



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بنام خداوند جان و خرد

موضوع اقدام پژوهی

چگونه توانستم با کاربرد تکنیک های روان
درمانی و مشاوره بر اضطراب جدایی دانش
آموزان پایه اول غلبه کنم؟

کبری هواسی

پاییز ۱۴۰۳

شالوده اقدام پژوهی بر محورهای زیر استوار است:

- * مقدمه و بیان مسئله
- * اهداف
- * اهمیت و ضرورت
- * پیشینه پژوهش
- * توصیف وضع موجود
- * شیوه گردآوری شواهد ۱
- * تجزیه و تحلیل داده ها
- * انتخاب راه حل و اعتبار بخشی
- * اجرای راه حل و نظارت بر آن
- * گردآوری شواهد ۲
- * ارزیابی نهایی و اعتبار سنجی
- * نتیجه گیری و پیشنهاد
- * منابع
- * پیوست ها

مهمترین اختلال در بین کودکان دبستانی: اختلال اضطراب جدایی

در آسیب شناسی روانی کودکان، اختلال های اضطرابی به دلیل میزان شیوع بالا و پیامدهای عملکردی که ایجاد می کنند از اهمیت بسیاری برخوردارند؛ چراکه زمینه ساز اختلال اضطراب جدایی در بدو ورود به مهد کودک و مدرسه و در پی آن اختلالات دیگری چون اختلال خواندن و نوشتن و در بزرگسالی نیز سبب اختلال اضطراب اجتماعی می شود.

بیان مسئله

اختلال اضطراب جدایی اغلب در سنین پیش از دبستان شروع می شود و سیر بروز آن در طول زندگی بسته به شرایط فرد با شدت و ضعف همراه است.

پژوهش های Weersing, Rozenman, Maureen و همکاران نشان می دهد که اضطراب جدایی بیشتر بوسیله مصاحبه با کودک و والدینش تشخیص داده می شود. در مصاحبه با والدین کودکان مضطرب، می توان این را فهمید که تعارضات زناشویی مادر و نارضایتی او به عنوان عاملی برای ابتلای کودکانشان به اختلالات اضطرابی است.

ویژگی ها و علائم اختلال اضطراب جدایی در کودکان عموماً به صورت ترس و نگرانی مفرط هنگام جدا شدن از خانه یا افراد دلبسته (معمولاً والدین)، نگرانی نسبت به آسیب دیدن خود و یا افراد دلبسته، بروز رفتارهای اجتنابی در موقعیت های جدایی از افراد دلبسته یا منزل و گاهی بروز برخی مشکلات و شکایت های بدنی مانند سرگیجه، سردرد، مشکلات گوارشی، تهوع و استفراغ خود را نشان می دهد.

لذا با توجه به مشکل سه نفر از دانش آموزانم درصدد پاسخگویی به این سوال برآمدم که چگونه توانستم اختلال اضطراب جدایی دانش آموزانم را با اجرای تکنیک های روان درمانی و مشاوره کنترل و درمان کنم؟

اهداف پژوهش

* هدف کلی:

تعیین اثر بخشی درمان شناختی رفتاری مبتنی بر هیجان و بازی درمانی و تکنیک مواجهه بر کاهش علائم اضطراب جدایی دانش آموزان

* اهداف جزئی:

۱- شناخت علل و عواملی که در اضطراب جدایی دانش آموزان مؤثرند و کوشش در جهت حل مشکلات این دانش آموزان

۲- کمک به دانش آموزان برای شرکت در جلسات مشاوره

۳- ارائه مداخلات روانشناختی جهت درمان اضطراب جدایی دانش آموزان

سوالات پژوهش

۱- کاربرد تکنیک های درمان شناختی رفتاری هیجانی تا چه میزان می تواند در تشویق دانش آموزان به حضور در مدرسه مؤثر واقع شود؟

۲- تکنیک بازی درمانی تا چه میزان در کاهش اضطراب جدایی تأثیر دارد؟

۳- تکنیک مواجهه تا چه میزان در کاهش اضطراب جدایی تأثیر دارد؟

پیشینه پژوهش

پژوهش‌هایی که سبب شناسی اختلال اضطراب جدایی را بررسی کرده‌اند به عوامل ژنتیک، عوامل محیطی و عوامل فرهنگی و خانوادگی در شکل‌گیری این اختلال تاکید دارند. نقش عوامل وراثتی و ژنتیکی در بروز اضطراب جدایی در یک نمونه از دوقلوهای ۶ ساله تا میزان ۷۳ درصد گزارش شده است و مشخص شده که نقش عوامل وراثتی در دختران برجسته‌تر است.

اختلال اضطراب جدایی بیشتر در اثر استرس‌های محیطی شدید و در خانواده شکل می‌گیرد. استرس‌هایی همچون فقدان یا مرگ اعضای خانواده، حیوان خانگی، بیماری فرد یا خویشاوندان مورد دلبستگی فرد، تغییر مدرسه یا منزل، اتفاقات ناگوار زندگی و یا طلاق والدین.

