‌زیستی روان‌شناختی تمرکز می‌شود (Ryff and Singer 199: 1-28). از این منظر، سلامت روانی داشتن ویژگی‌های مثبت مانند روابط اجتماعی موفق، عزت نفس و احساس کارآمدی است و وظیفه روان‌شناس، مطالعه این ویژگی‌ها و کمک به ارتقای آن است (Ryan and Deci, 2001:141-166); (Seligman, 1999: 559-562); (Mika'ili Moni: 2008). سلینگمن (Seligman et al, 2005: 410 - 421) برای رسیدن به شادکامی یا همان به‌زیستی، نه فضیلت را مطرح می‌کند که اولین فضیلت آن، حکمت و خرد است. در این میان، بالابردن سطح تفکر و تفکر نقاد و خلاق، حل مساله، کنجکاوی و نوجویی، عشق و انگیزه یادگیری، مستلزم شناخت و بالابردن رشد شناختی بوده و از عواملی هستند که باعث به‌زیستی می‌شوند. به‌زیستی علم تجربیات ذهنی و شناختی مثبت، تفکر نقاد و خلاق برای بالابردن انگیزه زندگی و رضایت از زندگی و تحول شناختی است که در سه حیطه (۱) ذهنی و شناختی، (۲) فردی و (۳) گروهی قرار می‌گیرد.

تمامی نظریه‌های تربیتی و یادگیری، حامی تفکر و نقش کلیدی آن در تدریس و یادگیری هستند. در واقع در حوزه یادگیری نظریه‌هایی را نمی‌توان یافت که در آن به تفکر بی‌توجهی شده باشد (ساکي، ۱۳۸۹: ۱). گرچه تفکر از اوایل زندگی ظاهر می‌شود، ولی یک پرسش مهم برای تحقق یادگیری، این امر است که چگونه این منبع اولیه می‌تواند پرورش داده شود تا به نحو موثری در استدلال و نیز به‌زیستی کاربرد داشته باشد. علی‌رغم اینکه سال‌هاست اندیشمندان تلاش نموده‌اند تا مسایل مربوط به تفکر و یادگیری و به‌زیستی را حل نموده یا کاهش دهند، باز هم شکست در این تلاش و حتی روند رو به افزایش مسایل (تفکر و به‌زیستی)، این سؤال اساسی را در اذهان باقی می‌گذارد که چرا این تلاش‌ها بی‌بهره مانده‌اند یا اثرات کوتاه‌مدت و مقطعی داشته‌اند (قائدی و دیباواجری، ۱۳۹۰: ۴/۳۵-۵۸). ارتقای مهارت‌های شناختی دانش‌آموزان، راهی جهت تهذیب و تعالی تفکر و نقطه عطف تغییر رفتارهای ناسالم و سوق دادن آن‌ها به سوی سبک زندگی سالم است (Kelly et al, 2011:216-223). پرورش مهارت‌های تفکر، به کودکان و نوجوانان کمک خواهد کرد تا دانش و ارزش‌های اخلاقی را گسترش و ارتقا داده و با مشکلات زندگی روزمره به‌طور موثرتری تطابق پیدا کنند (Petchtonr and Chaijaroen, 2011:5900-5904). یکی از راه‌های ارتقای مهارت‌های شناختی، آموزش شیوه تفکر است. کانت معتقد است که "درست‌اندیشیدن" بر "اندیشه درست" ارجحیت دارد (Ghaedi et al, 2015: 547-551). آموزش درست‌اندیشیدن در زمره بهترین رویکردهای تاثیرگذار بر به‌زیستی است.

در سال ۱۹۹۲، لیپمن، تفکر مراقبتی را در ششمین کنفرانس بین‌المللی تفکر در بوستون معرفی کرد. لیپمن تفکر مراقبتی را جزء سوم (همراه با تفکر خلاق و انتقادی) تفکر سطح بالا می‌داند. به گفته وی، احساسات اساس قضاوت‌های ما هستند. تفکر مراقبتی مانند فرمولی است که تفکر انتقادی و خلاق را با هم جمع می‌کند. مراقبت، تبدیل احساسات به انتخاب، تصمیم‌گیری و قضاوت است. در این نوع تفکر، مراقبت به عمل تبدیل می‌شود. از نظر لیپمن، تفکر مراقبتی تفکری است که از هیجانات، احساسات و ارزش‌های ما نشأت می‌گیرد. او شکل‌گیری تفکر مراقبتی را بر اساس ارزش‌ها، باورها و اخلاقیات شخصی فرد تبیین می‌کند. به‌زعم او تفکر مراقبتی شامل حسی است که فرد از جهان اطراف خود دریافت می‌کند، تفکر در خصوص اینکه چه چیزی ارزشمند است، چه چیزی از نظر اخلاقی یا وجدانی صحیح است، یا چه چیزی چاره‌ای کارساز یا اقدامی حمایت‌گرانه برای بهبود امور جهان است (Lipman, 1995: 1). تمرکز بر روابط اشیا و تفکر مراقبتی از زندگی احساسی، جسمانی و ادراکی

ما ناشی می‌شود. علاوه بر تمرکز، تمایل احساسی عمیق، هسته مرکزی تفکر مراقبتی است (Sharp, 2007:2-3). در پژوهش‌های مختلفی به بررسی رابطه میان فضایل یا نیرومندی‌های منش و رضایت از زندگی پرداخته شده است. راسل در پژوهشی که با استفاده از داستان معروف هاینز در رشد اخلاقی انجام داد، به این نتیجه رسید که پسران و دختران به‌طور یکسان قادر هستند هم استدلال همدلانه (مراقبتی) و هم بی‌طرفانه‌ای (منطقی) نسبت به موضوعات داشته باشند و این موضوع بیش از آنکه به جنسیت وابسته باشد به زمینه‌ای که قرار است داوری یا فعل اخلاقی در آن صورت بگیرد بستگی دارد (Russell, 2002: 2). تائو و همکاران در پژوهشی دریافتند که نه تنها روان‌شناسی مثبت‌نگر بر تفکر مبتنی بر ارج نهادن و قدردانی تاثیر دارد، بلکه افرادی که دارای تفکر سپاس‌گزار هستند نیز دارای عواطف و هیجانات مثبت‌تری هستند (Chen-Tao et al, 2011: 4).

