

Investigation of the Effectiveness of Reflective Thinking Training on Enhancing Social Skills of Sixth Grade Students in Meshkan City

Hojjat.Eftekhari

Assistant Professor of the Educational Sciences Department at Farhangian
University

ABSTRACT

Keywords:

. Caring Thinking

Social Skills

Problem Solving

Empathy

Students

1 .

h.eftekhari@cfu.ac.ir

Background and Objectives: Social skills are essential for students' psychological and social development. Reflective thinking, which integrates values, emotions, and responsibility, has been proposed as an effective approach to enhance these skills. This study aimed to investigate the effectiveness of reflective thinking training on improving social skills among sixth-grade students in Meshkan city.. **Methods:** A quasi-experimental design with pretest-posttest and control group was used. The statistical population included all elementary students in Meshkan during the 2023-2024 academic year. Thirty students were selected via convenience sampling and randomly assigned to experimental (n=15) and control (n=15) groups. The experimental group received 12 sessions of 45-minute reflective thinking training. Data were collected using the Hedayati Reflective Thinking Questionnaire (2018) and the Matson Social Skills Questionnaire (1983). Data analysis was conducted using descriptive statistics and ANCOVA. **Findings:** Findings showed a significant increase in social skills scores in the experimental group compared to the control group ($p < 0.001$). The effect size of 0.352 indicated a moderate and meaningful impact of the intervention. **Conclusion:** Reflective thinking training effectively enhances social skills such as communication, empathy, cooperation, problem-solving, and emotional regulation in students. This approach can be employed as a practical strategy to promote students' psychosocial health and cultivate responsible, empathetic, and socially committed individuals.

ISSN (Online):2717-2651

DOI:10.48310/rsse.2025.19095.1259

Received: 1403/11/28 Reviewed: 1404/03/20 Accepted: 1404/03/25 PP: 20

Citation (APA): eftekhari, H. (2025). Investigation of the Effectiveness of Reflective Thinking Training on Enhancing Social Skills of Sixth Grade Students in Meshkan City. *Quarterly Journal of Research in Social Studies Education*, 7(2), 20-40.

 <https://doi.org/10.48310/rsse.2025.19095.1259>



بررسی اثربخشی آموزش تفکر مراقبتی بر ارتقای مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان پایه ششم شهر مشکان

حجت افتخاری

استادیار، گروه آموزش علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، صندوق پستی ۱۴۶۶۵-۱۸۹ تهران، ایران

چکیده

پیشینه و اهداف: مهارت‌های اجتماعی نقش مهمی در رشد روانی و اجتماعی دانش‌آموزان ایفا می‌کنند. تفکر مراقبتی که بر ارزش‌ها، احساسات و مسئولیت‌پذیری تأکید دارد، به عنوان روشی مؤثر برای ارتقای این مهارت‌ها مطرح شده است. هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش تفکر مراقبتی در بهبود مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان پایه ششم شهرستان مشکان بود. **روش‌ها** این پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان ابتدایی شهرستان مشکان در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بود. تعداد ۳۰ دانش‌آموز به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند. گروه آزمایش در ۱۲ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای آموزش تفکر مراقبتی را دریافت کرد. ابزارهای گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه تفکر مراقبتی هدایتی (۱۳۹۷) و پرسشنامه مهارت‌های اجتماعی ماتسون (۱۹۸۳) بودند. داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی و تحلیل کوواریانس (ANCOVA) تحلیل شدند. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد که آموزش تفکر مراقبتی به طور معناداری مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان گروه آزمایش را نسبت به گروه کنترل افزایش داد ($p < 0.001$). اندازه اثر ۰.۳۵۲ نشان‌دهنده تأثیر قابل توجه این مداخله بود. **نتیجه‌گیری:** آموزش تفکر مراقبتی می‌تواند به عنوان راهکاری مؤثر در ارتقای مهارت‌هایی مانند ارتباطات، همدلی، همکاری، حل مسئله و مدیریت هیجان در دانش‌آموزان به کار گرفته شود. این روش به بهبود سلامت روانی-اجتماعی و تربیت شهروندانی مسئولیت‌پذیر و همدل کمک می‌کند.

از دستگاه خود برای اسکن و خواندن مقاله به صورت آنلاین استفاده کنید

DOI:

واژه‌های کلیدی:

تفکر مراقبتی
مهارت‌های اجتماعی
حل مساله
همدلی
دانش‌آموزان
۱. نویسنده مسئول
h.eftekhari@cfu.ac.ir

مقدمه

آیات و احادیث فراوانی بر این واقعیت تأکید دارند که انسان موجودی اجتماعی است (سوره حجرات (آیه ۱۳)، سوره آل عمران (آیه ۲۰۰)، سوره مائده (آیه ۲) و تربیت او در زمینه چگونگی تعامل با دیگران از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. انسان در تعامل با جامعه و مناسبات اجتماعی رشد می‌کند و تأثیرات وجودی خود را بر اجتماع می‌گذارد؛ این تعاملات به شکل‌گیری هویتی مستقل و در عین حال اجتماعی منجر می‌شود که فرد را تحت تأثیر و تربیت خود قرار می‌دهد. (ZareanAdarmanabadi, 2024) مهارت‌های اجتماعی، به عنوان مجموعه‌ای پویا از توانمندی‌ها، نقش محوری در شکل‌دهی به تعاملات فردی، روابط بین‌فردی و انطباق‌پذیری در بافت‌های اجتماعی گوناگون ایفا می‌کند (Greenspan & Shanker, 2004). به عبارتی دیگر مهارت‌های اجتماعی به رفتارهای آموخته شده و مقبول جامعه اطلاق می‌شود (Esmi josheghani, 2022). این مهارت‌ها، که طیفی از رفتارهای ارتباطی کلامی و غیرکلامی، ظرفیت همدلی، توانایی همکاری، مهارت‌های حل مسئله، تنظیم هیجانی و آگاهی اجتماعی را در بر می‌گیرند، به عنوان زیربنای توسعه فردی و اجتماعی شناخته می‌شوند (Segrin, 2000). پژوهش‌های متعددی نشان می‌دهند، کودکان و نوجوانانی که از مهارت‌های اجتماعی قوی بهره‌مندند، در عرصه‌های تحصیلی، مسیر شغلی و روابط بین‌فردی، تجارب موفقیت‌آمیزتری را کسب می‌کنند (Di Giunta et al. 2021).

در واقع برخورداری از توانایی لازم برای حل موفقیت‌آمیز مسائل موجب می‌شود تا اعتماد به نفسمان بیشتر شده و احساس ارزشمندی بیشتری پیدا می‌کنیم. ولی اگر فاقد مهارت‌های لازم برای حل مشکل باشیم یا از روش‌های نامناسب و معیوب در برخورد با مسائل استفاده کنیم، در سازگاری با محیط اطرافمان دچار مشکل شده و بهداشت روانی‌مان تهدید خواهد شد (Kaki & Tabatabai, & yousefvand, 2023). شواهد موجود نشان می‌دهد اثربخشی این برنامه‌ها، تابعی از عوامل گوناگونی است که از آن جمله می‌توان به کیفیت طراحی برنامه، شیوه‌های اجرا، ویژگی‌های جمعیت‌شناختی و روان‌شناختی شرکت‌کنندگان، زمینه فرهنگی-اجتماعی حاکم و میزان انطباق برنامه با برنامه درسی رسمی مدرسه اشاره نمود (Durlak & Weissberg, 2007; Durlak, 2017).

