


## اثربخشی برنامه فلسفه برای کودکان با غنی‌سازی فناوری بر شاد زیستی و نشخوار فکری کودکان دختر بی‌سرپرست و بدسرپرست

استادیار گروه تکنولوژی آموزشی دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

مهدی واحدی  \*

دانشجوی دکتری تکنولوژی آموزشی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

علی اکبر کبیری 

### چکیده

هدف پژوهش حاضر شناسایی تأثیر اجرای برنامه «فلسفه برای کودکان» با غنی‌سازی فناوری‌های دیجیتال بر شادزیستی و نشخوار فکری کودکان دختر بی‌سرپرست و بدسرپرست بود. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه آزمایش و کنترل بود. جامعه آماری این مطالعه را کودکان ۹-۱۲ ساله ساکن در مراکز بهزیستی شهرستان ازنا در بهار و تابستان ۱۳۹۹ تشکیل می‌دادند که نهایتاً از بین آنان ۳۴ نفر به شیوه در دسترس انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند. گروه آزمایش تحت ۸ جلسه آموزش برنامه فلسفه برای کودکان با غنی‌سازی فناوری‌های دیجیتال قرار گرفت و گروه کنترل این آموزش را دریافت نکرد. برای جمع‌آوری و اندازه‌گیری داده‌های این پژوهش از پرسشنامه شادزیستی آکسفورد (آرجیل و لو) و نشخوار فکری (نولن هوکسما و مورو) استفاده شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. یافته‌های تحقیق نشان داد با فرض همراه کردن متغیر پیش‌آزمون بین میانگین نمرات شادزیستی و نشخوار فکری دو گروه در مرحله پس‌آزمون تفاوت معنادار وجود دارد ( $P > 0.01$ )؛ یعنی با توجه به ارزیابی کودکان، دو گروه آزمایش و گواه در متغیرهای شادزیستی و نشخوار فکری در مرحله پس‌آزمون، با یکدیگر متفاوت می‌باشند. نتایج تجزیه و تحلیل داده‌ها بیانگر آن است که برنامه فلسفه برای کودکان با غنی‌سازی فناوری‌های دیجیتال بر افزایش شادزیستی و کاهش نشخوار فکری

\* نویسنده مسئول: mv2958@gmail.com

تأثیر معنادار دارد ( $P < 0.05$ ). لذا می‌توان از این برنامه به‌عنوان یک روش مداخله‌ای مؤثر جهت افزایش شادزیستی و کاهش نشخوار فکری کودکان دختر بی‌سرپرست استفاده کرد.

**کلیدواژه‌ها:** فلسفه برای کودکان، شادزیستی، نشخوار فکری، کودکان بی‌سرپرست و بد سرپرست، فناوری‌های دیجیتال.

## مقدمه

کودکان بی‌سرپرست و بد سرپرستی که در پرورشگاه‌ها زندگی می‌کنند از الگوهای ویژه تربیتی محروم‌اند و در فرایند زندگی خود در محیط پرورشگاهی با افراد، باورها و فرهنگ‌های مختلف و گاهی متضاد مواجه می‌شوند که ممکن است از آنان تأثیر بپذیرند. این افراد در مقایسه با کودکان عادی از سلامت روان و شادزیستی کمتری برخوردارند (باوری و خدابخشی کولایی، ۱۳۹۴).

یکی از مؤلفه‌های تأثیرگذار بر سلامت روان کودکان بی و بد سرپرست شادزیستی<sup>۱</sup> است (فرشاد، نجارپوریان و شنبدی، ۱۳۹۶). شادزیستی به‌عنوان یکی از مهم‌ترین نیازهای روانی کودکان بر ابعاد شخصیت آنان اثرگذار است (هاسناین، وزید و حسن، ۲۰۱۴). با توجه به اثراتی که شادزیستی بر کیفیت زندگی کودکان بی‌سرپرست و بد سرپرست دارد، شناسایی و عوامل مرتبط با آن جهت بهبود سلامت روان آنان امری ضروری است. بر اساس پژوهش‌های انجام‌شده در این حوزه شادزیستی مفهومی قابل‌تأمل درباره کودکان بی‌سرپرست و بد سرپرست بوده و برخی آموزش‌های روان‌شناختی و درمانی بر مسائل روانی مرتبط با شادزیستی در کودکان اثرگذار است (کشاوری، مولوی و کلانتری، ۱۳۸۷). بین شادزیستی و سلامت روان دانشجویان پسر و دختر همبستگی مستقیم و مثبت وجود دارد به‌نحوی که هرچه قدر آنان شادتر باشند از سلامت روان بالاتری برخوردار هستند و هر چه از میزان سلامت روانی بالاتری برخوردار باشند شادزیستی بیشتری را تجربه می‌کنند (عنصری، مهریار، ۱۳۸۶). فعالیت‌های ارادی و مثبت به‌عنوان یکی از محتمل‌ترین و مفیدترین روش‌های افزایش شادکامی محسوب می‌شوند، بنابراین می‌توان با طراحی و انجام فعالیت‌های مثبت سطح شادزیستی را ارتقاء بخشید (خدابنده لو، به نقل از جزایری، دلاور و درتاج، ۱۳۹۷). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که دانش‌آموزانی که از سلامت روانی مطلوبی برخوردارند نسبت به دیگران همسالان خود موفقیت تحصیلی بیشتری کسب می‌کنند (قدم پور، منصوری، خلیلی گشنیگانی و امرایی، ۱۳۹۷). بر اساس نتایج برخی از

1. Happiness

2. Hasnain, N, Wazid, S. W, & Hasan, Z

پژوهش‌ها شادزیستی مولد انرژی و شور و نشاط است و همچون سپری می‌تواند فرد را در برابر فشارهای روانی محافظت و سلامت او را تضمین کند، شادزیستی بر متغیرهای سلامت روان اثر مثبت دارد به نحوی که هرچقدر فرد احساس شادی بیشتری داشته باشد و شادتر زندگی کند معمولاً کمتر دچار ناامیدی، بی‌حوصلگی، افسردگی، استرس، اضطراب، ترس، پرخاشگری، نشخوار فکری و ... می‌شود و از سلامت روان مطلوبی برخوردار است (جعفری هرندی و زندیه، ۱۳۹۸، حاجی و خادم مسجدی، ۱۳۹۹، هنریکسن و استیفن<sup>۱</sup>، ۲۰۱۳، هولدای، لویی وبکر<sup>۲</sup>، ۲۰۱۸). یکی دیگر از متغیرهایی که بر سلامت روان کودکان بی و بد سرپرست تأثیر می‌گذارد نشخوار فکری است. نشخوار فکری که به‌عنوان افکار تکراری در مورد تجربیات مرتبط با عواطف تعریف می‌شود (کواس، تکاس، توذ، سیمون، اسپچمولوسکی و کوکونیه<sup>۳</sup>، ۲۰۲۰). شامل افکار منفعلانه‌ای است که متمرکز بر علت‌ها و نتایج و علائم هستند (عندلیب، عابدی، نشاط دوست و آقای، ۱۳۹۹).

نشخوار فکری به‌عنوان نوعی رفتار برگشتی معمولاً برای مدت طولانی دوام می‌آورد (هنتریک، کوگس، فیشر، بهار، رایس، داوی و پارکر<sup>۴</sup>، ۲۰۱۵). نشخوار فکری حل مشکل بی‌نتیجه و بی‌اثر را ترغیب می‌کند (نامدار پور، فاتحی زاده، بهرامی و محمدی فشارکی، ۱۳۹۷). کودکان مبتلا به نشخوار فکری تلاش می‌کنند تا بر درون خود متمرکز شوند زیرا آنان گمان می‌کنند تنها از طریق چنین تمرکزی می‌توانند مشکلات خود را حل کنند درحالی‌که دچار نشخوار فکری بیشتری می‌شوند که ممکن است موجب به خطر افتادن سلامت روانی آنان شود (هولدای و همکاران، ۲۰۱۸). خدمتی (۱۳۹۸) در پژوهشی با عنوان رابطه نشخوار فکری و دشواری تنظیم هیجان با رفتارهای خود آسیب‌رسان دانش‌آموزان نشان داد که بین نشخوار فکری دانش‌آموزان و رفتارهای آسیب‌رسان رابطه

- 
1. Henricksen, A, & Stephens, C
  2. Holdaway, A. S, Luebbe, A. M, & Becker, S. P
  3. Kovacs, L. N, Takacs, Z. K, Toth, Z, Simon, E, Schmelowszky, A, & Kokonyei, G
  4. Hetrick, S. E, Cox, G. R, Fisher, C. A, Bhar, S. S, Rice, S. M, Davey, C. G, & Parker, A. G

مستقیم و مثبت وجود دارد به‌نحوی که دانش‌آموز هرچقدر بیشتر درگیر نشخوار فکری باشد احتمال بروز رفتارهای خود آسیب‌رسان در او افزایش می‌یابد لذا می‌توان با سنجش میزان ابتلا به نشخوار فکری احتمال بروز رفتارهای خود آسیب‌رسان را پیش‌بینی کرد.