توصیف وضع موجود

اینجانب کبری هواسی دارای مدرک کارشناسی ارشد روانشناسی و با سابقه بیش از ۷ سال مشاوره در حوزه آسیب ها و ۵ سال سابقه تدریس و آموزگاری، در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بعنوان آموزگار پایه اول، آموزشگاه شهیده فروزان رضایی شهرستان ایوان مشغول به کار شدم. مساله ای که بنده با آن مواجه شدم اختلال اضطراب جدایی سه نفر از دانش آموزانم به نام های مهرسا، نیوشا و تارا بود که باعث ایجاد اختلال در کلاس می شد؛ به این صورت که اختلال آنها با علایمی مثل ترس و نگرانی مفرط هنگام جدا شدن از مادر همچنین بروز برخی مشکلات و شکایت های بدنی مانند سرگیجه، سردرد، مشکلات گوارشی، تهوع و استفراغ نمایش داده می شد؛

به طور مثال مهرسا هر ۵ دقیقه یکبار به بهانه سرویس به مادرش که در سالن بود سر می زد و نیوشا و تارا به مادرشان اجازه بیرون رفتن از کلاس را ندادند؛ به همین دلیل تصمیم گرفتم پژوهشی در این زمینه انجام دهم و با مداخلات روان شناختی و بکارگیری پروتکل درمان شناختی رفتاری هیجانی و بازی درمانی و مشاوره هایی که با آنها به صورت فردی و گروهی انجام می شد درصدد رفع مشکل برآمدم.

شیوه گردآوری اطلاعات ۱

پژوهش حاضر در بین دانش آموزان کلاس مریم ۱ آموزشگاه شهیده فروزان رضایی می باشد. برای اینکه بدانم چرا دانش آموزانم با جدا شدن از مادر به بی قراری در کلاس می پردازند و با گریه کردن و گاهی جیغ زدن پشت سر مادرشان در کلاس مشکل ساز می شوند و چه کار کنم که دانش آموزان از این حالت خارج شده و به درس توجه کنند؛ ابتدا با دانش آموزان به صورت جداگانه بعد از کلاس مصاحبه می کردم و از ایشان خواستم که اگر همکاری کنند آنها را به عنوان نماینده کلاس و مسئول بهداشت و.. انتخاب می کنم، سپس با مادرانشان هماهنگ شدم و از آنها خواستم جهت رفع مشکل همکاری کنند و چون روحیات آنها در منزل متفاوت بود مجبور شدم با هر یک از دانش آموزان و مادرانشان به صورت جداگانه نیز مشاوره کنم.

شواهد ۱



شواهد ۱



شواهد ۱



تجزیه و تحلیل داده ها

پس از بررسی نظرات و مطالعه کتاب ها و مجلات مختلف و همفکری و مشاوره با دانش آموزان و گفتگو با اولیای محترم مدرسه درباره علت اختلال اضطراب جدایی شاگردان به نتایجی مهمی دست یافتم که شرح خواهیم داد:

۱- مشاوره با مهرسا

۲- مشاوره با نیوشا

۳- مشورت با اولیای محترم مدرسه در خصوص وضعیت تارا

انتخاب راه حل و اعتباربخشی

ابتدا سعی کردم برای جلب اعتماد آنها نسبت به خودم و ایجاد یک رابطه دوستانه با آنها تلاش کنم. به همین منظور سعی کردم از نظر عاطفی به آنها نزدیک شوم و با چت و فایل صوتی در پیام رسان شاد، تماس های تلفنی مکرر با دانش آموزان و مادران گرامی آنان به آنها نزدیک شده و اعتماد آنها را جلب کنم. در کلاس آنها را به عنوان نماینده، مسئول بهداشت و انتظامات انتخاب کردم. نسبت به اظهار نظر آنها در کلاس واکنش نشان داده بسیار آنها را مورد تشویق و تحسین قرار می دادم؛ به این ترتیب توانستم اعتماد آنها را نسبت به خودم جلب کنم. آنگاه به اجرای تکنیک های روان شناختی فردی و مشاوره گروهی با آنها جهت رفع مشکلات هریک پرداختم.

اجرای راه حل و نظارت بر آن

۱- مهرسا با تکنیک مواجهه

۲- تارا با تکنیک بازی درمانی

۳- نیوشا با درمان شناختی رفتاری مبتنی بر هیجان (ECBT)

گردآوری شواهد ۲

بعد از اجرای راه حل های ارائه شده و همچنین مشاوره گروهی که در پایان بیشتر جهت رفع مشکلات تحصیلی آنها انجام شد؛ زفته رفته تغییرات زیر در رفتار دانش آموز در کلاس و منزل مشاهده شد:

- دانش آموزان در کلاس به فعالیت پرداختند و دیگر خبری از گریه و زاری در ساعت اول کلاس نبود، حتی گاهی با ذوق نزد من آمده و خبر از آمدن به مدرسه بدون حضور مادران را می دادند.