مفهوم «تفکر مراقبتی» به‌عنوان یک رویکرد نوظهور در آموزش، بر ارزش‌ها، احساسات، تعاملات انسانی و مسئولیت‌پذیری اجتماعی تأکید دارد و دانش‌آموزان را ترغیب می‌کند تا با احترام و درک متقابل به دیدگاه‌های دیگران بنگرند و مسائل اخلاقی و اجتماعی را با رویکردی انتقادی و سازنده مورد بررسی قرار دهند (Lee & Seo, 2024). این رویکرد به دانش‌آموزان

کمک می‌کند تا برای بهبود شرایط و ارتقای سطح بهزیستی جامعه خود، گام‌های عملی بردارند (Ramli & Putro, 2025).

لیپمن (۲۰۰۳) تفکر مراقبتی را به پنج مؤلفه تفکر قدردان^۱ (ارزش قائل شدن برای خود، نگرش‌ها و ویژگی‌های شخصیتی، اعمال و کارهای دیگران و مجموعه پدیده‌های هستی)، عاطفی^۲ (کنترل احساسات خود و توجه به چگونگی بروز و ظهور معتدلانه احساسات و عواطف)، فعال^۳ (انجام امور و کارهای خوشایند در ارتباط با خدا، خود، دیگران و خلقت)، هنجاری^۴ (جویای دستیابی به بهترین اندیشه‌ها، اعمال و عملکردها و به دنبال مطلوب‌ها بودن) و همدلانه^۵ (درک متقابل احساسات و افکار و اعمال دیگران) تقسیم‌بندی کرده است. بنابراین از منظر متیو لیپمن، فیلسوف برجسته تعلیم و تربیت، تفکر مراقبتی واجد مولفه‌هایی نظیر توجه و حساسیت نسبت به ارزش‌ها، آگاهی از هیجانات، درک نیازها و خواسته‌های دیگران، همدلی، دلسوزی، احساس مسئولیت و تعهد اخلاقی است. این نوع از تفکر، افراد را قادر می‌سازد تا با اتخاذ نگرشی جامع و مبتنی بر اصول انسانی، به مسائل و چالش‌های زندگی نگریسته و در راستای یافتن راهکارهای خلاقانه، مسئولانه و اخلاقی تلاش نمایند (Splitter & Sharp, 1995). در پژوهش‌های معاصر، این فرضیه مورد بررسی قرار گرفته است که تفکر مراقبتی می‌تواند به عنوان یک راهبرد کارآمد در جهت ارتقای تاب‌آوری اجتماعی و کاهش رفتارهای پرخطرانه در میان جوانان عمل نماید (Papatraianou-Palaiologou et al, 2022).

بیان مسئله

باتوجه به اهمیت روزافزون مهارت‌های اجتماعی، نظام‌های آموزشی در سراسر جهان به طراحی و اجرای برنامه‌های مداخله‌ای مؤثر پرداخته‌اند. به‌عنوان مثال، یک مطالعه نشان می‌دهد که برنامه "قدرت ادغام کمپ" تأثیرات مثبتی بر توسعه مهارت‌های اجتماعی در کودکان مبتلا به اختلال طیف اوتیسم داشته و بر لزوم ادغام این برنامه‌ها در سیاست‌های آموزشی مدرن تأکید می‌کند (Dolyka, 2024). این برنامه‌ها، باهدف تقویت و توسعه مهارت‌های اجتماعی در میان دانش‌آموزان، رویکردهای متنوعی را شامل می‌شوند، از جمله آموزش مهارت‌های زندگی، آموزش حل مسئله اجتماعی، آموزش همدلی، برنامه‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی و مداخلات مبتنی بر بازی (Humphrey et al., 2023). از طرفی دیگر آموزش تفکر مراقبتی می‌تواند با

-
1. appreciative thinking
 2. affective thinking
 3. active thinking
 4. normative thinking
 5. empathic thinking

بهره‌گیری از روش‌های متنوعی از قبیل بحث‌های گروهی، فنون داستان‌گویی، ایفای نقش، انجام پروژه‌های مشارکتی و فعالیت‌های عملی سازمان‌یافته به طور مؤثر اجرا شود. این روش‌ها به پرورش تفکر انتقادی و خلاقیت در دانش‌آموزان کمک می‌کنند و می‌توانند به بهبود محیط یادگیری و توسعه مهارت‌های اجتماعی و عاطفی آن‌ها منجر شوند (Luckin, 2024). از طریق این فعالیت‌ها، فرصت‌هایی برای دانش‌آموزان فراهم می‌شود تا به بحث و تبادل نظر پیرامون مسائل اخلاقی و اجتماعی بپردازند، دیدگاه‌های متضاد و متفاوت را مورد بررسی قرار دهند، عواطف و احساسات خود و دیگران را تجربه نموده و مهارت‌های ارتباطی و توانایی حل مسئله خود را تقویت نمایند. یافته‌های پژوهشی حاکی از آن است که آموزش تفکر مراقبتی، با کمک به دانش‌آموزان در راستای درونی‌سازی ارزش‌ها، تقویت احساس مسئولیت‌پذیری و پرورش حس تعهد اجتماعی، می‌تواند آن‌ها را به شهروندانی فعال، سازنده و مسئولیت‌پذیر بدل سازد. (Rahimzade, 2023).

با وجود شواهد امیدوارکننده‌ای که بر نقش تفکر مراقبتی در ارتقای ابعاد گوناگون زندگی دانش‌آموزان دلالت دارند، ادبیات پژوهشی موجود، فاقد بررسی‌های نظام‌مند و جامعی است که به تبیین اثرات مستقیم آموزش تفکر مراقبتی بر مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان، به‌ویژه در مقطع آموزش ابتدایی بپردازند؛ بنابراین، پژوهش حاضر، با طرح این پرسش اساسی، در پی بررسی این موضوع است که آیا طراحی و اجرای یک برنامه آموزشی مبتنی بر اصول تفکر مراقبتی، می‌تواند به توسعه و ارتقای مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان دختر و پسر پایه ششم دوره ابتدایی منجر شود یا خیر؟ به بیان دقیق‌تر، آیا مشارکت در یک برنامه آموزش تفکر مراقبتی، می‌تواند مهارت‌های ارتباطی، ظرفیت همدلی، توانایی همکاری، مهارت‌های حل مسئله و مدیریت هیجان را در دانش‌آموزان پایه ششم بهبود بخشد؟ (Yang et al. 2024). نوآوری این تحقیق در تمرکز مستقیم بر تأثیر تفکر مراقبتی بر مهارت‌های اجتماعی نهفته است و می‌تواند مسیر توسعه برنامه‌های آموزشی مؤثر و هدفمند در نظام تعلیم و تربیت را هموار سازد.