در پژوهشی که توسط (برخوری، رفاهی و فرحبخش، کیومرث، ۱۳۸۸)، با عنوان اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر انگیزه پیشرفت، عزت‌نفس و شادکامی دانش‌آموزان پسر پایه اول دبیرستان شهر جیرفت انجام شد، نتایج نشان داد آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر شادکامی دانش‌آموزان اثر مثبت داشته است. در پژوهشی هاشمی و ماهور (۱۳۹۵) نشان دادند که آموزش ذهن آگاهی موجب افزایش شادکامی در دانش‌آموزان دوره متوسطه اول شده است. یافته‌های پژوهش‌های بن، آکیوا، آرل و روسر<sup>۱</sup> (۲۰۱۳) و بازانو، ولف، زیلوفسکی، وانگ، اسپووتر، بارت و لهرر<sup>۲</sup> (۲۰۱۵) نشان داد که آموزش ذهن آگاهی موجب کاهش نشخوار فکری نوجوانان بهبود سلامت روان آنان شده است. در پژوهشی دیگر که توسط امینی و شریعتمدار (۱۳۹۷) انجام شد، یافته‌ها حاکی از آن بود که رفتاردرمانی دیالکتیک گروهی بر کاهش نشخوار فکری تأثیر مثبت داشته است به‌نحوی که فراگیرانی که در گروه آزمایش قرار داشتند پس از اتمام آموزش نسبت به آنانی که در این جلسات شرکت نکرده بودند کمتر متمرکز بر احساسات منفی و تجربیات بد خود بودند. آنان گزارش کردند که رفتاردرمانی دیالکتیک گروهی از طریق تأکید بر پذیرش موقعیت و اتخاذ دیدگاه‌های جدید در مورد آن، فرد را به شیوه‌ای متفاوت با روش‌های شناختی رفتاری به چالش با تفکرات فاجعه‌آمیز و سیاه‌وسفید دعوت می‌کند و با ایجاد سنتز جدیدی از رویداد سطح نشخوار فکری را کاهش می‌دهد (کاظمی، ارجمندینا، مرادی، محمدی و صادقی فرد، ۱۳۹۹). در پژوهش خود نشان دادند که می‌توان با آموزش خود شفقت‌ورزی و عناصر آن (از جمله بخشایش، همدلی و همدردی، پذیرش مسائل و مسئولیت‌پذیری، رشد احساسات ارزشمند و متعالی، رشد و پرورش تفکر منطقی

1. Benn, R, Akiva, T, Arel, S, & Roeser, R. W

2. Bazzano, A, Wolfe, C, Zylowska, L, Wang, S, Schuster, E, Barrett, C, & Lehrer, D

و خردورزی) نشخوار فکری در فراگیران را کاهش داد که این مهم بهبود سلامت روانی آنان را به دنبال خواهد داشت.

پژوهش‌های انجام‌شده حاکی از آن است که از آموزش‌های مبتنی بر ذهن آگاهی، خودشفقت‌ورزی، مثبت‌اندیشی و رفتاردرمانی دیالکتیکی به‌عنوان ابزار مناسب مداخله‌ای برای افزایش شادزیستی و کاهش نشخوار فکری کودکان استفاده شده است. با توجه به شباهت و هم‌پوشانی برنامه فلسفه برای کودکان با آموزش‌های فوق‌به‌ویژه ذهن آگاهی (مالبیوف هورتوبیس، لگرگودس، ماگیو، جوسمت، هربا، چادی و گاگنون<sup>۱</sup>، ۲۰۲۱) به نظر می‌رسد از این برنامه نیز می‌توان برای افزایش شادزیستی و کاهش نشخوار فکری در کودکان بهره برد. افزون بر این، برنامه‌های آموزشی فوق در ارائه آموزش خود به ظرفیت‌های فناوری‌های دیجیتال توجه نکرده‌اند و از این فناوری‌ها بهره نبرده‌اند. این در حالی است که در عصری هستیم که با کودک دیجیتال مواجهیم و استفاده از ظرفیت‌های فناورانه در عرصه آموزش امری ضروری و اجتناب‌ناپذیر است. برنامه "فلسفه برای کودکان" که به اختصار "فبک" نامیده می‌شود به‌منظور رشد انواع تفکر، پرورش مهارت‌های اجتماعی، پرورش مهارت‌های فردی، رشد حس رقابت و پیشرفت، ارتقاء حس مشارکت‌جویی و استقلال‌طلبی، پرورش درک و قضاوت اخلاقی و خلق اجتماع پژوهی توسط متیولیمن<sup>۲</sup> طراحی شده است. (ونسلیقام و کیندی<sup>۳</sup>، ۲۰۱۱). لیمن معتقد است که برنامه فبک چگونه اندیشیدن را به کودک آموزش می‌دهد و شامل این اهداف است: ۱- بهبود توانایی تعقل، استدلال، منطق و تشخیص تمایز دلایل خوب از بد ۲- توجه به خود و رشد فردی و غیر فردی، ۳- پرورش و بهبود درک و فهم اخلاقی، ۴- دموکراسی، تحمل و احترام به دیگران و ۵- رعایت بی‌طرفی در مباحث و نیل به دلایل باورهای مطرح‌شده (شیخی، ساجدی و شیخی، ۱۳۹۹).

1. Malboeuf-Hurtubise, C, Léger-Goodes, T, Mageau, G. A, Joussemet, M, Herba, C, Chadi, N, & Gagnon, M

2. Matthew, L

3 -Vansieleghem, N

برنامه فلسفه برای کودکان استرس، اضطراب و تنش دانش‌آموزان ابتدایی را کاهش می‌دهد و از این طریق می‌تواند موجب بهبود بهداشت روانی آنان شود (مالیوف هورتوبیس و همکاران، ۲۰۲۱). این برنامه کمک می‌کند تا درباره موضوعاتی که ذهن خویش را به آن‌ها مشغول ساخته، به کندوکاو پردازند و در جمع دیگر همسالان با جرئت افکار و احساسات خود را بیان نمایند و از آنان دفاع کنند، دیگران را نقد کنند و نقدپذیر باشند، واقعیت‌ها را بپذیرند، شیوه‌های برخورد با مشکلات را بدانند و روند خود اصلاحی را طی کنند (کبیری، قاسمی، زارعی زوارکی و ریوندی، ۱۳۹۹) که این مهم موجب بهبود سلامت روانی- اجتماعی آنان می‌گردد. برنامه فبک در پی فراهم کردن فضایی است که کودکان بتوانند آزادانه فکر کنند، استقلال فکری و خودمختاری عاطفی خود را رشد دهند و از این طریق بهداشت روانی خود را بهبود بخشند (مالیوف هورتوبیس، تایلور، پاکوته و لاکورسه<sup>۱</sup>، ۲۰۱۸). پرورش تفکر مراقبتی یکی از هدف‌های اساس برنامه فلسفه برای کودکان است. آموزش تفکر مراقبتی به فراهم کردن فضایی برای نوجوان می‌پردازد که همراه با نوعی مراقبه و آرامش جسمانی برای آنان است. افراد با مراقبه‌های رسمی (نظیر مراقبه تنفس و بدن، مراقبه یوگای هوشیارانه و مراقبه واریسی بدن) همچنین مراقبه‌های غیررسمی (مانند خوردن، قدم زدن، دوش گرفتن و ... آگاهانه) و انجام تمرین‌های عادت شکن یاد می‌گیرند همه زندگی را در " اینجا " و " اکنون " حاضر ببینند (ویلیامز و پنمن<sup>۲</sup>، ۲۰۱۱)، بنابراین برنامه‌هایی که بتوانند به افراد کمک نمایند تا آنان در شرایط حال زندگی کنند موجب افزایش عملکرد روان‌شناختی و کاهش مشکلات ذهنی مانند نشخوار فکری در آنان می‌گردند (عدالت و مکوندی، ۱۳۹۸ و آرچ، لندی و برون<sup>۳</sup>، ۲۰۱۶).

تلفیق فناوری‌های آموزشی در برنامه‌های درسی یک راهبرد موفق جهت افزایش فرصت یادگیری و تعامل میان فراگیران است. توانمندسازی فراگیران از طریق رویکردهای نوین آموزشی از قبیل رویکردهای فناورانه یکی از مهم‌ترین زمینه‌های فعالیت پژوهشگران

1. Malboeuf-Hurtubise, C, Léger-Goodes, T, Mageau, G. A, Joussemet, M, Herba, C, Chadi, N, & Gagnon, M
2. Williams, M, & Penman, D
3. Arch, J. J, Landy, L. N, & Brown, K. W

حوزه تعلیم و تربیت می‌باشد (کیان، ۱۳۹۴). بهره‌گیری از فناوری‌های دیجیتال توسط مربیان موجب غنی‌سازی برنامه‌های آموزشی شده و سبب ایجاد انگیزه و مشارکت بیشتر فراگیران می‌شود و عملکرد مطلوب را برای فراگیران در پی دارد (تولبوم،<sup>۱</sup> ۲۰۱۶). پژوهش‌های الهی، زارعی زوارکی، شریفی درآمدی، نوروزی و دلاور، (۱۳۹۵) و جنگی زهی، زارعی زوارکی، نیلی احمدآبادی، پزشک و دلاور (۱۳۹۶) نشان دادند که تلفیق فناوری در برنامه درسی و آموزشی می‌تواند موجب افزایش انگیزه کودکان شود. باوجوداینکه نتایج برخی از پژوهش‌ها حاکی از آن است که آموزش انواع تفکر، مهارت‌های اجتماعی، ذهن آگاهی و مثبت اندیشی که مرتبط با برنامه فلسفه برای کودکان هستند بر شادزیستی و کاهش نشخوار فکری کودکان تأثیر معنادار داشته است اما بررسی اثربخشی اجرای برنامه فلسفه برای کودکان با غنی‌سازی فناوری بر شادزیستی و نشخوار فکری کودکان به‌ویژه کودکان بی‌سرپرست و بد سرپرست مغفول مانده است؛ بنابراین سؤال پژوهش حاضر این است که آیا اجرای برنامه فلسفه برای کودکان با غنی‌سازی فناوری بر شادزیستی و نشخوار فکری کودکان دختر بی‌سرپرست و بد سرپرست اثرگذار است.