متاسفانه تاکنون در ایران پژوهشی درباره اثربخشی تفکر مراقبتی بر به‌زیستی انجام نشده است، اما در خصوص تفکر مراقبتی یا به‌زیستی به‌طور مجزا پژوهش‌هایی انجام شده است. هدایتی به بررسی تاثیر پدیده دوستی به عنوان یکی از مهم‌ترین چالش‌های زندگی اجتماعی انسان به‌ویژه در دوران مدرسه، بر پیشرفت معرفتی کودکان و نوجوانان در حلقه‌های کندوکاو فلسفی پرداخت. وی دریافت که پرورش تفکر مراقبتی در کنار دو مهارت فکری نقاد و خلاق می‌تواند مفهوم دوستی را در ذهن کودکان به مثابه یک امر مراقبتی با تمام ویژگی‌های آن ارتقا دهد (هدایتی، ۱۳۹۷: ۱ / ۲۱-۴۲). رضانی فینی و همکاران در پژوهش خود چنین بیان می‌کنند که ضعف توانایی تفکر و استدلال موجب ناتوانی در مواجهه مناسب با پیشرفت‌های فزاینده علم و تکنولوژی می‌شود. برای این منظور لازم است جایگاه تفکر و خرد را شناخت و در بهره‌گیری مناسب از آن تلاش کرد (رضانی فینی و دیگران، ۱۳۹۷: ۶۳ / ۲ - ۹۳). توجه به مقوله تفکر مراقبتی و توانمندسازی شناختی و به‌زیستی یکی از ارکان سند الگوی اسلامی-ایرانی پیشرفت بوده و برخورداری از سلامت، نواندیشی و پویایی فکری از اهدافی هستند که در سند چشم‌انداز جمهوری اسلامی ایران در افق ۱۴۰۴ هجری شمسی، مد نظر قرار گرفته‌اند. خلا مراقبت و اخلاق مراقبتی مشهود است این‌که چه‌طور می‌توان از فکر و احساس خود و فکر و احساس دیگری مراقبت کرد. بر این اساس آموزش تفکر مراقبتی به‌منظور ارتقای سطح به‌زیستی، یکی از اولویت‌های پژوهشی برای اجرایی‌کردن آن در زندگی امروزی است.

با توجه به اینکه در هیچ‌یک از معدود پژوهش‌های انجام‌شده در کشور که به بررسی تفکر مراقبتی و اثرات آن بر به‌زیستی پرداخته‌اند، منحصرأ از تمریناتی که موجب تقویت تفکر

اثربخشی آموزش تفکر مراقبتی بر به‌زیستی ... (طاهره شفائی و دیگران) ۲۳۳

مراقبتی، فضایل و نیرومندی‌های منش می‌شود، استفاده نشده است، پژوهش حاضر با هدف آموزش تفکر مراقبتی و بررسی اثربخشی آن بر به‌زیستی دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی انجام گرفته است.

۲. مواد و روش‌ها

این پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل است که در بین دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ در شهرهای تهران، ورامین و کامیاران انجام شد.

براساس فرمول گرین، حجم نمونه برای انجام پژوهش ۹۰ نفر تعیین شد که به دلیل اطمینان خاطر و با توجه به امکانات موجود و همکاری‌های انجام‌شده، ۱۲۰ دانش‌آموز با استفاده از نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای انتخاب شدند. روش نمونه‌گیری به این صورت بود که ابتدا به صورت تصادفی ۱۴ مدرسه انتخاب شدند و سپس از این مدارس، ۱۰ کلاس به تصادف انتخاب شده و در پایان ۱۲۰ دانش‌آموز از این کلاس‌ها گزینش شدند. این افراد به صورت تصادفی در دو گروه ۶۰ نفره مداخله و کنترل قرار گرفتند.

ابزار پژوهش، نسخه کوتاه پرسش‌نامه توانمندی‌ها و فضیلت‌های منش نوجوان و پرسش‌نامه تفکر مراقبتی هدایتی بود.

۱.۲ نسخه کوتاه پرسش‌نامه توانمندی‌ها و فضیلت‌های منش نوجوان

نسخه اصلی این پرسش‌نامه در سال ۲۰۰۴ توسط پترسون و سلیگمن به منظور سنجش فضایل و نیرومندی‌های (نقاط قوت) شخصیتی و به‌زیستی افراد ساخته شد. این آزمون شش فضیلت جهانی شامل خرد، انسانیت، شجاعت، عدالت، اعتدال و تعالی که در همه ادیان و مذاهب به آنها اشاره شده و ۲۴ نیرومندی شخصیتی یعنی کنجکاوی، عشق به یادگیری، روشنفکری، خلاقیت، هوش اجتماعی، ژرف‌اندیشی، دلیری، پشتکار، صداقت، مهربانی، عشق، کار گروهی، انصاف، رهبری، خویش‌داری، آینده‌نگری، تحسین زیبایی، شکرگزاری، امید، معنویت، فروتنی، شوخ‌طبعی، سرزندگی و بخشش را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. هر یک از شش فضیلت فوق از مجموعه‌ای از این نیرومندی‌های رفتاری تشکیل شده‌اند. این آزمون یک ابزار خودگزارشی و دارای ۹۶ عبارت است. به دلیل طولانی بودن نسخه اصلی، تصمیم گرفته شد

فرم کوتاه‌تری از آزمون تهیه و استفاده شود. در پرسش‌نامه ۳۶ گویه‌ای که با روش اجتماع کانونی اساتید تهیه شد، برای هر عامل یا نیرومندی منش، سه گویه از عبارات پرسش‌نامه اصلی که در مقیاس اصلی بالاترین همبستگی را با هم داشته‌اند انتخاب شدند. همچنین از بین شش فضیلت اصلی در این پرسش‌نامه، فضیلت خرد به دلیل هم‌پوشانی بالا با تفکر مراقبتی از این پرسش‌نامه حذف شد.

نحوه پاسخگویی به این پرسش‌نامه به این صورت است که آزمودنی در یک مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای میزان موافقت یا مخالفت خود را با هر یک از عبارات "اصلاً شبیه من" (با نمره ۱)، "کمی شبیه من" (با نمره ۲)، "تا حدی شبیه من" (با نمره ۳)، "زیاد شبیه من" (با نمره ۴) و "بسیار زیاد شبیه من" (با نمره ۵) بیان می‌کند. زمان متوسط برای پاسخ‌دهی به این آزمون بین ۱۰ تا ۱۵ دقیقه است. برای به‌دست‌آوردن نمره هر نیرومندی کافی است نمره همه عبارات مربوط به نیرومندی مورد نظر را با هم جمع کرده و عدد به‌دست‌آمده بر ۳ (تعداد آیتم‌های مربوط به هر نیرومندی) تقسیم شود. نمره بالاتر نشان‌دهنده شدت بیشتر نیرومندی مورد نظر در آزمونی است. در صورت تمایل برای به‌دست‌آوردن نمرات مربوط به هر فضیلت، باید نمره همه نیرومندی‌های مربوط به آن فضیلت را با هم جمع کرده و عدد به‌دست‌آمده بر تعداد نیرومندی‌ها مربوط به آن فضیلت تقسیم شود.