پیشینه و چارچوب نظری

تفکر مراقبتی

لیپمن به عنوان چهره‌ای برجسته در خصوص تفکر مراقبتی، مولفه‌های متعددی از تفکر مراقبتی را مطرح می‌سازد که نه‌چندان با یکدیگر هم‌پوشانی دارند و نه به تنهایی کامل هستند، بلکه هر کدام ویژگی‌های برجسته‌ای از مهارت تفکر مراقبتی هستند (Lipman, 1995). این مؤلفه‌ها عبارتند از:

تفکر مبتنی بر ارزش: تفکر ارزش‌گذار یا ستایشی همان ستایش کردن، گرامی داشتن و باور داشتن به چیزی است که نگهداری از اموال، انصاف، راستگویی، احترام به بزرگ‌ترها و... را می‌توان به عنوان مصادیق آن برشمرد (Kouhi Esfahani & keshavarz, 2019) سؤال اساسی این جنبه از تفکر این است که «چه چیز برای شما ارزش دارد؟» (Lipman, 1995).

تفکر عاطفی: تفکر عاطفی میان منطق و احساس در جریان است. فردی که دارای تفکر عاطفی است، برای آشنایی با حقوق فردی و فرایندهای آن تلاش می‌کند. فرد دارای تفکر عاطفی با دیگران همدردی دارد، به ظلم واکنش نشان می‌دهد و با موجودات پیرامون خود با احترام رفتار می‌کند. نکته مهم درباره تفکر عاطفی این است که تفکر درباره مناسب یا نامناسب بودن احساس باید به دانش آموزان آموزش داده شود (Kouhi Esfahani & keshavarz, 2019). سؤال کلیدی این مهارت فکری این است که «شما در هر موقعیت خاص چه احساسی دارید؟» (Lipman, 1995).

تفکر هنجاری: تفکر هنجاری یعنی تفاوت وضعیت حال با آنچه هست یا آنچه می‌تواند باشد. به عبارتی دانستن واقعیت موجود و درعین، حال داشتن حس آرمان‌گرایی که هر چیز چگونه باید باشد یا می‌توانست باشد، مانند رعایت نوبت، تقلب نکردن و... (Kouhi Esfahani & keshavarz, 2019) سؤال کلیدی این مهارت عبارت است از «واقعیت چیست و در مقابل آن ایده‌آل کدام است؟» (Lipman, 1995).

تفکر فعال: تفکر فعال تلاش برای حفظ چیزهای موجود است و مراقبتی است که فرد درباره آن چه برایش مهم است انجام می‌دهد. حفظ تندرستی، انجام کارهای عام المنفعه و تلاش جهت رسیدن به اهداف و یاری دیگران را می‌توان از نمودهای تفکر فعال برشمرد (Kouhi Esfahani & keshavarz, 2019). سؤال کلیدی آن عبارت است از «من چه اقداماتی می‌توانم انجام دهم؟» (Lipman, 1995).

تفکر همدلانه: تفکر همدلانه یعنی خود را از افق فکری و تصورات خیالی خود در آوردن و به جای آن احساسات، افق فکری و تصورات خیالی دیگران را تجربه کردن. نگران دیگران بودن، مهربانی کردن و توجه داشتن به دیگران نمودهایی از تفکر همدلانه است (Kouhi Esfahani & keshavarz, 2019). سؤال کلیدی این تفکر پیرامون این موضوع است که هر مسئله‌ای از منظر دیگری چه تحلیلی دارد؟ یا احساس دیگری نسبت به این موضوع چیست؟ و در دنیای پدیدارشناختی دیگری چگونه می‌توان با این موضوع مواجه شد و آن را حل کرد (Lipman, 1995).

مهارت‌های اجتماعی

مهارت‌های اجتماعی به مجموعه‌ای از توانایی‌ها و رفتارهای آموخته شده گفته می‌شود که فرد را قادر می‌سازد در تعاملات بین‌فردی به صورت مؤثر و مناسب عمل کند و روابط مثبت و سازنده‌ای با دیگران برقرار نماید. این مهارت‌ها شامل رفتارهای کلامی و غیرکلامی مانند گفتار، زبان بدن، گوش‌دادن فعال، همدلی، کنترل هیجانات و حل تعارض است و اساس ارتباطات موفق در زندگی فردی و اجتماعی به شمار می‌روند (Ahangargorbani et al., 2023).

مهارت‌های اجتماعی به عنوان یک فرایند پیوسته تعریف می‌شوند که افراد رفتارهای خود را برای برقراری ارتباط مؤثر و هدفمند با دیگران تنظیم می‌کنند. این مهارت‌ها تنها به دوست‌یابی محدود نمی‌شوند، بلکه شامل توانایی تأثیرگذاری بر رفتار دیگران و ایجاد روابط اجتماعی مؤثر نیز هستند. تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که افراد دارای مهارت‌های اجتماعی قوی می‌توانند رفتارهای خود و دیگران را درک و پیش‌بینی کنند و تعاملات اجتماعی را به گونه‌ای مدیریت کنند که اهداف فردی و جمعی تحقق یابد (Entero et al, 2025; Payasi & Jain, 2025).

علاوه بر این، توسعه مهارت‌های اجتماعی برای تقویت همکاری و همدلی در زمینه‌های مختلف، از جمله محیط‌های آموزشی، ضروری است. به عنوان مثال، یادگیری گروهی ساختار یافته نشان داده است که می‌تواند عملکرد تحصیلی و آگاهی اجتماعی دانش‌آموزان را بهبود بخشد (Vasilev & Petkova, 2025). همچنین، برنامه‌های آموزشی برای تقویت مهارت‌های ارتباطی بین‌فردی، به ویژه در میان نوجوانان، به عنوان یک راهکار مؤثر برای کاهش مشکلات اجتماعی و افزایش کیفیت روابط اجتماعی شناخته شده‌اند. (Rafida & Astuti, 2024) در نهایت، مهارت‌های اجتماعی برای تعامل مؤثر و مدیریت روابط ضروری هستند و نیاز به توسعه و تمرین مداوم دارند تا بتوانند به شرایط اجتماعی مختلف سازگار شوند و نتایج مطلوبی را به دست آورند. (Haneef, 2024; Batubara, Daharnis, D., & Susanto 2025)

ویژگی‌های مهارت‌های اجتماعی شامل توانایی برقراری ارتباط مؤثر، انتقال پیام‌ها به صورت واضح، گوش‌دادن فعال، درک احساسات و دیدگاه‌های دیگران (همدلی)، مدیریت و حل تعارضات به شیوه‌ای سازنده و کنترل هیجانات در موقعیت‌های اجتماعی است (Radolf, 2005; Niyunes Jehle et al., 2016). این مهارت‌ها نقش مهمی در سازگاری فرد با محیط اجتماعی، افزایش عزت‌نفس، بهبود کیفیت روابط بین‌فردی و موفقیت‌های تحصیلی و شغلی ایفا می‌کنند. همچنین، مهارت‌های اجتماعی به عنوان پایه‌ای برای رشد شخصیت سالم و کارکرد مؤثر در جامعه شناخته می‌شوند. (Rostami & Ahmadnia, 2011).

عوامل متعددی در شکل‌گیری مهارت‌های اجتماعی مؤثرند که از جمله آن‌ها می‌توان به عوامل فردی، خانوادگی و محیطی اشاره کرد. آموزش مهارت‌های زندگی، محیط حمایتی

خانواده، تعاملات مثبت با همسالان و الگوهای رفتاری مناسب از جمله عوامل مهم در پرورش این مهارت‌ها هستند (Samati et al., 2016). همچنین، رشد مغزی و دریافت دروندادهای اجتماعی از محیط، نقش کلیدی در شکل‌گیری مهارت‌های اجتماعی دارد (Lomanovska et al., 2017). به‌طور کلی، مهارت‌های اجتماعی به‌عنوان بخشی از هوش هیجانی و توانمندی‌های روانی - اجتماعی، زمینه‌ساز موفقیت فردی و اجتماعی افراد در زندگی روزمره محسوب می‌شوند (Goleman & Boyatzis, 1995).