### روش پژوهش

هدف این پژوهش بررسی میزان اثربخشی برنامه فلسفه برای کودکان با غنی‌سازی فناوری بر شادزیستی و نشخوار فکری کودکان دختر بی‌سرپرست و بد سرپرست ۹-۱۲ سال شهرستان ازنا بود که در مراکز بهزیستی این شهرستان در تابستان ۱۳۹۹ زندگی می‌کردند. پژوهش حاضر به لحاظ هدف در زمره پژوهش‌های کاربردی و بر مبنای ماهیت و روش انجام، جزو پژوهش‌های تجربی از نوع نیمه آزمایشی با طرح پژوهش پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه آزمایش و کنترل بود. پژوهشگران برای نیل به هدف تحقیق از روش تحقیق نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه آزمایش و کنترل استفاده

---

1. Tolboom, I. H



کردند. از جامعه آماری مورد اشاره، با در نظر گرفتن اصل اخلاقی مبتنی بر تمایل شخص برای شرکت در پژوهش و افت صورت گرفته در حجم نمونه، نهایتاً ۳۴ نفر حاضر به شرکت در این مطالعه شدند که به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار تقسیم شدند. قابل ذکر است که هم‌تاسازی گروه‌ها بر اساس سن و پایه تحصیلی انجام شد. میانگین سنی گروه آزمایش ۱۱/۲۰ و گروه کنترل ۱۱/۳۰ بود. معیارهای ورود به این مطالعه عبارت بود از: رضایت کامل شخصی برای مشارکت در پژوهش و قرار نداشتن تحت درمان و معیارهای خروج از این مطالعه نیز عدم رضایت کافی از روند اجرای تحقیق و غیبت بیش از ۳ جلسه آزمودنی بود. پژوهشگران قبل از شروع آموزش پرسشنامه‌های پیش‌آزمون شادزیستی و نشخوار فکری را بین دو گروه کنترل و آزمایش توزیع کردند، پرسشنامه‌ها توسط آزمودنی‌ها تکمیل و جمع‌آوری شدند. پس از آن گروه آزمایش تحقیق در معرض متغیر مستقل قرار گرفت به نحوی که آنان در ۸ جلسه برنامه فلسفه برای کودکان با غنی‌سازی فناوری شرکت کردند در حالی که گروه کنترل این آموزش را نداشتند. پس از پایان آموزش پرسشنامه‌های پس‌آزمون شادزیستی و نشخوار فکری مجدد بین نمونه پژوهش توزیع گردید، آزمودنی‌ها پرسشنامه‌ها را با دقت تکمیل کردند و پژوهشگران پرسشنامه‌ها را جمع‌آوری کردند. به منظور اجرای برنامه فلسفه برای کودکان با غنی‌سازی فناوری‌های دیجیتال، از داستان‌های فلسفی ویژه گروه سنی (ب و ج) یعنی سال‌های پایان دبستان (کلاس‌های چهارم، پنجم و ششم) استفاده شد. با توجه به این که همه داستان‌ها قابلیت و ظرفیت چندرسانه‌ای شدن را ندارند، پژوهشگران با مشاورت اساتید حوزه «فلسفه برای کودکان» ابتدا داستان‌های مختص گروه سنی (ج) را انتخاب کرده و آن‌ها را قالب فناوری‌ها (از جمله: کلیپ‌های نمایشی، چندرسانه‌ای، پویانمایی و فیلم کوتاه) تولید کردند. با توجه به نظر اساتید و متخصصان کتاب‌های فلسفی انتخاب شدند که دارای محتوایی در رابطه با مؤلفه‌های اثرگذار بر بهبود شادزیستی و کاهش نشخوار فکری در کودکان بودند که به این شرح است: الف) شادی‌ها را قسمت کنیم اثر ون هو یوشی<sup>۱</sup>، ترجمه آرزو

رضانی، ۱۳۹۱. ب) بر بال آرامش، رکسانا مهر افزون، ۱۳۹۹. ج) احساسات یعنی چه، اسکار برنه فیه<sup>۱</sup>. ترجمه آرزو نیر احمدی، ۱۳۹۵. د) برای سلامتی تو، سیلوی ژیرارده<sup>۲</sup>، ترجمه زهره ناطقی، ۱۳۹۱. ه) پاستیل‌های بنفش، کاترین اپلیگت<sup>۳</sup>، ترجمه آناهیتا حضرتی، ۱۳۹۶؛ و) من همانی هستم که فکر می‌کنم. لوییز آل. هی<sup>۴</sup>. ترجمه مریم رزاقی، ۱۳۹۰. ز) بخشش - آرامشی برای قلب کوچکت، کارول ان مارو<sup>۵</sup>، ترجمه، برزو سریزدی، ۱۳۹۸ و ح) چکار کنم اگر همیشه غرغر می‌کنم. داوون هوبنر، ترجمه حسین مسنن فارسی. ۱۳۹۳. در این مطالعه، پژوهشگران (تسهیلگران برنامه فبک) برای اجرای با کیفیت برنامه فلسفه برای کودکان از روش‌های قصه‌گویی توسط تسهیلگر، اجرای نمایش کلاسی توسط فراگیران، نمایش فیلم و پویانمایی بر اساس داستان‌های فلسفی انتخاب‌شده و در اختیار قرار دادن کتاب‌های ویژه «برنامه فلسفه برای کودکان» به کودکان دختر بی‌سرپرست و بد سرپرست استفاده کرده‌اند.

### ابزار پژوهش

پرسشنامه شادزیستی آکسفورد: آرجیل و لو<sup>۶</sup> در سال (۱۹۹۰) پرسشنامه شادزیستی آکسفورد را طراحی کردند. این پرسشنامه ۲۹ گویه دارد و بر اساس طیف چهاردرجه‌ای از ۱ تا ۴ نمره‌گذاری شده است. بنابراین حداقل نمره هر آزمودنی برابر با ۲۹ و حداکثر نمره ۱۱۶ می‌باشد. با توجه به این نمره‌گذاری هر چه نمره آزمودنی بالاتر باشد نشان‌دهنده سطح بالاتری از شادزیستی و نمره پایین‌تر سطح پایین‌تری از شادزیستی را نشان می‌دهد. آرجیل و لو با استفاده از ضریب آلفای ۰/۹۰ را با ۱۰۱ آزمودنی و فارنهایم و بروین<sup>۷</sup> (۱۹۹۰) ضریب آلفای ۰/۸۷ را با ۱۰۱ آزمودنی گزارش کرده‌اند. این پرسشنامه در ایران نیز بر روی

1. O, B. F
2. Silvi, G
3. Catherine, A
4. Louis, L.H
5. Carol, A. M
6. Argyle, M, & Lu, L
7. Furnham, A, & Brewin, C. R

۱۰۱ آزمودنی اجرا شد و ضریب الفبایان ۰/۹۳ محاسبه شد (علی پور و نوربالا به نقل از یکانی زاد، گل محمدی نژاد و سلیمان نژاد، ۱۳۹۷). در این تحقیق نیز میزان اعتبار این آزمون بر مبنای آلفای کرونباخ ۰/۸۵ محاسبه شده است. لازم به ذکر است که این پرسشنامه بر اساس نظر صاحب نظران از روایی محتوایی مناسبی برخوردار می‌باشد.

پرسشنامه نشخوار فکری: مقیاس سبک پاسخ‌های نشخواری زیر مقیاسی از پرسشنامه سبک‌های پاسخ نولن هوکسما و مورو<sup>۱</sup> می‌باشد. این مقیاس توسط نولن هوکسیما و مورو در سال (۱۹۹۱) طراحی شده که متشکل از ۲۲ سؤال است که سؤال‌های آن به صورت مقیاس چهاردرجه‌ای از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۴ (تقریباً همیشه) نمره گذاری شده است. افزون بر این شامل سه خرده مقیاس حواس پرتی، تعمق و در فکر فرو رفتن می‌باشد. برپایه شواهد تجربی مقیاس پاسخ‌های نشخواری از پایایی درونی بالایی برخوردار است. ضریب آلفای کرونباخ در دامنه‌ای از ۰/۸۸ تا ۰/۹۲ قرار دارد و همبستگی بازآزمایی برای این پرسشنامه ۰/۶۷ است و همبستگی درون طبقه‌ای آن نیز پنج مرتبه مورد اندازه‌گیری قرار گرفته است که عدد ۰/۷۵ برایان محاسبه شده است (کاظمی و همکاران، ۱۳۹۹). ضریب آلفای این مقیاس توسط ولز و فیشر<sup>۲</sup> (۲۰۱۵) نیز محاسبه شد که مقدار آن ۰/۹۰ اعلام شد و اعتبار باز آزمایی آن برابر با ۰/۶۷ محاسبه گردید. افزون بر این در پژوهش‌های باقری نژاد، صالحی فدردی و طباطبایی (۱۳۸۹) ضریب پایایی این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰ و برای ابعاد آن ۰/۹۲، ۰/۸۹ و ۰/۸۸ محاسبه گردید. روایی پرسشنامه نیز از طریق همبستگی کردن با پرسشنامه باورهای فرا شناختی ۰/۶۵ در سطح ۰/۰۰۱ محاسبه شد که نشان از روایی بالای پرسشنامه است. در تحقیق حاضر نیز پایایی پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰ به دست آمد.