۲.۲ پرسش‌نامه تفکر مراقبتی هدایتی

این مقیاس یک مقیاس خودگزارشی شامل ۲۵ گویه است و با تحلیل عوامل توسط هدایتی در سال ۱۳۹۶ در یک نمونه ۷۴۲ نفری از دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوره اول در شهر تهران ساخته شده است (Chen-Tao et al, 2011). این مقیاس میزان تفکر مراقبتی را با پنج عامل تفکر همدلی، تفکر ارزشی، تفکر فعال، تفکر عاطفی و تفکر هنجار می‌سنجد. در این مقیاس ۲۵ سئوالی، سئوالات بر اساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای با گزینه‌های "هرگز" (۱)، "به‌ندرت" (۲)، "گاهی اوقات" (۳)، "بیشتر اوقات" (۴) و "همیشه" (۵) نمره‌گذاری می‌شوند و در نهایت حاصل جمع نمرات میزان تفکر مراقبتی فرد را نشان می‌دهد. پایایی این پرسش‌نامه در پژوهش حاضر با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای مولفه‌های پرسش‌نامه در دامنه‌ای بین ۰/۷۹ تا ۰/۹۱ و برای کل پرسش‌نامه برابر ۰/۸۷ به‌دست آمد.

با توجه به این‌که آموزش در کشور ما به شیوه سنتی برگزار می‌شود و بچه‌ها در معرض آموزش‌های کلی و وارسی نشده قرار می‌گیرند، در خیلی از موارد، تفهیم مفاهیم و دستورالعمل

شفاف و واضح و مشخصی به آن‌ها داده نمی‌شود. صرفاً باید و نبایدی به آن‌ها ارائه می‌شود بدون این‌که دلیل یا علت این موارد و شیوه‌ی مواجهه با آن، چگونگی انتخاب یک رفتار در موقعیت خاص و یا روش اجرای آن را آموزش دهیم. در بسیاری از موارد نیز والدین عزیز تلاش تام خود را صرف فراهم نمودن نیازمندی‌های مادی و آسایش فرزندان نموده، به‌همین سبب آموزش‌های مفید و کاربردی مورد غفلت قرار می‌گیرد. چنانچه برنامه‌های آموزشی را برای آن‌ها در نظر بگیرند در بعضی از موارد کلاس‌هایی انتخاب می‌شوند که هدف آن‌ها صرفاً انباشت اطلاعات و حفظیات است و در دایره علاقمندی کودکان قرار نمی‌گیرد. نوجوانان با دریافت آموزش‌های مفید و مورد نیاز خودشان به کشف و شناخت برسند، دانش آن‌ها گسترش پیدا کند و بعد در بین آن‌ها با توجه به نظام ارزشی، اخلاقی و سبک هویتی که می‌خواهد برای خود در نظر بگیرند چگونه به این بینش دست پیدا کنند و در نهایت از همه مهم‌تر بتوانند در عمل و در جریان زندگی آن‌را بکار ببرند. یکی از ابزارهای مهم برای رسیدن به این هدف (ارائه بسته تفکر مراقبتی) بود، که بچه‌ها در یک اجتماع پژوهشی همسال قرار گیرند و با مشاهده و نظارت محیط، هم‌سالان، محتواها، به درک و دریافت برسند تأثیر بگیرند و بازخوردهایی که به آن‌ها داده می‌شود صرفاً (آفرین، بسیار خوب) نباشد و نوجوان با هر بازخورد لذت یادگیری و اشتیاق برای مشارکت و از همه مهم‌تر مراقبت را پیدا کند. برای تدوین بسته تفکر مراقبتی، در ابتدای امر تحقیقاتی در داخل و خارج از کشور صورت گرفت، سفر به اتریش، آلمان و هلند و بازدید از مدارس خاص تفکر (والدورف، مونته‌سوری، فبک و ...) میزان پژوهش‌های در دسترس مربوط به این حوزه مورد بررسی قرار گرفت و در نهایت به این نتیجه رسیدیم در سایر کشورهای پیشرفته نیز در این حوزه فعالیت زیادی صورت نگرفته است و ایده طراحی بسته تفکر مراقبتی از این نقطه آغاز شد. در طراحی این بسته توجه به خلأیی که در حوزه آموزش نوجوان احساس و مشاهده می‌شد براساس به‌زیستی (فضیلت‌های منش) و مؤلفه‌های تفکر مراقبتی (همدلی-فعال-ارزشی-عاطفی-هنجار) طرح اولیه نوشته شد و سه قوه‌ی تفکر انتقادی، تفکر خلاق و تفکر مراقبتی در تمام محتواهای طراحی شده مورد توجه قرار گرفت. اجتماع کانونی از اساتید حوزه تفکر انتخاب و بسته آموزشی برای ارزیابی خدمتشان ارسال شد. با نظر به این‌که مراقبت یکی از ابعاد تفکر در برنامه‌ی درسی فلسفه برای کودکان تهیه شده توسط لیپمن است (لیپمن مراقبت را تأکید روی چیزی می‌داند که به آن احترام می‌گذاریم و قدر و ارزش آن را می‌دانیم. محرک‌های بسته تفکر مراقبتی در دایره ۵ نوع تفکر (ارزشی، هنجار، فعال، همدلی، عاطفی) قرار گرفت، جذابیت برای

نوجوان در انتخاب محرک‌ها لحاظ گردید و در نهایت مورد بازبینی و نظرسنجی چندین استاد برتر حوزه تفکر قرار گرفت. سپس با مشورت و نظرسنجی از بین محرک‌های بیشمار ارائه شده در طرح تعداد محرک‌ها با توجه به هدف اصلی این بسته انتخاب و براساس رویکرد فبک در اجتماع پژوهشی برای نوجوان تنظیم شد.

آموزش تفکر مراقبتی در ۱۵ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و به علت شیوع بیماری کرونا به صورت برخط برای گروه مداخله برگزار شد. ولی گروه کنترل آموزشی دریافت نکردند. با توجه به وجود کوید و شروع کلاس‌های غیرحضوری، برای مشاهده دقیق نتایج در هر جلسه، پژوهشگر به همراه دو تدریس یار به عنوان همیار تفکر که دانش آموزان با آنان آشنایی کامل داشتند و همچنین گروهی از معلمین تفکر و پژوهش، از ابتدا تا انتهای طرح، به عنوان ناظر، سر کلاس حاضر می‌شدند. در هر کلاس جمعاً هشت ناظر بطور نامحسوس به جهت اینکه مداخله منفی و سوگیری در پژوهش نباشد، به جریان کار نظارت داشته و مداخلات طرح و تغییرات دانش آموزان را ثبت می‌کردند و در نهایت تمام گزارش‌ها به صورت مکتوب از جانب همیاران دریافت می‌شد.

در این طرح پژوهشی که یک نمونه پایلوت بود، از ابتدا تا انتهای مسیر ملاحظات اخلاقی رعایت شد. این ملاحظات شامل آگاهی دادن کامل به مدرسه، والدین و دانش آموزان درباره طرح بود و اینکه مشارکت در این طرح و ادامه آن با میل خود افراد و به صورت داوطلبانه است. قبل از شروع طرح، ابتدا جلسه‌ای با والدین برگزار شد تا طرح و نوع برگزاری کلاس‌ها با والدین در میان گذاشته شود و با آن‌ها هماهنگ شود که بر فعالیت بچه‌ها بدون هیچ گونه مداخله، نظارت داشته باشند.