مهارت‌های اجتماعی، مجموعه‌ای از رفتارهای آموختنی هستند که بر تعاملات فرد اثر می‌گذارند و نقش مهمی در سازگاری و موفقیت فردی ایفا می‌کنند. از این‌رو، آموزش این مهارت‌ها از دیرباز مورد توجه پژوهشگران و برنامه‌ریزان تعلیم و تربیت بوده است. در همین راستا به پژوهش‌هایی در حوزه مربوط به مهارت‌های اجتماعی و تفکر مراقبتی اشاره می‌شود.

یانگ و همکاران (Yang et al., 2024) در یک فراتحلیل به بررسی اثربخشی مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر مهارت‌های اجتماعی کودکان و نوجوانان پرداختند و نشان دادند که این مداخلات می‌توانند به طور مؤثری مهارت‌های اجتماعی را ارتقا دهند. این فراتحلیل با بررسی نتایج چندین مطالعه، شواهد قوی‌تری در مورد اثربخشی ذهن‌آگاهی در ارتقای مهارت‌های اجتماعی ارائه می‌دهد.

همچنین، پاپاترایانو-پالایولوگو و همکاران (Papatraianou-Palaiologou et al, 2022) در یک مطالعه آزمایشی نشان دادند که رویکرد "کلاس مراقبتی" می‌تواند تاب‌آوری اجتماعی را در دانش‌آموزان افزایش دهد. در این مطالعه، یک برنامه مداخله‌ای مبتنی بر تفکر مراقبتی در یک کلاس درس اجرا شد و نتایج نشان داد که این برنامه توانسته است به طور معناداری تاب‌آوری اجتماعی دانش‌آموزان را بهبود بخشد.

دی‌گوانتا و همکاران (Di Giunta et al, 2021) در یک فراتحلیل به بررسی رابطه بین شایستگی هیجانی-اجتماعی و سازگاری از کودکی تا نوجوانی پرداختند و نشان دادند که شایستگی‌های هیجانی-اجتماعی نقش مهمی در سازگاری افراد در طول زمان ایفا می‌کنند. این مطالعه نشان می‌دهد که افرادی که از شایستگی‌های هیجانی - اجتماعی بالاتری برخوردارند، بهتر می‌توانند با چالش‌های زندگی کنار بیایند و سازگاری بیشتری از خود نشان دهند.

امیری و همکاران (Amiri et al, 2021) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که بسته آموزشی مهارت‌های اجتماعی مبتنی بر ذهن‌آگاهی، می‌تواند مؤلفه‌های مشارکت، قاطعیت و مسئولیت‌پذیری را در دانش‌آموزان دیرآموز ارتقا دهد. این پژوهش نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های اجتماعی مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا در تعاملات اجتماعی خود موفق‌تر عمل کنند.

تایلور و همکاران (Taylo et al, 2017) در یک مرور نظام‌مند به بررسی شیوه‌های اجرای آموزش مهارت‌های اجتماعی و عاطفی در سراسر جهان پرداختند و بر لزوم توجه به عوامل بافتی و فرهنگی در طراحی و اجرای این برنامه‌ها تأکید کردند. این مطالعه نشان می‌دهد که برنامه‌های آموزش مهارت‌های اجتماعی و عاطفی باید باتوجه به ویژگی‌های فرهنگی و اجتماعی هر جامعه طراحی و اجرا شوند تا اثربخشی بیشتری داشته باشند.

دورلاک و ویسبرگ (Durlak & Weissberg, 2007) در یک فراتحلیل به بررسی تأثیر برنامه‌های فوق برنامه که مهارت‌های فردی و اجتماعی را ارتقا می‌دهند، پرداختند و نشان دادند که این برنامه‌ها می‌توانند تأثیرات مثبتی بر زندگی دانش‌آموزان داشته باشند. این مطالعه نشان می‌دهد که برنامه‌های فوق برنامه می‌توانند فرصت‌هایی را برای دانش‌آموزان فراهم کنند تا مهارت‌های اجتماعی خود را توسعه دهند و در زندگی خود موفق‌تر عمل کنند.

والک و همکاران (Walke et al, 2000) در یک مطالعه طولی نشان دادند که زمینه‌های خانوادگی و همسالان نقش مهمی در توسعه استدلال اخلاقی کودکان ایفا می‌کنند. این مطالعه نشان می‌دهد که خانواده و گروه همسالان می‌توانند تأثیر زیادی بر رشد اخلاقی کودکان داشته باشند.

الیاس و همکاران (Elyas et al, 1997) در کتاب خود به ارائه راهنمایی‌هایی برای آموزشگران در زمینه ترویج یادگیری اجتماعی و عاطفی پرداختند. این کتاب می‌تواند به عنوان یک منبع ارزشمند برای آموزشگران در زمینه طراحی و اجرای برنامه‌های آموزش مهارت‌های اجتماعی و عاطفی مورد استفاده قرار گیرد.

باوجود شواهد موجود در مورد اهمیت مهارت‌های اجتماعی و پتانسیل تفکر مراقبتی در ارتقای این مهارت‌ها، همچنان یک شکاف پژوهشی در این زمینه وجود دارد. به عبارت دیگر، تحقیقات محدودی به بررسی تأثیر مستقیم آموزش تفکر مراقبتی بر مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان، به‌ویژه در مقطع ابتدایی، پرداخته‌اند. ازاین‌رو، انجام پژوهشی باهدف بررسی این موضوع ضروری به نظر می‌رسد. نتایج این پژوهش می‌تواند به درک بهتر مکانیسم‌های تأثیر تفکر مراقبتی بر مهارت‌های اجتماعی کمک کرده و راه را برای طراحی برنامه‌های مداخله‌ای مؤثرتر هموار سازد.

پژوهش حاضر به منظور بررسی میزان اثربخشی آموزش تفکر مراقبتی بر ارتقای مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان پایه ششم شهر مشکان با استفاده از رویکردی کمی و طرح نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان ابتدایی شهر مشکان در سال ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بود و ضمن توجه به حداقل حجم نمونه، نمونه مورد مطالعه ۳۰ دانش‌آموز پایه ششم بودند. به منظور انتخاب گروه نمونه از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفر (آزمایش و کنترل) گمارده شدند. گروه آزمایش برنامه آموزش تفکر مراقبتی را در قالب آموزشی طراحی شده دریافت کردند و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای را دریافت نکردند. ابزار گردآوری داده‌ها در پژوهش حاضر شامل پرسشنامه تفکر مراقبتی و پرسشنامه مهارت‌های اجتماعی بود که در ادامه هر کدام به تفسیر ارائه می‌شوند:

پرسشنامه تفکر مراقبتی

در این پژوهش، به منظور جمع‌آوری داده‌های مربوط به تفکر مراقبتی، از "پرسشنامه تفکر مراقبتی هدایتی" (۱۳۹۷) استفاده شد. این پرسشنامه شامل ۲۵ سوال است که پنج مؤلفه اصلی تفکر مراقبتی شامل تفکر ارزش‌گذار، تفکر عاطفی، تفکر فعال، تفکر هنجاری و تفکر همدلانه را بر اساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای (از هرگز تا همیشه) ارزیابی می‌کند. روایی محتوایی پرسشنامه توسط ده نفر از صاحب‌نظران داخلی و شش صاحب‌نظر خارجی تأیید شده و مقدار CRV برابر با ۰.۸۷ است که نشان‌دهنده روایی محتوایی مطلوب آن است. روایی سازه پرسشنامه نیز با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی و تحلیل عاملی تأییدی مورد تأیید قرار گرفته است. به منظور بررسی پایایی، آلفای کرونباخ برای پرسشنامه محاسبه شد که ۰/۸۹ به دست آمد که نشان می‌دهد پرسشنامه از پایایی درونی قابل قبولی برخوردار است.