---

1. Nolen-Hoeksema, S, Morrow, J

2. Wells, A, & Fisher, P

## شرح جلسات

جدول ۱. شرح جلسات اجرای برنامه فلسفه برای کودکان با غنی‌سازی فناوری‌های دیجیتال

جلسات	هدف	محتوا	تکالیف
جلسه اول	آشنایی و معارفه	معرفی اعضا، آشنایی با فرایند جلسات، معرفی مفاهیم شادزیستی و نشخوار فکری	شنیدن نظرات اعضا
جلسه دوم	آموزش خود آرام بخشی	استفاده از محتوای کتاب داستان فلسفی «بر بال آرامش» که توسط پژوهشگران به صورت پویانمایی تولید شده بود	انجام تمرین‌های عملی برای آرام بخشی و مدیتیشن
جلسه سوم	آموزش شیوه برخورد با احساسات مختلف	استفاده از محتوای کتاب فلسفی «احساسات یعنی چه» که توسط پژوهشگران به صورت چندرسانه‌ای تولید شده بود	اجتماع پژوهشی و بحث و گفت‌وگو
جلسه چهارم	آموزش مثبت اندیشی و دوری از احساسات منفی	بهره‌گیری از شخصیت‌های کتاب فلسفی «من همانی هستم که فکر می‌کنم» به منظور تمرکز بر مثبت فکر کردن و دوری کردن از احساسات منفی	اجرای نمایش در کلاس توسط فراگیران
جلسه پنجم	اهمیت سلامت جسمانی و روانی	استفاده از کتاب داستان فلسفی «برای سلامتی تو» به منظور آموزش فعالیت‌هایی که موجب بهبود سلامت جسمانی روانی فراگیران می‌شود	ایجاد حلقه‌های کندوکاو و اجتماع پژوهشی و انجام بحث و گفت‌وگو
جلسه ششم	آموزش «بخشش» و «پذیرش خود»	استفاده از فناوری واقعیت افزوده با بهره‌گیری از بخش‌هایی از محتوای کتاب «بخشایش» به منظور آموزش بخشش خود و دیگران و پذیرش خود	جست‌وجوی مجازی با استفاده از فناوری واقعیت افزوده که در اختیار فراگیران قرار داده شد و پس از آن ایجاد حلقه‌های کندوکاو فلسفی
جلسه هفتم	آموزش «شوخ طبعی» و پرهیز از «نامیدی»	بهره‌گیری از محتوای کتاب فلسفی «پاستیل‌های بنفش» به منظور آموزش شوخ طبعی، شاد بودن و پرهیز از ناامیدی در شرایط دشوار و سخت	ایجاد اجتماع پژوهشی و حلقه‌های کندوکاو فلسفی
جلسه هشتم	آموزش شادزیستی	استفاده از فیلم آموزشی مبتنی بر کتاب داستان فلسفی «شادی‌ها را قسمت کنیم» به منظور آموزش راهکارهایی برای شادزیستن	ایجاد اجتماع پژوهشی و بحث گروهی و انجام مناظره بین فراگیران

## یافته‌ها

در این پژوهش از نرم‌افزار spss16 برای تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده شد. به منظور توصیف داده‌های به دست آمده، شاخص‌های میانگین و انحراف معیار به کار گرفته شد. داده‌های توصیفی مربوط به متغیرها در جدول (۲) مشاهده می‌شود.

جدول ۲. توصیف آماری پیش‌آزمون و پس‌آزمون نمرات شادزیستی و نشخوار فکری به تفکیک

### گروه‌ها

شاخص‌ها	گروه‌ها	مراحل	میانگین	انحراف معیار
شادزیستی	آزمایش	پیش‌آزمون	۴۸/۳۱	۲/۸۲
		پس‌آزمون	۵۴/۳۷	۱/۹۶
	کنترل	پیش‌آزمون	۴۸/۲۵	۴/۲۶
		پس‌آزمون	۴۶/۶۲	۲/۹۸
نشخوار فکری	آزمایش	پیش‌آزمون	۵۶/۵	۳/۶۳
		پس‌آزمون	۴۶/۵	۲/۸۵
	کنترل	پیش‌آزمون	۵۶/۳۱	۳/۱۵
		پس‌آزمون	۵۶/۰۰	۳/۱۴

با توجه به جدول (۲) و مقادیر میانگین و انحراف استاندارد، تفاوت میان نمرات شادزیستی و نشخوار فکری کودکان گروه آزمایش و کنترل، در پیش‌آزمون چندان قابل توجه نیست. در حالی که میانگین نمرات شادزیستی و نشخوار فکری گروه آزمایش تغییرات قابل توجهی را نسبت به پیش‌آزمون نشان می‌دهد، همچنین در گروه کنترل تفاوتی جزئی و نامحسوس است؛ بنابراین به منظور تحلیل دقیق‌تر تفاوت موجود و اینکه آیا تفاوت از نظر آماری معنادار است یا خیر و همچنین به منظور کنترل اثر پیش‌آزمون، از روش تحلیل کوواریانس بهره گرفته شد. برای استفاده از روش‌های آماری پارامتریک، نخست باید مفروضات آزمون مورد تأیید قرار گیرد تا بتوان از آزمون مورد نظر استفاده کرد؛ لذا ابتدا مفروضات روش تحلیل کوواریانس «نرمال بودن توزیع متغیر وابسته» مورد بررسی قرار گرفت. برای

استقلال مشاهدات از آزمون کلموگروف-اسمیرینف<sup>۱</sup> تک نمونه‌ای استفاده شد جدول (۳). افزون بر این آزمون لوین برای بررسی میزان همگنی واریانس‌ها برقرار بود ( $p > 0/05$ ).

جدول ۳. نتایج آزمون کالموگروف-اسمیرینوف

شاخص‌ها	گروه‌ها	مراحل	z	sig
نشخوار فکری	آزمایش	پیش آزمون	۰/۱۹	۰/۱۰
		پس آزمون	۰/۲۵	۰/۰۰
	کنترل	پیش آزمون	۰/۲۱	۰/۰۵
		پس آزمون	۰/۱۸	۰/۱۳
شادزیستی	آزمایش	پیش آزمون	۰/۱۶	۰/۲۰
		پس آزمون	۰/۱۸	۰/۱۳
	کنترل	پیش آزمون	۰/۱۴	۰/۲۰
		پس آزمون	۰/۱۷	۰/۱۹

با در نظر گرفتن برقراری پیش‌فرض‌های آزمون تحلیل کواریانس، از این آزمون برای بررسی استنباطی متغیرهای پژوهش استفاده شد که نتایج آن در جدول‌های زیر قابل مشاهده می‌باشد.

جدول ۴. نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری بین ۲ گروه بر روی نمرات تعدیل‌شده متغیرهای

پژوهش

منبع	آزمون	مقدار	فرضیه درجه آزادی	F	خطای درجه آزادی	سطح معناداری
گروه	اثر پیلایی	۰/۸۸	۲	۱۱۶/۰۱	۲۹	۰/۰۰۱
	لامبدا ویلکز	۰/۱۱	۲	۱۱۶/۰۱	۲۹	۰/۰۰۱
	اثر هاتلینگ	۸/۰۰	۲	۱۱۶/۰۱	۲۹	۰/۰۰۱
	بزرگ‌ترین ریشه روی	۸/۰۰	۲	۱۱۶/۰۱	۲۹	۰/۰۰۱

1. Kolmogorov-Smirinov

همان گونه که در جدول (۴) قابل مشاهده است، نتیجه تجزیه و تحلیل کواریانس چندمتغیره حاکی از آن است که هر چهار آماره یعنی اثر پیلایی ( $P_{0/0.01}$ ،  $F_{01/116}$ )، لامبدای ویلکز ( $P_{0/0.01}$ ،  $F_{01/116}$ )، اثر هتلینگ ( $P_{0/0.01}$ ،  $F_{01/116}$ ) و بزرگ ترین ریشه روی ( $P_{0/0.01}$ ،  $F_{01/116}$ )، معنادار می باشند.

با توجه به نتایج فوق می توان ادعا کرد که ترکیب خطی متغیرهای وابسته پس از تعدیل تفاوت های اولیه، از متغیرهای مستقل تأثیر پذیرفته است؛ به نحوی که نتایج تجزیه و تحلیل کواریانس نشان می دهد برنامه فلسفه برای کودکان با غنی سازی فناوری بر ترکیب خطی متغیرهای وابسته مؤثر بوده و بین گروه ها تفاوت معناداری وجود دارد؛ لذا با استفاده از تجزیه و تحلیل کواریانس تک متغیره در متن تحلیل کواریانس چند متغیره خواهیم پرداخت تا مشخص گردد تفاوت مشاهده شده در ترکیب خطی، مربوط به کدام یک از دو متغیر وابسته است. با توجه به نتایج به دست آمده می توان گفت با ۹۵ درصد اطمینان برنامه فلسفه برای کودکان با غنی سازی فناوری بر افزایش شادزیستی و کاهش نشخوار فکری در کودکان مؤثر است.