نکته قابل ذکر دیگر آن است که علاوه بر کلاس آنلاین اصلی، در طول هفته تمریناتی برگزار می‌شد که در جهت تثبیت آموخته‌های کلاس آنلاین بود. برای مثال قصه، متن، عکس و موارد دیگر برای بحث و گفت‌وگو و انجام تمرینات در اختیار دانش آموزان قرار می‌گرفت تا آنها کاملاً با اطلس احساسات و استدلال کردن آشنا شوند و همچنین مهارت‌های مورد نظر مانند مشارکت و همدلی ارتقا پیدا کند و بچه‌ها به مراقبت از احساس و فکر خود و دیگران پردازند. در طول انجام طرح، بازخوردهایی از جانب مربیان، همیاران و والدین مبتنی بر کاربردی مهارت‌های مرتبط با تفکر مراقبتی در زندگی و گفت‌وگوهای روزمره نیز دریافت شد. محتوای بسته آموزشی تفکر مراقبتی و اهداف مورد نظر در زیر آورده شده است:

اثربخشی آموزش تفکر مراقبتی بر به‌زیستی ... (طاهره شفائی و دیگران) ۲۳۷

- **قصه شازده کوچولو و روباه:** توجه به مفاهیم برقراری پیوند، مراقبت، مهربانی، دوستی و صمیمیت، جدایی و وابستگی، بیان احساس و هیجان، به تصویر کشیدن احساس، استخراج مفاهیم ارزشی، مفهوم دگرمراقبتی
- **قصه سفر:** توجه به مفاهیم همدلی، همراهی، مسئولیت، نقش‌پذیری، نقشه راه، انتخاب درست، قضاوت ممنوع، نوع دوستی، آگاهی، پیشگیری از اشتباه، انسانیت، انصاف، شور و نشاط و اشتیاق، مفهوم دگرمراقبتی، گوش دادن فعال، تفکر عاطفی
- **انیمیشن طناب‌ها:** درک تفاوت آدم‌ها، مقایسه نوع انتخاب انسان‌ها در زندگی و نتایج آن‌ها، کشف راه‌حل‌های مختلف در رویارویی با مسایل، انتخاب آزادی و رهایی از اسارت هم‌نوعان
- **بازی چرا، چون که:** تقویت دلیل‌آوری و یافتن علت مسایل، تقویت اعتمادبه‌نفس و افزایش هیجان و لذت بچه‌ها، تقویت پاسخ‌های هوشمندانه، کشف راه‌حل مسایل
- **انیمیشن خرگوش و لاک پشت:** شناخت توانایی‌ها و تکمیل کردن آن‌ها، شناخت توانایی‌های منحصر به فرد، مشارکت و همکاری، تلاش همیشگی برای رسیدن به هدف، توجه به تفاوت‌های فردی در زندگی و حل مسایل
- **آدمک بی‌عضو در صورت:** آشنایی با کارکردهای هر کدام از اجزای صورت و نقش آن در برقراری ارتباط، برانگیختن حس شکرگزاری و تقویت روحیه شکرگزاری بابت سلامت جسمانی، درک تفاوت دنیای انسان‌های سالم و انسان‌هایی که از نعمت سلامتی محروم هستند، توجه بیشتر به ابزارهای شناخت ما از جهان پیرامون
- **بازی خوب و ناخوب:** توجه به نحوه صحبت کردن و انتخاب در نوع گوش دادن، تقویت گوش دادن، توجه به ورودی‌های ذهن، دقت در نوع صحبت کردن و انتخاب کلمات، توجه به بیان نکات مثبت اطرافیان
- **انیمیشن سگ مراقب Pip:** رفتارهای نوع‌دوستانه
- **انیمیشن Piper:** غلبه بر ترس‌ها، تلاش و امیدواری، شیوه مواجهه با ترس‌ها، انتخاب و یادگیری از تجارب دیگران، روبه‌رو شدن با ترس‌ها یا مسایل بزرگ زندگی، مقاومت و داشتن تداوم در راه‌حل‌های کشف‌شده

- انیمیشن پرندگان: نمایش نوع تصمیم و انتخاب‌ها و نتایج آن، تعریف رفتارهای همدلانه و غیر از آن، توجه به ارتباط و شیوه برقراری ارتباط درست، توجه به پیامد رفتارهای ما در جمع همسالان یا غیره

- تفسیر شعر "ای بسا هندو و ترک همزبان، ای بسا دو ترک چون یگانگان پس زبان محرمی خود دیگر است، همدلی از همزبانی بهتر است": عشق به هم‌نوع، تعریف همدلی و همدردی، چگونگی یافتن زبان مشترک آدم‌ها، به‌چالش کشیدن تفاوت همدلی و همدردی، جلب توجه به یکدلی و همدلی فارغ از زبان و نژاد

- تفسیر شعر "آدمی مخفی است در زیر زبان، این زبان پرده است بر درگاه جان": اهمیت زبان در برقراری ارتباط، اهمیت کلام و نقش آن در زندگی، نقش زبان در شناساندن ما به دیگران، بیان ارتباط بین کنترل زبان و کنترل زندگی، بیان شاهد مثال و شعر مرتبط با محرک انتخاب‌شده

- مکعب روییک: توجه به زندگی در دنیای واقعی و حضور در لحظه، تقویت روحیه پرسش‌گری و بیان نظرات صریح و آشکار، به بحث گذاشتن فواید یا ضررهای فضای مجازی یا بازی‌های کامپیوتری

- بازی شناخت‌شناسی: خودشناسی، شناخت از افراد، تفاوت بین دیده‌ها و شنیده‌ها با واقعیت وجودی افراد، شنیدن نقاط قوت یا نقاط قابل اصلاح از زبان دوستان و اطرافیان، توجه به رفتارهای پرتکرار که ممکن است به عادت و در نهایت شکل‌گیری شخصیت منجر شود، تحلیل شخصیت‌ها براساس رفتارهای مشاهده‌شده

ابتدا در مرحله پیش‌آزمون (قبل از اجرای برنامه آموزشی) هر دو پرسش‌نامه در اختیار دو گروه قرار گرفت و توسط دانش‌آموزان تکمیل شد. بعد از پایان جلسات آموزشی (در مرحله پس‌آزمون) مجدداً پرسش‌نامه‌ها توسط دانش‌آموزان تکمیل شد. دو ماه بعد نیز (در مرحله پیگیری) از دانش‌آموزان خواسته شد تا به پرسش‌نامه‌ها پاسخ دهند تا میزان ماندگاری تاثیر مداخله مشخص شود. تعدادی از دانش‌آموزان در مرحله پیگیری، پرسش‌نامه‌ها را تکمیل نکردند و بنابراین اطلاعات آن‌ها مورد بررسی قرار نگرفت و در نهایت تحلیل داده‌ها با اطلاعات ۵۳ نفر در گروه کنترل و ۵۶ نفر در گروه مداخله انجام پذیرفت.

تجزیه و تحلیل داده‌های جمع‌آوری‌شده به کمک نرم‌افزار SPSS 21 انجام شد. ابتدا برای بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها، آزمون کولموگروف-اسمیرنوف مورد استفاده قرار گرفت.