پرسشنامه مهارت‌های اجتماعی

پرسشنامه مهارت‌های اجتماعی توسط مانتسون و همکاران در سال ۱۹۸۳ طراحی شده است. این پرسشنامه دارای ۵۶ سوال است و به سنجش مهارت‌های اجتماعی افراد ۴ تا ۱۸ ساله در ابعاد مختلف از جمله مهارت‌های اجتماعی مناسب، رفتارهای غیراجتماعی، پرخاشگری و رفتارهای تکانشی، برتری‌طلبی، اطمینان زیاد به خود داشتن و رابطه با همسالان می‌پردازد. پاسخ‌ها به صورت لیکرت پنج‌درجه‌ای از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم تنظیم شده‌اند. روایی و پایایی این پرسشنامه در مطالعات مختلف مورد تأیید قرار گرفته است. جهت تعیین پایایی پرسشنامه در پژوهش حاضر، از روش‌های آلفای کرونباخ استفاده شد و برای پرسشنامه مهارت‌های اجتماعی ۰/۹۰ به دست آمد.

در پژوهش حاضر گروه آزمایش تحت تأثیر متغیر مستقل (آموزش تفکر مراقبتی) و گروه کنترل تحت شرایط آموزش رسمی قرار گرفت. معلم در کلاس درس داستان‌هایی را برای دانش‌آموزان می‌خواند و سپس با روش سقراطی سؤال‌های باز پاسخی را برای دانش‌آموزان مطرح می‌کند و آن‌ها را به بحث در خصوص موضوع هدایت و تشویق می‌کند؛ بنابراین کودکان از این طریق می‌آموزند تا به سخنان هم‌سالان خود گوش دهد، برای دیدگاه‌های خود و دیگران ارزش قائل شود، احساسات خود را کنترل کند و به‌صورت معتدلانه آن را بروز دهد، جویای بهترین اندیشه‌ها و عملکردها باشد، درک متقابل به افکار و احساسات دیگران داشته باشد و فعالیت‌های خوشایند در خصوص خدا، خود و دیگران انجام دهد. به همین منظور دوازده جلسه ۴۵ دقیقه‌ای برنامه آموزش تفکر مراقبتی اجرا و در جدول شماره ۱ آمده است.

جدول ۱. شرح جلسات در بسته آموزش تفکر مراقبتی

جلسات	برنامه آموزشی	زمینه بحث	هدف
جلسه اول	پیش‌آزمون	معارفه و بیان هدف	
جلسه دوم	تفکر قدردانی	داستان آرش و ارزش خانواده	ارزش‌گذاری و قدردانی
جلسه سوم		داستان رنگین‌کمان	
جلسه چهارم	تفکر عاطفی	داستان هیولای رنگ‌ها	درک و کنترل احساسات
جلسه پنجم		داستان گوی آرزو	
جلسه ششم	تفکر فعال	داستان درخت بخشنده	انجام امور خوشایند
جلسه هفتم		داستان خرگوش مهربان و هویج‌هایش	
جلسه هشتم	تفکر هنجاری	داستان لاک‌پشت و خرگوش	جست و جوی بهترین‌ها
جلسه نهم		داستان پتی و سطل شیرها	
جلسه دهم	تفکر همدلانه	فیل تنها	درک متقابل
جلسه یازدهم		داستان کفش‌های من و تو	
جلسه دوازدهم	اجرای پس‌آزمون	جمع‌بندی جلسات پیشین	

به منظور تحلیل داده‌ها، پس از بررسی مفروضه‌های آماری، از روش‌های آمار توصیفی (شامل محاسبه میانگین، انحراف معیار و فراوانی) و آمار استنباطی (شامل تحلیل کوواریانس (ANCOVA) به منظور مقایسه نمرات پس‌آزمون گروه‌ها با کنترل اثر نمرات پیش‌آزمون، و آزمون‌های t مستقل و زوجی در صورت لزوم) استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ صورت پذیرفت. این پژوهش با رعایت کلیه اصول اخلاق پژوهش، از

جمله اخذ رضایت آگاهانه از والدین دانش‌آموزان، تضمین محرمانگی اطلاعات و ارائه گزارش دقیق و بی‌طرفانه از یافته‌ها، انجام شد.

یافته‌ها

جدول شماره دو آماره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون مهارت‌های اجتماعی و ابعاد آن را در گروه‌های آزمایش و کنترل نشان می‌دهد.

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار نمرات مهارت‌های اجتماعی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

مهارت‌های اجتماعی	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
مهارت‌های اجتماعی (نمره کل)	آزمایش	۷۲.۵	۹/۸	۷۸/۲	۱۰.۲
	کنترل	۷۳.۱	۹/۲۵	۷۲/۲	۹.۸
ارتباط	آزمایش	۱۵.۲	۲/۲۵	۱۸	۲.۵
	کنترل	۱۵.۵	۲/۱۳	۱۶	۲.۳
همدلی	آزمایش	۱۸.۳	۳	۱۹/۸	۳.۱
	کنترل	۱۸.۰	۳	۱۸/۳	۲.۹
همکاری	آزمایش	۱۹.۵	۲/۷	۲۰/۶	۲.۸
	کنترل	۱۹.۲	۲/۶	۱۹/۴	۲.۷
حل مسئله	آزمایش	۱۰.۲	۲	۱۱/۱	۱.۹
	کنترل	۱۰.۵	۱/۷	۱۰/۶	۱.۸
مدیریت هیجان	آزمایش	۹.۳	۱/۶	۱۱/۳	۱.۵
	کنترل	۹.۰	۱/۴	۹/۲	۱.۴

جدول ۲ میانگین و انحراف معیار نمرات مهارت‌های اجتماعی (نمره کل و نمرات مربوط به هر یک از ابعاد) را در پیش‌آزمون و پس‌آزمون برای هر دو گروه آزمایش و کنترل نشان می‌دهد. همانطور که مشاهده می‌شود، میانگین نمرات مهارت‌های اجتماعی در گروه آزمایش پس از مداخله افزایش یافته است، در حالی که در گروه کنترل تغییر چندانی مشاهده نمی‌شود.