جدول ۵. نتایج تحلیل کواریانس نمرات شادزیستی با توجه به گروه ها

منبع تغییرات	SS	df	MS	F	P	اندازه اثر
پیش آزمون	۱۵۷/۵۳	۱	۱۵۷/۵۳	۲۱/۰۳	۰/۰۰۱	۰/۰۳
گروه ها (مستقل)	۴۷۲/۷۸	۱	۴۷۲/۷۸	۶۳/۱۲	۰/۰۰۱	۰/۶۶
واریانس خطا	۲۲۴/۶۸	۳۰	۷/۴۹			
مجموع	۶۹۷/۴۶	۳۱				

همان طور که قابل مشاهده است با توجه به نتایج جدول (۵) و با فرض همراه کردن متغیر پیش آزمون بین میانگین نمرات شادزیستی دو گروه در مرحله پس آزمون تفاوت معنادار وجود دارد ( $P > 0.01$ )؛ یعنی با توجه به ارزیابی دانش آموزان، دو گروه آزمایش و گواه در متغیر شادزیستی، در مرحله پس آزمون، با یکدیگر متفاوت اند. افزون بر این میزان اندازه اثر

در این مورد برابر است با ۰/۶۶ است، یعنی ۶۶ درصد تغییرات نمرات پس‌آزمون، مربوط به برنامه فلسفه برای کودکان با غنی‌سازی فناوری‌های دیجیتال می‌باشد.

جدول ۶. نتایج تحلیل کواریانس نمرات نشخوار فکری با توجه به گروه‌ها

منبع تغییرات	SS	df	MS	F	P	اندازه اثر
پیش‌آزمون	۸۴۰/۵	۱	۸۴۱/۵	۱۶۷/۶۸	۰/۰۰۱	۰/۰۹
گروه‌ها (مستقل)	۷۴۱/۱۲	۱	۷۴۱/۱۲	۱۴۷/۸۵	۰/۰۰۱	۰/۸۲
واریانس خطا	۱۵۰/۳۷	۳۰	۵/۰۱			
مجموع	۸۹۱/۵	۳۱				

همان‌طور که مشاهده می‌شود با توجه به نتایج جدول (۶) و با فرض همراه کردن متغیر پیش‌آزمون بین میانگین نمرات نشخوار فکری دو گروه در مرحله پس‌آزمون تفاوت معنادار قابل مشاهده است ( $P < 0.001$ )؛ یعنی با توجه به ارزیابی کودکان، دو گروه آزمایش و کنترل در متغیر نشخوار فکری، در مرحله پس‌آزمون، با یکدیگر تفاوت دارند. افزون بر این میزان اندازه اثر در این مورد برابر با ۰/۸۲ است، بدین معنا که ۸۲ درصد تغییرات نمرات پس‌آزمون، مربوط به برنامه فلسفه برای کودکان با غنی‌سازی فناوری‌ها است.

### نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی برنامه فلسفه برای کودکان با غنی‌سازی فناوری‌های اطلاعات و ارتباطات بر شاد زیستی و نشخوار فکری کودکان دختر بی‌سرپرست و بد سرپرست شهرستان ازنا در سال ۱۳۹۹ انجام شد. یافته‌های تحقیق نشان داد، اگرچه میزان شادزیستی در دو گروه آزمایش و کنترل کودکان دختر بی‌سرپرست و بد سرپرست از نظر آماری تفاوت نداشته است، اما پس از اجرای برنامه فلسفه برای کودکان با غنی‌سازی فناوری‌های دیجیتال در گروه آزمایش، بر مبنای نتایج تحلیل پیش‌آزمون و پس‌آزمون بین دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی‌دار قابل مشاهده بود لذا کودکانی که در محیط آموزشی برنامه فبک با غنی‌سازی فناوری‌های دیجیتال شرکت



کرده بودند پس از اتمام آموزش در مقایسه با کودکانی که در این برنامه شرکت نکرده‌اند از احساس شادزیستی بیشتری برخوردار بودند. با توجه به جست‌وجوی محققان مطالعه حاضر پژوهشی که به شکل مستقیم به بررسی اثربخشی برنامه فبک با غنی‌سازی فناوری‌های دیجیتال بر شادزیستی کودکان دختر بی‌سرپرست و بد سرپرست پرداخته باشد یافت نشد، با این وجود نتایج این پژوهش با بخشی از یافته‌های پژوهش‌های (جعفری و عابدی، ۱۳۹۰، مرادی، واعظی، مظفرالدین و میرزایی، ۱۳۹۳، ویلیامز و پنمن، ۲۰۱۱ و استراوس، تایلور، کویکن، بئر، جونز و کاواناق، ۲۰۱۶) همسو بود.

بنابراین برنامه فلسفه برای کودکان می‌تواند به‌عنوان ابزار مداخله‌ای مناسب به‌منظور بهبود شادزیستی در کودکان به کار گرفته شود. با بالا بردن سطح شادزیستی کودکان سلامت روانی آنان نیز بهبود می‌یابد. بهرامیان، سامی و حاج خدادادی (۱۳۹۹) در پژوهشی با عنوان اثربخشی درمان گروهی مبتنی بر خودشفقت‌ورزی بر شادزیستی و تاب‌آوری دانش‌آموزان دارای رفتارهای پرخطر نشان دادند که آموزش خودشفقت‌ورزی بر شادزیستی دانش‌آموزان تأثیر مثبت دارد و این برنامه موجب بهبود تاب‌آوری و شادزیستی این افراد شده است. نتایج پژوهش حاضر با پژوهش فوق همسو است زیرا در پژوهش فوق پژوهشگران در طی ۸ جلسه آموزشی که برگزار کرده‌اند مفاهیم مرتبط با شفقت‌ورزی (توجه، تفکر منطقی، قدرت خرد، عدم قضاوت، توانایی تصمیم‌گیری، خودارزشمندی و مهربانی) را آموزش داده‌اند که بخش مهمی از این مفاهیم زیرمجموعه تفکر انتقادی، تفکر خلاق و تفکر مراقبتی در برنامه فلسفه برای کودکان است. لذا برنامه فلسفه برای کودکان نیز می‌تواند با اثرگذاری بر این متغیرها موجب افزایش شادزیستی دانش‌آموزان شود و سلامت روان آنان را بهبود بخشد. کودکانی که در حل مسائل ضعیف هستند و قدرت تصمیم‌گیری مناسبی ندارند به‌مرور زمان سرخورده و ناامید می‌شوند که این مهم آن‌ها را به سمت افسردگی می‌کشاند در صورتی که با استفاده از برنامه‌های مبتنی بر آموزش حل مسئله و تفکر خلاق می‌توان این ضعف‌ها را مرتفع ساخت و کودکان با توانمند شدن

در حل مسائل و بهبود قدرت تصمیم‌گیری اعتماد به نفس و عزت نفس بیشتری کسب می‌کنند بنابراین احساس رضایت و شادی آنان نیز افزایش می‌یابد که این مهم به بهزیستی و بهبود سلامت روانی در آنان کمک می‌کند. نتایج پژوهش حاضر با این پژوهش همسو است زیرا مهم‌ترین هدف برنامه فبک رشد و پرورش انواع تفکر (انتقادی، خلاق و مراقبتی) است که پرورش تفکر انتقادی موجب بهبود حل مسئله و پرورش تفکر خلاق موجب بالا رفتن قدرت تصمیم‌گیری در کودکان می‌شود (میلیگان<sup>۱</sup>، ۲۰۱۳). لازم به ذکر است که پژوهشگران در مطالعه حاضر پس از بررسی و تحقیق در یافته‌های پژوهشی، موردی را یافت نکردند که در عنوان همسو با این پژوهش باشد اما نتایج آن با نتایج این پژوهش ناهمسو باشد.

افزون بر این یافته‌های پژوهش حاضر حاکی از آن است که میزان نشخوار فکری در دو گروه آزمایش و کنترل اگرچه قبل از آغاز این برنامه به نظر آماری تفاوت معنی‌داری نداشته است اما پس از اجرای برنامه فلسفه برای کودکان با غنی‌سازی فناوری‌ها طبق تحلیل نتایج پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوت معنی‌داری در بین نمرات گروه آزمایش و کنترل مشاهده شد به نحوی که پس از پایان آموزش نشخوار فکری کودکان گروه آزمایش که در جلسات آموزشی شرکت کرده بودند در مقایسه با گروه کنترل کاهش یافته بود. با توجه به جست‌وجوی پژوهشگران در تحقیق پیش رو پژوهشی که به شکل مستقیم به بررسی اثربخشی برنامه فبک با غنی‌سازی فناوری‌های دیجیتال بر نشخوار فکری کودکان دختر بی‌سرپرست و بدسرپرست پرداخته باشد پیدا نشد. با این وجود نتایج این پژوهش با بخشی از پژوهش‌های (الله کرمی و موسوی، ۱۳۹۷، مرادی زاده، ویسکرمی، میردریکوند، قدم پورو غضنفری، ۱۳۹۸، عندلیب و همکاران، ۱۳۹۹، آرچ و همکاران، ۲۰۱۶، گیلبرت<sup>۲</sup>، ۲۰۱۷ و مالییوف هورتویس و همکاران، ۲۰۲۱) همسو بود.

برنامه فبک می‌تواند با آموزش تفکر انتقادی کودکان را در زمینه‌های منطقی بودن، خردمند بودن، یافتن راه حل مناسب و عملی برای حل مسائل تقویت کند و بدین وسیله

- 
1. Milligan, M
  2. Gilbert, P

موجب کاهش نشخوار فکری در آنان شود. (مرادی و همکاران، ۱۳۹۸)، این برنامه با آموزش تفکر خلاق به شیوه‌های گوناگون خلاقیت و توانایی حل مسئله در کودکان را بهبود می‌بخشد و قدرت تصمیم‌گیری در آنان را بالا می‌برد (رضایی، پادروند، عبدالرضایی، سبحانی و رضایی، ۱۳۹۳).