اثربخشی آموزش تفکر مراقبتی بر بهزیستی ... (طاهره شفائی و دیگران) ۲۳۹

برای بررسی همگنی واریانس متغیرها نیز از آزمون کرویت ماچلی استفاده شد. سپس تغییرات میانگین نمرات دو گروه با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره مورد بررسی قرار گرفت. به منظور مقایسه‌های زوجی بین نمرات پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری از آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد.

۳. یافته‌ها

از ۱۰۹ دانش‌آموز شرکت‌کننده در پژوهش، ۵۱ نفر (۴۶/۸٪) پسر و ۵۸ نفر (۵۳/۲٪) دختر بودند. آموزش تفکر مراقبتی در گروه مداخله در میانگین نمرات متغیرهای تفکر مراقبتی و بهزیستی و مولفه‌های آن‌ها تفاوت معنی‌داری ایجاد کرد و باعث افزایش معنی‌دار میانگین نمرات در گروه مداخله شد ($p < 0/001$; جدول ۱).

جدول ۱. مقایسه میانگین نمرات متغیرهای تفکر مراقبتی و بهزیستی و مولفه‌های آن‌ها بین دو گروه مداخله و کنترل

متغیرها	پیش آزمون	پس آزمون	پیگیری	مقدار F	اندازه اثر
تفکر مراقبتی					
گروه مداخله	۱۳/۱۶±۲/۶۹	۱۷/۱۶±۲/۱۲	۱۷/۵۸±۲/۱۵	۱۲۵/۵۱	۰/۸۴
گروه کنترل	۱۲/۴۷±۳/۰۵	۱۳/۱۱±۲/۸۷	۱۳/۱۶±۲/۹۷		
تفکر همدلی					
گروه مداخله	۲/۳۶±۰/۶۵	۳/۵۸±۰/۵۱	۳/۶۶±۰/۴۹	۱۹۴/۶۹	۰/۸۹
گروه کنترل	۲/۱۶±۰/۵۷	۲/۲۵±۰/۶۲	۲/۱۹±۰/۶۲		
تفکر ارزشی					
گروه مداخله	۲/۱۶±۰/۶۵	۳/۳۳±۰/۴۹	۳/۴۱±۰/۵۱	۵۶/۷۳	۰/۷۱
گروه کنترل	۲/۳۳±۰/۷۷	۲/۱۶±۰/۵۷	۲/۲۵±۰/۶۲		
تفکر عاطفی					
گروه مداخله	۲/۴۵±۰/۹۰	۳/۶۴±۰/۵۱	۳/۶۲±۰/۳۶	۳۰/۳۳	۰/۵۷
گروه کنترل	۲/۵۰±۰/۷۹	۲/۶۲±۰/۵۷	۲/۵۴±۰/۵۷		
تفکر فعال					
گروه مداخله	۲/۷۵±۰/۷۵	۳/۵۰±۰/۵۲	۳/۵۸±۰/۵۱	۲۳/۷۸	۰/۵۱
گروه کنترل	۲/۶۱±۰/۹۵	۲/۵۳±۰/۶۵	۲/۶۵±۰/۶۵		

۲۴۰ تفکر و کودک، سال ۱۴، شماره ۲، پاییز و زمستان ۱۴۰۲

متغیرها	پیش آزمون	پس آزمون	پیگیری	مقدار F	اندازه اثر
تفکر هنجار					
گروه مداخله	۲/۳۳±۰/۴۹	۳/۱۶±۰/۵۷	۳/۲۵±۰/۶۲	۳۵/۳۶	۰/۶۰
گروه کنترل	۲/۴۱±۰/۵۱	۲/۳۸±۰/۷۳	۲/۴۶±۰/۸۳		
به‌زیستی					
گروه مداخله	۴۵/۲۳±۹/۲۶	۵۸/۷۵±۷/۰۵	۵۹/۱۵±۷/۰۹	۵۲/۱۴	۰/۶۹
گروه کنترل	۴۴/۸۶±۹/۶۳	۴۶/۸۳±۹/۶۱	۵۰/۱۶±۹/۶۱		
شجاعت					
گروه مداخله	۱۱/۰۰±۲/۲۱	۱۳/۹۱±۱/۶۲	۱۴/۱۶±۱/۶۴	۴۶/۴۶	۰/۶۶
گروه کنترل	۱۰/۷۵±۲/۲۲	۱۱/۷۵±۲/۴۹	۱۲/۲۵±۲/۵۲		
انسانیت					
گروه مداخله	۸/۲۵±۲/۰۰	۱۰/۳۳±۱/۳۷	۱۰/۶۶±۱/۲۳	۲۰/۱۳	۰/۴۶
گروه کنترل	۸/۴۱±۱/۵۶	۸/۷۵±۱/۶۵	۸/۴۱±۱/۴۴		
عدالت					
گروه مداخله	۸/۴۱±۲/۳۹	۱۰/۴۱±۱/۷۲	۱۰/۵۰±۱/۷۸	۱۴/۲۴	۰/۳۸
گروه کنترل	۷/۷۵±۲/۰۹	۸/۷۵±۲/۱۳	۸/۸۸±۱/۹۹		
اعتدال					
گروه مداخله	۱۰/۰۸±۱/۷۲	۱۳/۵۰±۱/۸۳	۱۳/۶۶±۱/۷۷	۶۰/۲۵	۰/۷۲
گروه کنترل	۹/۸۳±۲/۰۸	۱۱/۳۳±۲/۸۰	۱۱/۷۵±۲/۸۹		
تعالی					
گروه مداخله	۷/۸۳±۱/۸۰	۱۰/۵۸±۱/۴۴	۱۱/۶۶±۱/۷۷	۴۲/۸	۰/۶۵
گروه کنترل	۸/۰۸±۲/۳۱	۸/۶۵±۱/۶۵	۸/۸۵±۱/۵۶		

۰/۰۰۱ < p برای تمامی موارد برقرار است.

در مقایسه زوجی، در گروه مداخله بین مراحل پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیش‌آزمون-پیگیری تفاوت معنی‌داری وجود داشت ($p < ۰/۰۰۱$). در حالی که بین مراحل پس‌آزمون-پیگیری تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد ($p > ۰/۰۵$); به این معنی که تفکر مراقبتی و به‌زیستی بعد از مداخله آموزشی به‌طور معنی‌داری در مرحله پس‌آزمون افزایش پیدا کرد و این نتایج پس از گذشت ۲ ماه پایدار ماند.

۴. بحث

تفکر مراقبتی نقش بسیار مهمی در انتخاب‌ها و تصمیم‌گیری‌های ما دارد. پرورش تفکر مراقبتی مهارتی عقلانی برای پیوند میان ظرفیت‌های شناختی و هیجانی است. آنچه تفاوت شناختی افراد مختلف را نسبت به یک واقعه خاص سبب می‌شود، احساسی است که فرد نسبت به آن واقعه دارد؛ اینکه آن موضوع تا چه اندازه برای فرد ارزشمند است، تعیین‌کننده نوع اندیشه نسبت به آن موضوع بوده و مشخص می‌سازد تا چه اندازه آن موضوع مورد توجه و دقت قرار می‌گیرد.