جدول ۳. پیش فرض‌های تحلیل کواریانس مهارت‌های اجتماعی

همگنی واریانس‌ها		همگنی شیب رگرسیونی		متغیرها
Sig	f	Sig	F	
۰/۳۱	۰/۸۹	۰/۹۴	۰/۰۵	ارتباط
۰/۹۶	۰/۱۰	۰/۵۶	۰/۳۲	همکاری
۰/۱۴	۲/۰۶	۰/۱۰	۲/۶۴	همدلی
۰/۸۸	۰/۱۸	۰/۰۹	۲/۸۹	حل مساله
۰/۳۵	۰/۸۴	۰/۲۹	۱/۱۲	مدیریت هیجان

با توجه به نتایج می‌توان گفت که پیش فرض همگنی واریانس‌ها و همگنی شیب رگرسیونی در تمام مولفه‌های مهارت‌های اجتماعی و همچنین نمره کلی آن رعایت شده است؛ بنابر این می‌توان از تحلیل کواریانس برای پاسخ گویی به پرسش پژوهش استفاده کرد.

نتایج آزمون‌های کولموگروف-اسمیرنوف و شاپیرو-ویلک نشان داد که توزیع نمرات مهارت‌های اجتماعی در هر دو گروه آزمایش و کنترل نرمال است. ($p > 0.05$) همچنین، نتایج آزمون لوین نشان داد که واریانس نمرات مهارت‌های اجتماعی در دو گروه همگن است ($p > 0.05$).

جدول ۴: نتایج تحلیل کوواریانس (ANCOVA) برای مقایسه نمرات پس‌آزمون مهارت‌های اجتماعی بین دو گروه

منبع تغییر	درجه آزادی	مجموع مربعات	میانگین مربعات	F	سطح معناداری	اندازه اثر (Eta Squared)
پیش‌آزمون	۱	۱۵۴۲.۵	۱۵۴۲.۵	۲۵.۶	$0.001 >$	۰.۰۷۸
گروه	۱	۹۸۷۶.۳	۹۸۷۶.۳	۱۶۴.۲	$0.001 >$	۰.۳۵۲
خطا	۳۰۳	۱۸۲۳۴.۷	۶۰.۲			
کل	۳۰۵	۲۹۶۵۳.۵				

جدول ۴ نتایج تحلیل کوواریانس (ANCOVA) را نشان می‌دهد. همانطور که مشاهده می‌شود، پس از تعدیل اثر نمرات پیش‌آزمون، تفاوت معناداری بین میانگین نمرات پس‌آزمون مهارت‌های اجتماعی در دو گروه آزمایش و کنترل وجود دارد ($F(1, 303) = 164.2, p < 0.001$). اندازه اثر (Eta Squared) برابر با ۰.۳۵۲ است که نشان می‌دهد ۳۵.۲٪ از واریانس نمرات پس‌آزمون مهارت‌های اجتماعی توسط گروه (آزمایش یا کنترل) تبیین می‌شود. این

یافته نشان می‌دهد که آموزش تفکر مراقبتی تأثیر معناداری بر مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان داشته است.

بحث

باوجود شواهد مثبت، بررسی‌های نظام‌مند و جامعی که به‌طور مستقیم تأثیر آموزش تفکر مراقبتی بر مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان دوره ابتدایی را مورد مطالعه قرار دهند، محدود است. بیشتر پژوهش‌ها به بررسی کلی مهارت‌های زندگی یا تفکر انتقادی پرداخته‌اند و نقش اختصاصی تفکر مراقبتی کمتر واکاوی شده است. این خلأ پژوهشی ضرورت انجام مطالعه حاضر را برجسته ساخت. در همین راستا، پژوهش کنونی با هدف بررسی اثربخشی برنامه آموزشی مبتنی بر تفکر مراقبتی در ارتقای مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان پایه ششم طراحی شد تا بتواند نقش مستقیم این رویکرد را در بهبود مهارت‌های ارتباطی، همدلی، همکاری، حل مسئله، و تنظیم هیجانی تبیین نماید و به توسعه برنامه‌های آموزشی مؤثر در نظام تعلیم و تربیت کمک کند.

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که آموزش تفکر مراقبتی تأثیر معناداری بر بهبود مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان پایه ششم شهرستان مشکان دارد. همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، میانگین نمرات کلی مهارت‌های اجتماعی در گروه آزمایش پس از مداخله به‌طور قابل‌توجهی افزایش یافته است، در حالی که گروه کنترل تغییر قابل‌ملاحظه‌ای نداشته است. این افزایش در ابعاد مختلف مهارت‌های اجتماعی از جمله ارتباط، همدلی، همکاری، حل مسئله، و مدیریت هیجان نیز مشهود است.

نتایج آزمون‌های نرمال بودن توزیع داده‌ها و همگنی واریانس‌ها نشان داد که داده‌ها شرایط لازم برای انجام تحلیل کوواریانس را دارا هستند. بر اساس نتایج تحلیل کوواریانس (جدول ۴)، پس از کنترل نمرات پیش‌آزمون، تفاوت معناداری بین گروه آزمایش و کنترل در نمرات پس‌آزمون مهارت‌های اجتماعی وجود دارد ($F(1, 30.3) = 2.164, p < .01$). (اندازه اثر بزرگ $\text{Eta Squared} = .352$) (نشان می‌دهد که بیش از ۳۵ درصد واریانس نمرات مهارت‌های اجتماعی پس از مداخله توسط آموزش تفکر مراقبتی تبیین می‌شود. این یافته‌ها مؤید تأثیر مثبت و قابل‌توجه آموزش تفکر مراقبتی بر ارتقای مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان است.

این نتایج با پژوهش‌های پیشین هم‌راستا است که نشان داده‌اند آموزش مهارت‌های روانی و شناختی می‌تواند به بهبود مهارت‌های اجتماعی و رفتارهای سازگارانه در کودکان و نوجوانان

منجر شود (کاشی، ۱۳۹۲؛ صامتی و همکاران، ۱۳۹۵). تفکر مراقبتی به‌عنوان فرایندی که فرد را به توجه آگاهانه و غیرقضاوتی نسبت به افکار، احساسات، و رفتارهای خود و دیگران ترغیب می‌کند، می‌تواند موجب افزایش خودآگاهی، همدلی، و کنترل هیجانات شود که از مؤلفه‌های کلیدی مهارت‌های اجتماعی به‌شمار می‌روند. بنابراین، آموزش این نوع تفکر به دانش‌آموزان می‌تواند به تقویت توانمندی‌های ارتباطی، همکاری، و حل مسئله در تعاملات اجتماعی آنان کمک نماید. همچنین، یافته‌ها نشان می‌دهد که مداخله تفکر مراقبتی می‌تواند به‌عنوان یک رویکرد مؤثر در برنامه‌های آموزشی و روان‌شناختی جهت ارتقای مهارت‌های اجتماعی مورد استفاده قرار گیرد.

نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش دریچه‌ای نو به‌سوی اثربخشی آموزش تفکر مراقبتی در ارتقای مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان پایه ششم شهرستان مشکان گشود. این نتایج، گواهی روشن بر این مدعا هستند که آموزش تفکر مراقبتی، نه‌تنها یک روش آموزشی، بلکه بستری برای پرورش شهروندانی دلسوز، مسئولیت‌پذیر، و توانمند در تعاملات اجتماعی است.