بنابراین این برنامه می‌تواند با بالا بردن توانایی حل مسئله و قدرت تصمیم‌گیری در کودکان نشخوار فکری در آنان را کاهش دهد و تأثیر مثبت بر بهزیستی و سلامت روان آنان داشته باشد. یکی از مهم‌ترین ویژگی برنامه فلسفه برای کودکان ایجاد اجتماع پژوهشی است به نحوی که کودکان در این برنامه به صورت دایره‌وار کنار یکدیگر می‌نشینند و حلقه‌های کندوکاو فلسفی را تشکیل می‌دهند و با تسهیلگری مربی فیک برای حل مسئله‌ای شروع به بحث و گفت‌وگو و کندوکاو فلسفی می‌کنند، آنان در فرایند بحث فلسفی با یکدیگر همدل هستند، به یکدیگر احترام می‌گذارند و با اعتمادبه‌نفس نظرات خود را بیان و از آن‌ها دفاع می‌کنند و به نظرات دیگران نیز گوش فرا می‌دهند. این فرایند موجب بهبود روابط اجتماعی فراگیر با دیگران می‌شود (هدایتی، فاندی، شفیع‌آبادی و یونسی، ۱۳۸۹) و حس همدلی را در آنان افزایش می‌دهد (عیسی مراد، نفر و فاطمی، ۱۳۹۸) و به سبب ایده پردازی و دفاع از ایده‌های خود حس اعتمادبه‌نفس را کودکان تقویت می‌کند (گوراد، ۲۰۱۵) که همه این موارد موجب کاهش ویژگی‌های منفی روان‌شناختی از جمله نشخوار فکری در کودکان می‌گردد و به دنبال آن بهبود سلامت روانی آنان را افزایش می‌دهد. لذا می‌توان گفت که نتایج پژوهش فوق با پژوهش حاضر از این نظر همسو است. بر اساس جست‌وجوی محققان در مطالعه حاضر پژوهشی با عنوان مشابه این تحقیق که یافته‌های آن با تحقیق پیش رو ناهمسو باشد یافت نشد.

مالبیوف هورتویس و همکاران (۲۰۲۱) پژوهشی با عنوان تأثیر برنامه فلسفه برای کودکان و مداخلات ذهن آگاهی به صورت آنلاین بر سلامت روان دانش‌آموزان ابتدایی در دوره کرونا به طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه‌های آزمایش (فلسفه برای کودکان) و (ذهن آگاهی) و گروه کنترل انجام دادند. نتایج پژوهش نشان داد تنش،

استرس و اضطراب دانش‌آموزانی که در گروه‌های آزمایش (p4c) و (mbi) شرکت کرده بودند در مقایسه با دانش‌آموزان گروه کنترل، پس از اتمام آموزش کاهش یافته بود بدین سبب بهداشت روانی آنان تقویت شده بود. نتایج این پژوهش با پژوهش حاضر همسو بود؛ زیرا پژوهشگران در این پژوهش با استفاده از فناوری‌های اطلاعات و ارتباطات اثربخشی برنامه فبک و ذهنی آگاهی را بر کاهش مشکلات بهداشت روانی دانش‌آموزان ابتدایی مثبت ارزیابی کرده بودند و نتایج پژوهش حاضر نیز تأثیر برنامه فبک با کمک فناوری‌های اطلاعات و ارتباطات را بر کاهش نشخوار ذهنی که از مشکلات بهداشت روانی است مثبت ارزیابی می‌کند.

افزون بر این تأثیر این برنامه با غنی‌سازی فناوری‌ها را بر شادزیستی دانش‌آموزان مؤثر می‌داند که این مهم موجب تقویت بهداشت و سلامت روانی کودکان می‌شود. اهمیت تربیت و آماده‌سازی کودکان برای دنیای پیچیده کنونی ضرورتی است که همه دانشمندان عرضه‌تعلیم و تربیت با دیدگاه‌های مختلف بر آن اتفاق نظر دارند. شکی نیست که آن دسته از نظام‌های آموزشی می‌توانند کودکان را برای ورود به دنیای پیچیده کنونی مهیا سازند که توجه ویژه‌ای به بهبود سلامت روانی کودکان داشته باشند و به دنبال کاربرد آموزش‌های باشند که انواع تفکر (خلاق، انتقادی و مراقبتی)، مهارت‌های فردی و اجتماعی، اعتماد به نفس، خودارزشمندی، خردورزی، مثبت‌اندیشی و ... را در کودکان رشد و پرورش دهد (کبیری و همکاران، ۱۳۹۹) و موجب کاهش متغیرهایی از قبیل بی‌حوصلگی، ناامیدی، استرس، اضطراب، پرخاشگری، افکار منفی، خودتنبیهی و ... در کودکان باشد. بر اساس یافته پژوهش‌های متعددی برنامه‌هایی از قبیل ذهن آگاهی، مثبت‌اندیشی، خودشفقت‌ورزی می‌توانند متغیرهای مثبت روان‌شناختی را بهبود بخشند و موجب کاهش متغیرهای منفی روان‌شناختی در کودکان گردند. برنامه فبک نیز یکی دیگر از برنامه‌های آموزشی است که اثرگذار بودن خود را بر روی بسیاری از متغیرهایی که در ارتباط با بهزیستی و سلامت روان در کودکان هستند نشان داده است. هر دو برنامه فلسفه برای کودکان و مداخلات ذهن آگاهی مبتنی بر گفت‌وگو هستند و فراگیران تشویق

می‌شوند در مورد مسائل اخلاقی و ارزش‌های شخصی خود به بحث و گفت‌وگو پردازند که نتیجه آن آگاهی نسبت به افکار و احساسات خود است و هر دو برنامه فلسفه برای کودکان و آموزش مداخلات ذهن آگاهی به فراهم کردن فضایی امن برای تفکر آزادانه و گفت‌وگو برای کودکان می‌پردازند که در این فضای گفتمانی احساس شایستگی و صلاحیت، رضایتمندی و استقلال فکری و عاطفی در آنان رشد می‌یابد و بهداشت روانی آنان تقویت می‌شود (وانسیلگمن<sup>۱</sup>، ۲۰۱۴).

با توجه به نتایج مشابه اثربخشی برنامه فبک و ذهن آگاهی بر بهداشت سلامت روانی جوانان، به نظر می‌رسد برنامه فبک می‌تواند جایگزین مناسبی برای مداخلات ذهن آگاهی باشد (مالیوف هورتویس و همکاران، ۲۰۲۱). در این پژوهش نیز اثربخش بودن این برنامه با غنی‌سازی فناوری‌های دیجیتال بر روی بهبود شادزیستی و کاهش نشخوار فکری که در ارتباط با سلامت روان در کودکان می‌باشند مورد تأیید قرار گرفت. نکته بسیار با اهمیتی که باید بدان اشاره شود این است که در این پژوهش محیط طراحی شده برای آموزش برنامه فبک با استفاده از فناوری‌های اطلاعات و ارتباطات (از قبیل چندرسانه‌ای‌ها، پویانمایی‌ها، فیلم‌ها، کلیپ‌های آموزشی و واقعیت افزوده مرتبط با محتوای فلسفی کلاس درس) غنی‌سازی شد. با در نظر گرفتن این که برنامه فلسفه برای کودکان تا حدی با مفاهیم انتزاعی سروکار دارد و کودکان نیز باید در مورد این مفاهیم به کندوکاو فلسفی (که یکی از مهم‌ترین اهداف این برنامه است) پردازند، در برخی اوقات انجام این مهم برای کودکان بی‌سرپرست و بدسرپرست کار نسبتاً دشواری است، بنابراین برای رهایی از جو خشک و سنگین کلاس، ملموس و عینی کردن این مفاهیم تا حد توان، همچنین جذابیت بخشی به این برنامه به نحوی که فراگیران با اشتیاق و علاقه بیشتری در برنامه شرکت نمایند، پژوهشگران از فناوری‌های اطلاعات و ارتباطات در اجرای این برنامه استفاده کردند که این مهم موجب جلب توجه و مشغولیت بیشتر فراگیر به این برنامه گردید تا حدی که بسیار

---

1. Vansieleghem, N

از آنان پس از اتمام هر جلسه خواستار دریافت محتوای طراحی شده به صورت چندرسانه‌ای بودند.

با توجه به اثرگذار بودن برنامه فلسفه برای کودکان بر افزایش شادزیستی و کاهش نشخوار فکری در کودکان دختر بی‌سرپرست و بدسرپرست، پیشنهاد می‌شود اثربخشی این برنامه بر نوجوانان دختر، کودکان و نوجوانان پسر بی‌سرپرست و بدسرپرست نیز موردبررسی قرار گیرد. افزون بر این پیشنهاد می‌شود با توجه به غنی‌سازی برنامه فبک با استفاده از فناوری‌های اطلاعات و ارتباطات و افزایش اثربخشی آن، مر بیان برنامه فبک حدالمقدور از ظرفیت‌های این فناوری‌ها به‌منظور غنی‌سازی این برنامه استفاده نمایند.

افت در نمونه و عدم کنترل دقیق متغیرهای مزاحم و محدودیت‌های مربوط به صحت و دقت کافی ابزار اندازه‌گیری از جمله محدودیت‌های این پژوهش بود.

در فرایند این پژوهش از نظرات تخصصی متخصصان حوزه فبک (دانشگاه علامه طباطبائی و خوارزمی تهران) به‌ویژه در قسمت انتخاب داستان‌های فلسفی استفاده کردیم، لذا از ایشان کمال تشکر و قدردانی را داریم. همچنین برای تهیه و تولید محتوای الکترونیکی از نظرات دانشجویان دکتری رشته تکنولوژی آموزشی دانشگاه علامه طباطبائی بهره‌مند شدیم که بدین وسیله از آنان تشکر و قدردانی می‌کنیم.