عواطف، شناخت، هیجان و رفتار تعیین‌کننده ارزش‌های فردی هستند و در همه تصمیمات و انتخابات درست که به موفقیت می‌انجامد، تعامل دو سویه عقل و احساس کنار هم و توأمان نقش بسزایی دارد. تفکر مراقبتی بازتابی از تعامل متقابل شناخت و هیجان در عقلانیت است. این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش تفکر مراقبتی (که خود شامل مولفه‌های تفکر همدلی، تفکر ارزشی، تفکر عاطفی، تفکر فعال و تفکر هنجار است) بر به‌زیستی دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی انجام شد.

براساس نتایج به‌دست‌آمده از پژوهش حاضر، پس از اتمام دوره آموزش تفکر مراقبتی به دانش‌آموزان، به‌زیستی (نیرومندی‌های منش) آنان تغییر پیدا کرد و نسبت به قبل از آن به صورت معنی‌داری بیشتر شد. این بدان معنی است که آموزش تفکر مراقبتی موجب ارتقای به‌زیستی در دانش‌آموزان شده است. همچنین تفاوت معنی‌دار پیش‌آزمون با آزمون پیگیری و نیز عدم وجود تفاوتی معنی‌دار بین پس‌آزمون و آزمون پیگیری، نشان داد که این آموزش‌ها و اثرات آن‌ها پایدار بوده و با گذشت زمان از بین نرفته است.

(شارپ ۲۰۰۷) تفکر مراقبتی را باعث پرورش ظرفیت همدلی و درک دیگران می‌داند و اعتقاد دارد تفکر مراقبتی بدون همدلی غیرممکن است. سونیا وایت معتقد است هرچه دانش‌آموزان با استعدادتر و هوشمندتر باشند، به تفکر مراقبتی بیشتر نیاز دارند. به‌طور کلی هرچه تفکر مراقبتی نوجوان تقویت شود، باعث دست‌یافتن به دستاوردهای بهتر، خودارزشمندی بالاتر و آینده‌ای مطمئن‌تر می‌شود (White, 2011).

در مطالعات مختلف، یکی از مهم‌ترین پیامدهای پرورش تفکر مراقبتی در کودکان و نوجوانان، آشنایی با دردهای اجتماعی و ایجاد احساس نیاز و ظرفیت در آنان برای رفع بی‌انصافی‌ها و بی‌عدالتی‌ها در جهان اطراف و حتی دنیای دورتر از بستگان و دوستان بیان شده است. آموزش مولفه‌های تفکر مراقبتی مانند شناخت و درک احساسات و افکار خویش و

دیگران، باعث رشد فضایل متعدد از جمله همدلی و همچنین رشد ابعاد اخلاقی در افراد می‌شود (Dombayci et al, 2011: 552-61)؛ (Decety and Howard, 2013: 49-54)؛ (Daniel and Murehouse, 1993: 3)؛ (Auric, 2011:415-435).

به گفته دومبایسی، تفکر مراقبتی از یک سو بر تفکر کنجکاوانه و مشتاق در خصوص چستی هدف کانون اندیشه دلالت دارد و از سوی دیگر جایگاه ارزشی خاص هر موضوع در تفکر را هدف قرار می‌دهد (Dombayci, 2014:85-101). بورگ و همکاران لیستی از معیارها را برای ظهور تفکر مراقبتی پیشنهاد داده‌اند که شامل ۱) آگاهی نسبت به زمینه‌ای که بحث در آن شکل می‌گیرد؛ ۲) مباحثه مشارکتی؛ ۳) استقبال و احترام به دیدگاه‌های یکدیگر و ۴) مشارکت در فرایند خود اصلاحی است (Burgh and Yorshansky, 2011:436-452). تحقیقات نشان می‌دهند افرادی که قادر به اندیشه در خصوص مجموعه ارزش‌های خویش هستند و چرایی حفظ یا تغییر آن‌ها را می‌دانند، کمتر از سایرین دچار مشکلات روان‌شناختی مثل افسردگی، اضطراب و اختلال سلوک (نیکوگفتار، ۱۳۸۶: ۱ و ۲ / ۷۹ - ۹۲)، عزت نفس پایین (جان بزرگی و دیگران، ۱۳۸۵: ۱۹ / ۵۳ - ۶۴) و اختلال اضطراب بعد از سوانح (Maercker et al, 2009:219-232) می‌شوند و در کل از به‌زیستی روان‌شناختی بالاتری برخوردارند (Karabati et al, 2010:624-633)؛ (Iwamoto and Liu, 2010:79-91).

عابدی و همکاران در پژوهشی، با ارایه یک مدل مفهومی، ارتباط میان فلسفه برای کودکان و هوش هیجانی را با تاکید بر بعد تفکر مراقبتی نشان دادند. یافته‌های پژوهشی آنها نشان می‌دهد که تفکر مراقبتی، به‌عنوان بخشی جدایی‌ناپذیر از فلسفه برای کودکان، واجد ابعاد شناختی (شامل تفکر عاطفی و تفکر هنجاری)، عاطفی (شامل تفکر همدلانه، تفکر مبتنی بر قدرشناسی و تفکر عاطفی) و عملی (شامل تفکر فعال) است و فعالیت‌هایی چون تعریف و تمییز واژه‌ها و مفاهیم هیجانی، تجربه هیجانات مختلف، کاوش در مورد هیجانات، بررسی ارتباط هیجانات با قضاوت‌ها، رویکردها و موقعیت‌ها، بذل توجه و ارزشگذاری، همدلی، تجارب اخلاقی و اجتماعی، حمایت عاطفی و تسهیلگری را شامل می‌شود که با توانایی‌های مربوط به قلمروهای چهارگانه هوش هیجانی (یعنی درک و بیان هیجانات، تسهیل تفکر از طریق هیجانات، فهم عواطف و تنظیم موثر عواطف) همسو هستند؛ به‌طوری که به موازات پرورش تفکر مراقبتی، توانایی‌های مربوط به قلمروهای هوش هیجانی نیز پرورش می‌یابند (عابدی و دیگران، ۱۳۹۷: ۱۳۱ / ۶۵ - ۱۵۰).