این یافته‌ها نشان داد که آموزش تفکر مراقبتی به‌طور معناداری منجر به افزایش نمرات مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان می‌شود. این نتیجه از آن جهت اهمیت دارد که نشان می‌دهد یک مداخله آموزشی هدفمند و مبتنی بر اصول روان‌شناختی می‌تواند به‌طور مؤثری بر جنبه‌های مختلف زندگی اجتماعی دانش‌آموزان تأثیر بگذارد. آموزش تفکر مراقبتی، با تأکید بر ارزش‌ها، احساسات، ارتباطات، و مسئولیت‌پذیری، به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا درک بهتری از خود و دیگران پیدا کنند و مهارت‌های لازم برای تعامل مؤثر، همدلانه و سازنده با دنیای پیرامون خود را کسب کنند. افزایش همدلی، بهبود روابط بین‌فردی، تقویت حس مسئولیت‌پذیری اجتماعی، و توانایی حل مسائل و اختلافات به شیوه‌ای سازنده، از جمله پیامدهای مثبت آموزش تفکر مراقبتی هستند که در این پژوهش مشاهده شد. این نتایج، تأییدی بر این فرضیه است که آموزش تفکر مراقبتی می‌تواند به‌عنوان یک راهبرد مؤثر برای ارتقای سلامت روانی - اجتماعی دانش‌آموزان و ایجاد جوامعی سالم‌تر و پویاتر مورد استفاده قرار گیرد.

همسو با این دیدگاه، پاپاتریانتی و همکاران (۲۰۲۲) نشان دادند که رویکرد «کلاس مراقبتی» می‌تواند تاب‌آوری اجتماعی را در دانش‌آموزان افزایش دهد. همچنین، دی‌گوینتا و همکاران (۲۰۲۱) در یک فراتحلیل به این نتیجه رسیدند که شایستگی‌های هیجانی-اجتماعی نقش مهمی در سازگاری افراد در طول زمان ایفا می‌کنند. این دستاورد، فراتر از یک یافته

آماري صرف، نویدبخش تحولي پارادایمی در نظام آموزش و پرورش است. دیگر نمی‌توان صرفاً به انتقال دانش و اطلاعات اکتفا کرد؛ بلکه باید به پرورش انسان‌هایی اندیشمند، همدل، و مسئولیت‌پذیر همت گماشت. تفکر مراقبتی، با محور قرار دادن ارزش‌های والای انسانی، پرورش احساسات، ارتقای ارتباطات، و تقویت مسئولیت‌پذیری اجتماعی، گامی بلند در این راستا محسوب می‌شود. این رویکرد، فرصتی بی‌نظیر برای تربیت نسلی آگاه و متعهد به ارزش‌های اخلاقی فراهم می‌آورد؛ نسلی که نه تنها از دانش و مهارت‌های لازم برای موفقیت در زندگی برخوردار است، بلکه دغدغه بهبود و ارتقای جامعه خود را نیز دارد.

در دنیایی که با چالش‌های پیچیده و چندوجهی روبه‌روست، تربیت افرادی که با تفکر انتقادی، همدلی عمیق، خلاقیت، و ابتکار عمل، قادر به تحلیل مسائل، ارائه راهکارهای نوآورانه، و ایفای نقش مؤثر در جامعه باشند، ضرورتی انکارناپذیر است. تفکر مراقبتی، با توسعه هوش هیجانی و اجتماعی، دانش‌آموزان را قادر می‌سازد تا احساسات خود و دیگران را درک و مدیریت کرده، ارتباط مؤثری برقرار سازند، به نظرات مخالف احترام گذاشته، و در حل اختلافات، راه‌حل‌های مسالمت‌آمیز را جستجو کنند. تفکر مراقبتی، باتکیه بر اصول روان‌شناسی مثبت‌گرا، به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا نقاط قوت خود را شناسایی کرده و در جهت رشد و توسعه آن‌ها گام بردارند. این تمرکز بر «دیگری»، نوعی خودفراموشی هدفمند را به دنبال دارد که در نهایت، منجر به تقویت حس نوع‌دوستی، افزایش همدلی، بهبود روابط بین‌فردی، و مشارکت مؤثر دانش‌آموزان در ساختن جامعه‌ای بهتر می‌شود. این دستاورد، فراتر از یک یافته آماری، نویدبخش تحولي بنیادین در رویکرد ما به آموزش و پرورش است.

بالاین حال، این پژوهش با محدودیت‌هایی مواجه بود. محدود بودن جامعه آماری به یک منطقه جغرافیایی (شهرستان نی‌ریز) و عدم پیگیری بلندمدت اثرات آموزش، ممکن است تعمیم‌پذیری نتایج را تحت تأثیر قرار دهد. پیشنهاد می‌شود مطالعات آینده با نمونه‌های گسترده‌تر و طراحی طولی انجام شوند تا اعتبار و تعمیم‌پذیری نتایج افزایش یابد. این بحث، بر اساس یافته‌های آماری و تطبیق آن با ادبیات پژوهشی موجود، اهمیت و اثربخشی آموزش تفکر مراقبتی را در بهبود مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان به‌خوبی نشان می‌دهد و چارچوبی علمی برای کاربرد این مداخله در حوزه آموزش و روان‌شناسی تربیتی فراهم می‌آورد.

باتوجه به یافته‌های پژوهش که اثربخشی آموزش تفکر مراقبتی بر ارتقای مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان را تأیید کرد، پیشنهادها زیر برای کاربرد این رویکرد در نظام آموزشی ارائه می‌شود: ۱. ادغام آموزش تفکر مراقبتی در برنامه درسی: وزارت آموزش و پرورش می‌تواند آموزش تفکر مراقبتی را به‌عنوان بخشی از برنامه درسی مقطع ابتدایی، به‌ویژه پایه ششم، در قالب درس‌های مهارت‌های زندگی یا کارگاه‌های عملی گنجانده و از روش‌های فعال مانند بحث

گروهی، داستان‌گویی، و ایفای نقش استفاده کند. ۲. آموزش معلمان در دانشگاه فرهنگیان: دانشگاه فرهنگیان می‌تواند دوره‌ها و کارگاه‌های آموزشی برای دانشجو معلمان و معلمان شاغل برگزار کند تا آن‌ها را با اصول و روش‌های آموزش تفکر مراقبتی آشنا سازد، به‌طوری که بتوانند این رویکرد را در کلاس‌های درس اجرا کنند. ۳. طراحی کلاس‌های مراقبتی در مدارس: مدارس می‌توانند برنامه‌های فوق‌برنامه‌ای با عنوان «کلاس‌های مراقبتی» طراحی کنند که در آن دانش‌آموزان از طریق فعالیت‌های گروهی و بازی‌محور، مهارت‌های همدلی، همکاری، و حل مسئله را تمرین کنند. ۴. استفاده از فناوری در آموزش تفکر مراقبتی: با توجه به نقش فناوری در آموزش، می‌توان از پلتفرم‌های دیجیتال و برنامه‌های آموزشی آنلاین برای ارائه محتوای تفکر مراقبتی استفاده کرد، به‌ویژه برای دسترسی دانش‌آموزان در مناطق محروم به این آموزش‌ها.

تشکر و قدردانی

از تمام افرادی که به هر نحو در انجام پژوهش یاری‌رسان بودند، تشکر می‌نمایم.

تعارض منافع

«هیچ‌گونه تعارض منافع توسط نویسندگان بیان نشده است».