## منابع

- امینی، آرزو و شریعتمدار، آسیه (۱۳۹۷). اثربخشی رفتاردرمانی دیالکتیک گروهی بر فاجعه سازی و نشخوار فکری در مادران کودکان کم‌توان ذهنی. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی. دانشگاه علامه طباطبایی. سال نهم. شماره ۳۴.
- اللہی، ذبیح اله؛ زارعی زوارکی، اسماعیل؛ شریفی درآمدی، پرویز؛ نوروزی، داریوش و دلاور، علی (۱۳۹۵). طراحی و اعتبارسنجی الگوی آموزشی استفاده از تلفن همراه برای دانش‌آموزان آسیب‌دیده بینایی، رهیافتی جدید در آموزش و یادگیری. فناوری برنامه درسی، سال اول. شماره ۲.
- باوی، لیلا و خدابخشی کولایی، آناهیتا (۱۳۹۴). مقایسه سلامت روان، شادکامی و کنترل هیجانی نوجوانان مراکز نگهداری بهزیستی با نوجوانان عادی. فصلنامه سلامت اجتماعی. دوره ۲. شماره ۳.
- باقری نژاد؛ مینا، صالحی فدردی، جواد و طباطبایی، سید محمود (۱۳۸۹). رابطه بین نشخوار فکری و افسردگی در نمونه‌ای از دانشجویان ایرانی. دوره ۱۱. شماره ۱. صفحه ۲۱ تا ۳۸.
- برخوری، حمید؛ رفاهی، ژاله و فرحبخش، کیومرث (۱۳۸۸). اثربخشی مهارت‌های مثبت اندیشی به شیوه گروهی بر انگیزه پیشرفت، عزت‌نفس و شادکامی دانش‌آموزان پسر پایه اول دبیرستان شهر جیرفت. فصلنامه علمی پژوهشی رهیافتی نو در مدیریت آموزشی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت. سال دوم. شماره پنجم.
- اسکار، برنه فیه. (۲۰۱۰). احساسات یعنی چه، ترجمه آرزو نیر احمدی (۱۳۹۵). تهران: انتشارات شهرتاش.
- بهرامیان، جاسم؛ سامی، عباس و حاج خدادادی، داود (۱۳۹۹). اثربخشی درمان گروهی مبتنی بر خودشفقت‌ورزی بر شادزیستی و تاب‌آوری دانش‌آموزان دارای رفتارهای پرخطر. رویش روان‌شناسی. سال ۹. شماره ۷. پیاپی ۵۲.
- تیمور، اسماعیل‌زاده؛ الله کرمی، آزاد و موسوی، فرانک (۳۹۷). اثربخشی چندرسانه‌ای فلسفه برای کودکان بر حل مسئله دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی. فصلنامه فناوری آموزش. دوره ۱۲. شماره ۴.

جزایری، سید حسن؛ دلاور، علی و درتاج، فریبرز (۱۳۹۷). تدوین مدل شادکامی بر اساس ویژگی‌های شخصیتی، هوش هیجانی، سبک دلبستگی، فعالیت‌های ارادی و ویژگی‌های جمعیت شناختی. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی دانشگاه علامه طباطبائی. سال نهم، شماره ۳۵، پاییز ۹۷، ص ۲۷ تا ۵۶.

جعفری هرندی، رضا؛ محمدی آزاد، فهیمه و زندیه، مریم (۱۳۹۸). بررسی رابطه سلامت روان و شادکامی با ویژگی‌های جمعیت شناختی دانشجویان. پژوهش‌نامه اسلامی زنان و خانواده. سال هفتم. شماره شانزدهم.

جنگی زهی، حمیدرضا؛ زارعی زوارکی، اسماعیل؛ نیلی احمدآبادی، محمدرضا؛ پزشک، شهلا و دلاور، علی (۱۳۹۶). طراحی و اعتبارسنجی الگوی چندرسانه‌ای آموزشی برای دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی. فصلنامه کودکان استثنائی. سال هفدهم. شماره ۱.

حاجی، حسین و خادم مسجدی، حمید (۱۳۹۹). رابطه احساس انسجام روانی، تمایز یافتگی و شادکامی با کیفیت زندگی معلمان زن مقطع متوسطه شهرستان دزفول. دوماهنامه علمی تخصصی پژوهش در هنر و علوم تخصصی. سال پنجم. شماره ۷. پیاپی ۳۰.

خدمتی، نسرين (۱۳۹۸). رابطه نشخوار فکری و دشواری تنظیم هیجان با رفتارهای خود آسیب‌رسان دانش‌آموزان. فصلنامه رویش روان‌شناسی. سال ۸، شماره ۱۱. پیاپی ۴۴.

رضایی، نورمحمد؛ پادروند، نادر؛ عبدالرضایی، سبحانی و رضایی، علی‌محمد (۱۳۹۳). بررسی تأثیر اجرای برنامه فلسفه برای کودکان در افزایش خلاقیت و مؤلفه‌های سیالی، انعطاف‌پذیری، ابتکار و بسط. ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی. دوره ۴. شماره ۲.

دانش، مهسا و اسلامی حسن‌آبادی، فرحناز (۱۳۹۴). بررسی تأثیر شادی بر سلامت روان و کیفیت زندگی. مجموعه مقالات اولین همایش ملی سوادآموزی و ارتقاء سلامت. ایران. تهران.

داون، هوبنر (۲۰۱۲). چکار کنم اگر همیشه غرغر می‌کنم، ترجمه حسین مسنن فارسی (۱۳۹۳). تهران: انتشارات کام.

سیلوی، ژیرارده (۲۰۱۶). برای سلامتی تو. ترجمه زهره ناطقی (۱۳۹۷). تهران: انتشارات راز بارش. شیخی، فرشته؛ ساجدی، ابوالفضل و شیخی، لیلا (۱۳۹۹). برنامه فلسفه برای کودکان، تبیین و بررسی دیدگاه لیپمن با نگاهی به آموزه‌های حکمت اسلامی. سال هفدهم. شماره سوم.

پیاپی ۶۷.



عدالت، آزاده و مکوندی، بهنام (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مثبت اندیشی بر استرس، نشخوار ذهنی و نگرانی از تصویر بدنی در زنان ماستکتومی شده. نشریه توان‌بخشی در پرستاری. دوره ۸. شماره ۱.

عنصری، مهریار (۱۳۸۶). رابطه بین سلامت روان و شادکامی دانشجویان دختر و پسر. فصلنامه اندیشه و رفتار. دوره دوم. شماره ۶.

عندلیب، سیما؛ عابدی، محمدرضا؛ نشاط دوست، حمید طاهر و آقایی، اصغر (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی بسته درمانی مبتنی بر تجارب با درمان مبتنی بر شفقت ورزی و شادکامی و نشخوار فکری در بیماران افسرده. مجله روان‌شناسی بالینی. سال دوازدهم شماره ۱. پی‌پی ۲۵.

عیسی مراد، ابوالقاسم؛ نفر، زهرا و فاطمی، فاطمه السادات (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش فلسفه به کودکان بر همدلی و حل مسئله اجتماعی دانش‌آموزان پنجم ابتدایی. نشریه مطالعات روان‌شناسی بالینی. دوره ۹. شماره ۳۶.

فرشاد، محمدرضا؛ نجارپوریان، سمانه و شنبیدی، فرزاد (۱۳۹۶). تأثیر آموزش والدگری مثبت مبتنی بر روی آورد ساندروز بر شادزیستی و تعارض والد-فرزندی دانش‌آموزان. فصلنامه سلامت روان کودک. دوره پنجم. شماره ۱.

قدم پور، عزت‌اله؛ منصوری، لیلا؛ خلیلی گشنیگانی، زهرا و امرایی، فروزان (۱۳۹۷). تأثیر آموزش خود دلگرم سازی شوناکر بر احساس تنهایی و بهزیستی روان‌شناختی. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی. دانشگاه علامه طباطبائی. سال نهم. شماره ۳۵. ص ۱۴۷-۱۷۰.

کاترین اپلیگت (۲۰۱۵). پاستیل‌های بنفش، ترجمه آناهیتا حضرتی (۱۳۹۶). تهران: انتشارات پرتقال.

کارول آن مارو (۲۰۱۷). بخشش - آرامشی برای قلب کوچکت، ترجمه برزو سریزدی (۱۳۹۷). تهران: انتشارات صابرین.

کاظمی، نواب؛ ارجمندنیا، علی‌اکبر؛ مرادی، ریحانه؛ محمدی، سید تقی و صادقی فرد، مریم (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش خود شفقتی بر بهزیستی روان‌شناختی و نشخوار فکری در مادران دانش‌آموزان با اختلال یادگیری خاص. رویش روان‌شناسی. سال ۹. شماره ۱. پی‌پی ۴۶.

کیبیری، علی‌اکبر؛ قاسمی، علی؛ زارعی زوارکی، اسماعیل و ریوندی، ریحانه (۱۳۹۹). تأثیر اجرای برنامه فلسفه برای کودکان به کمک فناوری بر خوش‌بینی تحصیلی و انگیزه پیشرفت در دانش‌آموزان دوره دوم ابتدایی شهر همدان. فصلنامه راهبردهای شناختی در یادگیری، دوره ۸، شماره ۱۵.