پژوهش‌های فراوانی درباره نقش مثبت و موثر آموزش تفکر مراقبتی در بهبود توانایی‌های دانش‌آموزان انجام شده است. به‌عنوان مثال، هدایتی (۱۳۹۷) در پژوهش خود اثبات کرد که تفکر مراقبتی برخلاف مسیر تفکر انتقادی که گاهی ویژگی مخربی در روابط دوستی بین دانش‌آموزان ایجاد می‌کند، با پرورش رابطه‌ای اندیشمندانه و رشد‌دهنده، در کنار دو مهارت تفکر انتقادی و خلاقانه، می‌تواند در بازتعریف مفهوم دوستی در ذهن کودکان به مثابه یک امر مراقبتی با تمام ویژگی‌های آن موثر واقع شود، چراکه تفکر مراقبتی نگاهی به کودکان می‌بخشد که پس از بیان آرای مخالف یا متفاوت دوستان با یکدیگر، نه تنها از هم نمی‌گسلد، بلکه به واسطه لذت حاصل از فهم و شناخت وجهی از موضوعات زندگی که توسط شخص مغفول بوده و خوداصلاحی پس از آن، مستحکم‌تر نیز می‌شود؛ البته شرف اساسی چنین ارتباطی، تعامل دوسویه، مباحثه‌های استدلالی قوی و مدیریت هیجان طی مباحثات است، بدین معنی که در حلقه‌های کندوکاو همه افراد باید آماده پذیرش نقدهای مراقبتی باشند و افراد متعصب، پرخاشگر یا زودرنج نمی‌توانند از مواهب این اجتماع کاوشگر بهره ببرند (Chen-Tao ibid).

در پژوهش هدایتی و همکاران نشان داده شد که برنامه فلسفه برای کودکان موجب افزایش معنادار نگرش ارزشی در دانش‌آموزان گردید (هدایتی و دیگران ۱۳۹۵: ۲/ ۷۹-۱۰۴). و نیز پژوهش حیدری نسب و دیگران که مطالعه موردی فکوروری بر داستان‌های فرهاد حسن زاده بر پایه نظریه لیپمن بود نشان داد بسندگی و بسامد فکوروری فلسفی خلّاق در داستانهای مورد مطالعه با مولفه‌های استدلال و آزمون‌نگری، نوآوری در رفتار بیشترین بسامد را در این مهارت دارد. تفکوروری انتقادی با مؤلفه‌های دیگر اصلاحی و حساسیت به متن و تفکر مراقبتی با مؤلفه‌های رشد مهارت تفکر مسئولانه در رده‌های بعدی هستند (حیدری نسب و دیگران ۱۴۰۰: ۲/ ۱۸۳-۲۱۱). همچنین پژوهش کوهی اصفهانی و کشاورز نشان می‌دهد که تفکر مراقبتی همراستا و همسو با ارزش‌های دینی و فرهنگی در جامعه ما بوده و در موارد فراوان و متعددی در آیات قرآن کریم مورد تأکید قرار گرفته است. ارزش‌هایی همچون احسان، تواضع، امانتداری، رعایت عدالت و قسط و صداقت که در قرآن به آنها اشاره شده از مصادیقی هستند که اهتمام به آموزش آنها در فرآیند تربیت کودکان و دانش‌آموزان می‌تواند منجر به تقویت ابعاد مختلف تفکر مراقبتی شود. علاوه بر این، یافته‌های پژوهش مذکور در مورد آموزش تفکر مراقبتی نشانگر آن است که این نوع تفکر در افراد، نیازمند دستیابی آنان به شایستگی‌های تربیتی مورد نیاز از اوان کودکی به‌ویژه از طریق کانون پرمهر خانواده است. در صورت آموزش و پرورش هدفمند و برنامه‌ریزی‌شده این نوع از تفکر، می‌توان سازوکارهای عالمانه و هدفمندی

را در راستای آموزش موثر و تقویت این نوع تفکر در کودکان و نوجوانان پی‌ریزی کرد (کوهی اصفهانی و کشاورز، ۱۳۹۸: ۱۲ / ۱۶۹ - ۱۹۲).

این پژوهش دارای محدودیت‌هایی بود؛ اول اینکه پرسش‌نامه‌های مورد استفاده در این پژوهش آزمون‌های غربی بودند که برای استفاده در پژوهش به فارسی ترجمه و هنجاریابی شده بودند. با توجه به تعاریف متفاوت از فضایل در فرهنگ‌های مختلف، استفاده از این پرسش‌نامه‌های وابسته به فرهنگ می‌تواند در جمع‌آوری داده‌ها تاثیر گذاشته باشد. دوم اینکه نمونه مورد بررسی محدود به دانش‌آموزان پایه ششم بود که تعمیم نتایج را با مشکل روبه‌رو می‌کند. از آنجایی که پرورش تفکر مراقبتی از موارد ضروری عصر حاضر است، با توجه به مجازی شدن آموزش‌ها می‌تواند نتایج نهایی را تحت تاثیر قرار داده باشد. و در نهایت اینکه به دلیل جدید بودن موضوع پژوهش در کشور، پیشینه داخلی در این زمینه وجود نداشت.

با توجه به تعاریف متفاوت از نیرومندی‌های منش در فرهنگ‌های مختلف پیشنهاد می‌شود پرسش‌نامه‌ای بر مبنای فرهنگ ایرانی به منظور سنجش نیرومندی‌های منش طراحی شود تا با اطمینان بیشتری از آن استفاده شود. به علاوه، از آنجا که نمونه مورد بررسی در پژوهش حاضر محدود به دانش‌آموزان پایه ششم بود، پیشنهاد می‌شود این پژوهش روی افراد دیگر و در سنین مختلف نیز اجرا شود. همچنین به دلیل محدودیت‌های پاندمی و آنلاین بودن پژوهش، پیشنهاد می‌شود پس از پایان بیماری کووید-۱۹ و محدودیت‌های مربوط به آن، این پژوهش در فضای حضوری نیز صورت پذیرد. براساس نتایج به دست آمده از پژوهش حاضر و با توجه به نقش مهم تفکر مراقبتی بر به‌زیستی پیشنهاد می‌شود آموزش شیوه‌های ایجاد و ارتقای تفکر و فضایل به دانش‌آموزان، جزء برنامه اصلی آموزش و پرورش و دانشگاه‌ها قرار گیرد و آموزش داده شود. از آنجایی که شکل‌گیری شخصیت و به تبع آن ویژگی‌های شخصیتی و تفکر از سنین کودکی آغاز می‌شود، پیشنهاد می‌شود این آموزش از سنین اولیه به کودکان داده شود تا در آن‌ها نهادینه شود.

۵. نتیجه‌گیری

آموزش تفکر مراقبتی باعث ارتقای به‌زیستی و تمام مؤلفه‌های آن شامل شجاعت، انسانیت، عدالت، اعتدال و تعالی در دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی می‌شود.