COPYRIGHTS

©2021 The author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, as long as the original authors and source are cited. No permission is required from the authors or the publishers.

References

- Ahangargorbani, M., et al. (2023). Article and theoretical foundations of social skills. Academic File.
- Amiri, N., Khademi Ashkezari, M., Akhavan Tafti, M., and Sarami, G. (2021). Designing and Evaluating the Effectiveness of Mindfulness-based Social Skills Training Package On the Components of these Skills in Slow Learner Students. *Journal of Educational Psychology Studies*, 18(43), 147-122. doi: 10.22111/ jeps .2021.6500 (In Persian)
- Batubara, J., Daharnis, D., & Susanto, E. (2025). Contribution of self-concept and social skills toward students' social relationships. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 7(1). <https://doi.org/10.51214/002025071250000>
- Catalano, R. F., Berglund, M. L., Ryan, J. A. M., Lonczak, H. S., & Hawkins, J. D. (2002). Positive youth development in the United States: Research findings on evaluations of positive youth development programs. *Prevention & Treatment*, 5(1), 15a.

Di Giunta, G., Eisenberg, N., Checa, P., & Lunetti, C. (2021). Social emotional competence and adjustment from childhood to adolescence: A meta-analytic review. *Emotion*, 21(3), 417–436.

Dolyka, A., Evaggelinou, C., Mouratidou, K., Koidou, I., Efthymiou, E., Nikolaou, E., & Katsarou, D. (2024). Enhancing social skills development in children with autism spectrum disorder: An evaluation of the “Power of Camp Inclusion” program. *Open Education Studies*. <https://doi.org/10.1515/edu-2024-0004>

Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2007). The impact of after-school programs that promote personal and social skills. Chicago, IL: Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning.

Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P., Frey, K. S., Greenberg, M. T., Haynes, N. M., ..& Shriver, T. P. (1997). Promoting social and emotional learning: Guide lines for educators. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.

Entero, M. V., De Leon, J. A., Agrabante, P. C. L., Agsaullo, K. J. S., Casasola, A. A., Corage, E. P., De Asis, A. F. M., Delos Santos, R. M. A., Luzon, H. M., Ombajin, P. J. W., Pataganao, V. D., Zamora, N. C., Clamares, K. J. M., & Peland as, A. M. O. (2025). Examining the relationship of social skills and speaking skills to communication effectiveness among caregiving students. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*. <https://doi.org/10.47772/ijriss>. 2025. 9 0300144

Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P., Frey, K. S., Greenberg, M. T., Haynes, N. M., ... & Shriver, T. P. (1997). Promoting social and emotional learning: Guide lines for educators. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.

Esmi josheghani, Z. (2022). Evaluation of the relationship between social skills and citizen education in secondary school sociology books. *The scientific Quarterly Journal of Research in Social Studies Education*, 4(2), 7-20 (In Persian).

Goleman, D., & Boyatzis, R. (1995). Social skills and emotional intelligence. Translated by Ebrahimi.

Greenspan, S. I., & Shanker, S. G. (2004). The first idea: How symbols, language, and intelligence evolve from infancy to adulthood. Cambridge, MA: Da Capo Press.

Haneef, A. (2024). Impact of social skills on high school students' academic performance. *Open Access Education and Leadership Review*. [https://doi.org/10.5964/oaerl.1\(2\).2024.89](https://doi.org/10.5964/oaerl.1(2).2024.89)

Humphrey, N., Lendrum, A., & Wigelsworth, M. (2023). Social and Emotional Learning: A Critical Review of the Evidence. London: Education Endowment Foundation.

Kaki, M., Tabatabai, M., and Yousefvand, Z. (2023). The effectiveness of mindfulness training on social problem-solving, decision-making power and academic performance of students. *The scientific Quarterly Journal of Research in Social Studies Education*, 1(5), 58-81 (In Persian).

Kouhi Esfahani, H. and Keshavarz, S. (2019). Caring thinking from Quranic point of view. *Islamic Perspective on Educational Science*, 7(12), 45-65. doi: 10.3 0497/edu s.2019.74743 (In Persian).

Lee, Y., & Seo, N. (2024). Exploring emotion in global citizenship education: Focusing on M. Nussbaum's capabilities approach. *Education Research Institute, Chungbuk National University*, 45(2), 285-319. <https://doi.org/10.55152/kerj.45.2.285>

Lipman, M. (1995). Caring as Thinking. *Inquiry: Critical Thinking Across the Disciplines*, 15(1), 1-13.

Lipman, M. (2003). *Thinking in education*. Cambridge University Press.

Lomanovska, A., et al. (2017). The role of social environment in adolescent brain development. *Journal of Behavioral Sciences*.

Luckin, R. (2024). Nurturing human intelligence in the age of AI: Rethinking education for the future. *Development and Learning in Organizations: An International Journal*. <https://doi.org/10.1108/dlo-04-2024-0108>

Niyunes Jehle, M., et al. (2016). Communication skills and their impact on social relationships.

Papatraianou-Palaiologou, G., Gremmen, M. C., & Lechner, L. (2022). Promoting social resilience through a caring classroom approach: A pilot study. *Frontiers in Education*, 7, 880042.

Payasi, S., & Jain, V. (2025). Exploring the impact of social media on youth's social skills and interpersonal relationships. *International Journal of Advances in Engineering and Management*.

Radolf, J. (2005). *Teaching social skills: Methods and applications*.

Rafida, R., & Astuti, B. (2024). The effectiveness of social skills training in improving students' interpersonal communication. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(1), 33-44. <https://doi.org/10.15575/psy.v11i1.30357>

Ramli, R. M., & Putro, K. Z. (2025). Building ethical and socially insightful graduates through civic education to face professional challenges in the era of globalization. *Beginner: Journal of Teaching and Education Management*. <https://doi.org/10.61166/bgn.v3i1.79>

Rahimzadeh, Leila (2023). *Caring Thinking*. Qom: Andisheh va Farhang-e Javidan Publications. (In Persian)

Rostami, M., & Ahmadnia, M. (2011). Social adjustment and social skills. *Journal of Psychology*. (In Persian)

Samati, M., et al. (2016). The effect of life skills training on improving social skills of students. *Educational Psychology Research*.

Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). Promoting social and emotional learning across the world: An initial review of implementation practices. *Child Development*, 88(4), 1156-1173.

Vasilev, I., & Petkova, I. (2025). Development of social and professional skills during educational practice through work and enterprise-based learning in VET: An empirical study. *International Journal of Current Science Research and Review*, 8(2), 921-935. <https://doi.org/10.47191/ijcsrr/v8-i2-42>

Walker, L. J., Hennig, K. H., & Krettenauer, T. (2000). Parent and peer contexts for children's moral reasoning development. *Child development*, 71(4), 1033-1048.

Yang, C., Zhang, L., & Li, Y. (2024). The effectiveness of mindfulness-based interventions on social skills in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Child and Family Studies*, 33(2), 415-429.

ZareanAdarmanabadi, F. (2024). Analysis of the content of secondary social studies books in terms of attention to the goals of social education in the education system of the Islamic Republic of Iran. *The scientific Quarterly Journal of Research in Social Studies Education*, 6(2), 17-34. <https://doi.org/10.48310/rsse.2024.16193.1200> (In Persian)