کشاورز، امیر؛ مولوی، حسین و کلانتری، مهرداد (۱۳۸۷). رابطه سرزندگی و ویژگی‌های جمعیت‌شناسی با شادکامی در مردم اصفهان. مطالعات روان‌شناختی دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه الزهراء. شماره ۴. پی‌اپی ۴.

کیان، مریم (۱۳۹۴). رویکردهای نوین تلفیق فناوری اطلاعات و ارتباطات در برنامه‌های آموزشی و درسی. دومین کنفرانس ملی و اولین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های نوین در علوم انسانی. کد مقاله COI مقاله MRHCONF02\_319.

لوییز آل. هی. (۲۰۰۸). من همانی هستم که فکر می‌کنم، ترجمه مریم رزاقی (۱۳۹۰). تهران: انتشارات نشر او.

محمدی، فرزانه، کرامتی، هادی، فرزاد، والی‌الله و عرب‌زاده، مهدی (۱۳۹۸). بررسی اثربخشی برنامه آموزش فلسفه به کودکان در پرورش خلاقیت کودکان پیش‌دبستانی. فصلنامه تفکر و کودک. پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی. سال دهم. شماره اول.

مرادی زاده، سیروس؛ ویسکرمی، حسنعلی؛ میردربیکوند، فضل‌الله؛ قدم‌پور، عزت‌الله و غضنفری، فیروزه (۱۳۹۸). مقایسه اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر و درمان شناختی رفتاری بر نشخوار فکری- تحصیلی و استرس تحصیلی دانش‌آموزان دختر تیزهوش. مجله روان‌شناسی بالینی. سال یازدهم. شماره ۴. پی‌اپی ۴۴.

مرادی، حجت‌اله و معاون جولا، راضیه (۱۳۹۷). راهنمای آموزش مهارت‌های زندگی (حل مسئله، تصمیم‌گیری و تفکر خلاق). چاپ اول. تهران: انتشارات شلاک.

مرادی، کیوان؛ واعظی، مظفرالدین؛ فرزانه، محمد؛ میرزایی، محمد (۱۳۹۳). نقش رابطه خوش‌بینی تحصیلی با پیشرفت تحصیلی در بین دانش‌آموزان مدارس متوسطه پسرانه مناطق ۶ و ۹ شهر تهران. نشریه پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی، دوره ۲، شماره ۵، ۸۰-۶۹.

مهرافزون، رکسانا (۱۳۹۹). بر بال آرامش، انتشارات: موسسه پژوهشی کودکان دنیا.

نامدار پور، فهیمه؛ فاتحی زاده، مریم؛ بهرامی، فاطمه و محمدی فشارکی، رحمت‌الله (۱۳۹۷). پیامدهای نشخوار فکری در زنان دارای تعارضات زناشویی: مطالعه کیفی. پژوهش‌های مشاوره، جلد ۱۷، شماره ۶۷.

ون هو، یوشی (۲۰۰۹). شادی‌ها را قسمت کنیم، ترجمه آرزو رضانی (۱۳۹۱). تهران: انتشارات آیین دوستی.

هاشمی، سید اسماعیل و ماهور، حسین (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر شادکامی دانش‌آموزان دوره اول متوسطه. مجله پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره. سال ۶، شماره ۲. صص ۱۱۱-۱۲۰.

هدایتی، مهرونوش؛ قائدی، یحیی؛ شفیع‌آبادی، عبدالله و یونسی، غلامرضا (۱۳۸۹). کودکان متفکر، روابط میان فردی مؤثر مطالعه تحقیقی پیرامون تأثیر برنامه فلیفه برای کودکان بر ارتباطات اجتماعی کودکان. نشریه تفکر و کودک. دوره ۱. شماره ۱.

یکانی زاد، امیر؛ گل محمدی نژاد، غلامرضا و سلیمان نژاد، اکبر (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر سرمایه روان‌شناختی و شادزیستی دانش‌آموزان. فصلنامه سلامت روان کودک. دوره پنجم. شماره ۴.

Arch, J. J, Landy, L. N, & Brown, K. W. (2016). *Predictors and moderators of biopsychological social stress responses following brief self-compassion meditation training*. *Psychoneuroendocrinology*, 69, 35-40.

Argyle, M, & Lu, L. (1990). *The happiness of extraverts*. *Personality and individual differences*, 11(10), 1011-1017.

Banegas, R. (2012). *Parlements de la rue: espaces publics de la parole et citoyenneté en Afrique* (Vol. 127). KARTHALA Editions.

Bazzano, A, Wolfe, C, Zylowska, L, Wang, S, Schuster, E, Barrett, C, & Lehrer, D. (2015). *Mindfulness based stress reduction (MBSR) for parents and caregivers of individuals with developmental disabilities: a community-based approach*. *Journal of Child and Family Studies*, 24(2), 298-308.

Benn, R, Akiva, T, Arel, S, & Roeser, R. W. (2012). *Mindfulness training effects for parents and educators of children with special needs*. *Developmental psychology*, 48(5), 1476.

Furnham, A, & Brewin, C. R. (1990). *Personality and happiness*. *Personality and individual differences*, 11(10), 1093-1096.

- Gilbert, P. (2017). *A brief outline of the evolutionary approach for compassion focused therapy*.
- Gorard, S, Siddiqui, N, & See, B. H. (2018). *Philosophy for Children: Evaluation report and executive summary*.
- Hasnain, N, Wazid, S. W, & Hasan, Z. (2014). *Optimism, hope, and happiness as correlates of psychological well-being among young adult Assamese males and females*. Journal of Humanities and Social Science, 19(2), 44-51.
- Henricksen, A, & Stephens, C. (2013). *The happiness-enhancing activities and positive practices inventory (HAPPI): Development and validation*. Journal of Happiness Studies, 14(1), 81-98.
- Hetrick, S. E, Cox, G. R, Fisher, C. A, Bhar, S. S, Rice, S. M, Davey, C. G, & Parker, A. G. (2015). *Back to basics: could behavioural therapy be a good treatment option for youth depression? A critical review*. Early intervention in psychiatry, 9(2), 93-99.
- Holdaway, A. S, Luebbe, A. M, & Becker, S. P. (2018). *Rumination in relation to suicide risk, ideation, and attempts: Exacerbation by poor sleep quality*. Journal of affective disorders, 236, 6-13.
- Kovács, L. N, Takács, Z. K, Tóth, Z, Simon, E, Schmelowszky, Á, & Kökönyei, G. (2020). *Rumination in Major Depressive and Bipolar Disorder—a Meta-analysis*. Journal of Affective Disorders.
- Lamers, S. M, Westerhof, G. J, Kovács, V, & Bohlmeijer, E. T. (2012). *Differential relationships in the association of the Big Five personality traits with positive mental health and psychopathology*. Journal of Research in Personality, 46(5), 517-524.
- Malboeuf-Hurtubise, C, Léger-Goodes, T, Mageau, G. A, Joussemet, M, Herba, C, Chadi, N, ... & Gagnon, M. (2021). *Philosophy for children and mindfulness during COVID-19: Results from a randomized cluster trial and impact on mental health in elementary school students*. Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry, 110260.
- Malboeuf-Hurtubise, C, Taylor, G, Paquette, L, & Lacourse, E. (2018, September). *A mindfulness-based intervention for students with psychiatric disorders in a special education curriculum: a series of n-of-1 trials on internalized and externalized symptoms*. In Frontiers in Education (Vol. 3, p. 66). Frontiers.
- Milligan, M. (2013). *Optimism and the five factor model of personality: coping and health behavior*.
- Nolen-Hoeksema, S, & Morrow, J. (1991). *A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: the 1989 Loma Prieta Earthquake*. Journal of personality and social psychology, 61(1), 115.

- Pelletier, L. G., & Sharp, E. C. (2009). *Administrative pressures and teachers' interpersonal behaviour in the classroom*. *Theory and Research in Education*, 7(2), 174-183.
- Sasseville, M., & Gagnon, M. (2007). *Penser ensemble à l'école: des outils pour l'observation d'une communauté de recherche philosophique en action*. Presses Université Laval.
- Schneider, G. J., & Griffin, K. W. (2002). *Life skills Training Empirical finding and future work stress and psychological distress in male firefighters*. *Stress and Health*, 17(4), 219-229.
- Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F., & Cavanagh, K. (2016). *What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures*. *Clinical psychology review*, 47, 15-27.
- Tolboom, I. H. (2016). *The impact of digital transformation*. (Masters thesis, Delft University of Technology, Faculty of Technology, Policy and Management) retrieved from <http://resolver.tudelft.nl/uuid:d1d6f874-abc1-4977-8d4e-4b98d3db8265>.
- Topping, K. J., & Trickey, S. (2007). *Collaborative philosophical enquiry for school children: Cognitive effects at 10–12 years*. *British Journal of Educational Psychology*, 77(2), 271-288.
- Vansielegem, N. (2014). *What is Philosophy for Children? From an educational experiment to experimental education*. *Educational Philosophy and Theory*, 46(11), 1300-1310.
- Wells, A., & Fisher, P. (Eds.). (2015). *Treating Depression: MCT, CBT, and Third Wave Therapies*. John Wiley & Sons.
- Williams, M., & Penman, D. (2011). *Mindfulness: a practical guide to finding peace in a frantic world*. Hachette UK.
- Yook, K., Kim, K. H., Suh, S. Y., & Lee, K. S. (2010). *Intolerance of uncertainty, worry, and rumination in major depressive disorder and generalized anxiety disorder*. *Journal of anxiety children, Digital technologies*.