کتاب‌نامه

- جان بزرگی، مسعود، نوری، ناهید، حسینی، خیرالنسا (۱۳۸۵)، «بررسی ساخت ارزشی خانواده با حرمت خود دانش آموزان»، ماه نامه علمی-پژوهشی دانشگاه شاهد، س ۱۳، ش ۱۹، ص ۵۳ - ۶۴.
- حیدری نسب، فرحناز، کزازی، میرجلال‌الدین، بیگزاده، خلیل (۱۴۰۰)، «شگردهای فکوروری در داستان‌های فرهاد حسن‌زاده بر پایه نظریه لیمن (مطالعه موردی: داستان‌های گروه سنی الف، ب و ج)»، تفکر و کودک، س ۱۲، ش ۲، ص ۱۸۳ - ۲۱۱.
- دهقانی، شهلا، بلندهمتان، کیوان (۱۳۹۶)، «تربیت اخلاقی، مبتنی بر ادبیات داستانی: تحلیل محتوای کتاب‌های درسی دوره ابتدایی»، نشریه نظریه و عمل در برنامه درسی، ش ۱۰، ص ۵ - ۳۲.
- رمضانی فینی، معصومه، باقری نوع پرست، خسرو، قانلی، یحیی (۱۳۹۷)، «بررسی نسبت تفکر انتقادی در فلسفه اجتماعی ورکهایمر و برنامه فلسفه برای کودکان و ارائه الگویی به منظور پرورش تفکر انتقادی در برنامه درسی مطالعات اجتماعی دوره ابتدایی»، نشریه فلسفه تربیت، دوره ۳، ش ۲، ص ۶۳ - ۹۳.
- ساکي، رضا (۱۳۸۹)، سواد پژوهشی معلم (راهنمایی برای ژرف اندیشی درباره یاددهی - یادگیری)، چاپ ۱، دانش آفرین.
- عابدی، منیره، نوروزی، رضاعلی، حیدری، محمدحسین، مهربانی، حسینعلی (۱۳۹۷)، «ارائه مدل مفهومی ارتباط فلسفه برای کودکان (با تأکید بر بُعد تفکر مراقبتی) و هوش هیجانی»، نوآوری‌های آموزشی س ۱۷، ش ۶۵، ص ۱۳۱ - ۱۵۰.
- قانلی، یحیی، دیباواری، محمد (۱۳۹۰)، «ارائه چارچوبی برای ارزشیابی فلسفه به عنوان درسی برای کودکان، پیشنهاد چارچوبی برای ارزشیابی برنامه درسی فلسفه برای کودکان»، اندیشه‌های نوین تربیتی دوره هفتم، ش ۴، ص ۳۵ - ۵۸.
- کوهی اصفهانی، هاجر، کشاورز، سوسن (۱۳۹۸)، «تفکر مراقبتی از منظر آیات قرآنی، علوم تربیتی از دیدگاه اسلام» س ۷، ش ۱۲، ص ۱۶۹ - ۱۹۲.
- نیکوگفتار، منصوره (۱۳۸۶)، «رابطه بین سلسله مراتب ارزشها و سلامت عمومی، پژوهش‌های روانشناختی» ش ۱ و ۲، ص ۷۹ - ۹۲.
- هدایتی، مهرانوش، رضایی، محمدهاشم، پیرانی، ذبیح، هاشمی، مسعود (۱۳۹۵)، «تأثیر اجرای برنامه فلسفه برای کودکان بر نگرش ارزشی دانش‌آموزان پسر پایه هفتم دبیرستان شهر خرم‌آباد»، تفکر و کودک، س ۷، ش ۲، ص ۷۹ - ۱۰۴.
- هدایتی، مهرانوش (۱۳۹۷)، «بازتعریف دوستی، در حلقه‌های کندوکاو فلسفی»، پژوهشنامه مبانی تعلیم و تربیت س ۸، ش ۱، ص ۲۱ - ۴۲.

- Chen-Tao, L., C. Chia-Ping and L. Bella Ya-Hui (2011), "Is Appreciative Inquiry Thinking Training also Effective in Virtual Environment?", *Human Organization*, vol. 67, no. 4.
- Daniel M, Auric E (2011). Philosophy, critical thinking and philosophy for children. *Educ Philos Theory*. 43(5):415-435.
- Decety J, Howard LH (2013). The role of affect in the neurodevelopment of morality. *Child Dev Perspect*. 7(1):49-54.
- Dombaycı MA, Demir M, Tarhan S, Bacanlı H (2011). Quadruple thinking: caring thinking. *Procedia Soc Behav Sci*. 12:552-561.
- Dombaycı MA (2014). Philosophy for children and social inquiry: An example of education for democratic citizenship through political philosophy. *Cumhuriyet Int J Educ*. 3(2):85-101.
- Gaedi, Y. ,Mahdian, M. ,Fomani, Fk. (2015) Identifying Dimensions of Creative Thinking in Preschool Children during Implementation of philosophy for Children (P4C) Program: A Directed Content Analysis. *American Journal of Education Research*.3(5): 547-551.
- Iwamoto DK, Liu WM (2010). The impact of racial identity, ethnic identity, Asian values and race-related stress on Asian Americans and Asian international college students' psychological well-being. *J Couns Psychol*. 57(1):79-91.
- Karabati S, Cemalcilar Z(2010). Values, materialism, and well-being: A study with Turkish university students. *J Econ Psychol*. 31(4):624-633.
- Kelly SA, Melnyk BM, Jacobson DL, O'Haver JA. Correlates among healthy lifestyle cognitive beliefs, healthy lifestyle choices, social support, and healthy behaviors in adolescents: Implication for behavioral change strategies and future research. *Journal of pediatric health care*. 201; 25(4):216-223.
- Lipman, M. (1995), "Caring as Thinking", *Inquiry: Critical Thinking Across the Disciplines*, vo.. 15, no. 1.
- Maercker A, Mohiyeddini C, Müller M, Xie W, Zhi Hui Yang ZH, Wang J, Müller J (2009). Traditional versus modern values, self-perceived interpersonal factors, and posttraumatic stress in Chinese and German crime victims. *Psychol Psychother*. 82(Pt 2):219-232.
- Mika'ili Moni', Farzaneh .(1387). The Comparison of Mental and well-being of Mothers with and without mentally retarded Elementary Students.
- Murehouse, R. (1993). "Philosophy for Children", *Curriculum and Practice*, in *Thinking*, Vol. 1, No.3.
- Noddings, N. (2008), "Caring and Peace Education", in: *Encyclopedia of Peace Education*, M. Bajaj (ed.), Charlotte: Information Age.
- Petchtonr, P. , Chaijaroen, S.(2011). The development of web-based learning environments model to enhance cognitive skills and critical thinking for undergraduate students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. 46:5900-5904.
- Ryan, R. M & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudemonics well-being. *Annual Review of psychology*. 52:141-166.
- Ryff, C.D. & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1- 28.
- Russell, J. (2002), "Moral Consciousness in a Community of Inquiry", *Moral Education*, vol. 31, no.2.

اثربخشی آموزش تفکر مراقبتی بر بهزیستی ... (طاهره شفائی و دیگران) ۲۴۷

Seligman, M. E. P. (1999). The president's address. *American Psychologist*, 54, 559-562.

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410 - 421.

Sharp, A. M. (2007), "Education of the Classroom Community of Inquiry", *Gifted Education International*, vol. 22, no. 2-3.

The perspective of the Islamic Republic of Iran on the horizon of 1404 AH [Internet]. Tehran: Islamic Parliament Research Center of The Islamic Republic of IRAN; 2003 [cited 12 Aug 2015]. Available from: <https://rc.majlis.ir/fa/law/show/132295>. [Persian]

White S (2011). Designing defensible classroom programs for gifted secondary school learners: a handbook for teachers. 1st Edition. Auckland: Gifted Education Consultancy.