- دانش آموزان به رعایت آداب اجتماعی در کلاس و مدرسه پرداختند و در سالن و حیاط مدرسه مشغول بازی و فعالیت شدند و دیگر خبری از حضور مادران در مدرسه و در جریان برنامه های کلاسی نبود.

- دانش آموزان همچنین در مدرسه نیز با دیگر دانش آموزان پایه های بالاتر صمیمی شده و در زمینه فعالیت های فوق برنامه مشارکت فعالی داشتند.

- در کلاس علاوه بر توجه به درس و مسئولیت پذیری همچنین کاهش اضطراب و واکنش به درس و کلاس، مسئولیت نمایندگی کلاس را نیز برعهده می گرفتند و باعث آرام شدن آنها می شد، مسئول بهداشت کلاس شده و ناخن بچه ها را چک می کردند و هرگاه وسیله ای نیاز داشتم آنها را به دفتر مدرسه ارجاع داده و کارم را پیش می بردند.

شواهد ۲



شواهد ۲



شواهد ۲



شواهد ۲



شواهد ۲



شواهد ۲



ارزیابی نهایی و اعتبار سنجی

در اواخر سال تحصیلی یاد شده و بعد از اجرای طرح و مقایسه وضع موجود و مطلوب دانش آموزان در رفتار و توجه و تمرکز ایشان به درس به روش درمان شناختی رفتاری مبتنی بر هیجان، مواجهه و بازی درمانی نتایج بیانگر این ادعاست که به هدف مورد نظر که کاهش اضطراب جدایی دانش آموزان از طریق مداخلات روانشناختی، که در ابتدای پژوهش حاضر به آن اشاره کرده بودم، رسیده ایم. در حقیقت مداخلات روانشناختی انجام شده باعث کاهش اضطراب جدایی دانش آموزان می شود و دانش آموزان در جریان مداخلات چون متوجه حمایت معلم می شوند، به اصلاح رفتار نامطلوب خود می پردازند؛ در نتیجه مقاومت ها شکسته و درمان حاصل می شود، دلیل آن هم شاید این باشد که در انجام مداخلات خصوصا درمان **Ecbt** و بازی درمانی و مواجهه، دانش آموزان هیجانات خود را از طریق ابراز احساسات و بازی در طی فرایند درمان تخلیه کرده و به واسطه اقدامات درمانی و خصوصا حمایت معلم، مدیریت احساسات و هیجانات خود را فرا می گیرند. چرا که رفتارهای تنش زا و عوارض آن از قبیل گریه کردن و بی توجهی به درس و .. بازدارنده های اثرگذار عقلی و هوشی هستند که مانع از بروز فعالیت های عقلانی در دانش آموز می شود، اما وقتی آنها در فرایند مداخلات و بازی درمانی بر این بازدارنده ها تسلط می یابند یعنی فعالیت های عقلانی آنها فعال شده است و می توانند راحت تر با مسائل و مشکلات کنار بیایند.

نتیجه گیری و پیشنهاد

در پایان پژوهش خود به این نتیجه دست یافتیم که تشخیص به موقع علائم اضطراب جدایی و درمان آن با کمک روانشناس یا معلم به سازگاری دانش آموزان کمک می کند. استفاده از تمامی امکانات موجود جهت رسیدن به بهترین نتایج می تواند در حل مشکلات مثرتر باشد که با استفاده از امکانات و منابع مختلف و متنوع مداخلات و بازی درمانی می توان راه کارهای مناسبی را اجرا کرد تا به هدف مورد نظر خود دست یافت و اعتماد دانش آموز را جلب کرد. همان طور که در پیوست نمونه فعالیت های دانش آموز موجود است، مقایسه وضع موجود و مطلوب پس از اجرای طرح بیانگر این ادعا می باشد. لذا به درمانگران پیشنهاد می شود از روش درمان شناختی رفتاری مبتنی بر هیجان و بازی درمانی و مواجهه در درمان اختلالات کودکان استفاده کنند؛ چرا که در طول مدت مداخله دریافته ایم که اگر معلم یا اطرافیان دانش آموز از اضطراب جدایی او آگاه باشند، به احتمال بیشتری می توانند با روش های مختلف، به کودک آرامش بیشتری بدهند. بنابراین ایجاد یک شبکه حمایتی، گرفتن مشورت از افراد متخصص و کسب آگاهی از علل و شیوه ی مواجهه با واکنش کودک به جدایی، بهترین راه در زمینه درمان اضطراب جدایی در کودکان است.

منابع

- ۱- پیرزادی، حجت (۱۳۹۷). اختلال اضطراب جدایی: ویژگی ها، سبب شناسی و راهکارهای درمانی. مجله تعلیم و تربیت استثنایی، سال هجدهم، شماره ۴، پیاپی ۱۵۳
- ۲- خانجانی، زینب، هاشمی، تورج و بهرام پیمان نیا و مریم آقا گل زاده (۱۳۹۳). رابطه کیفیت تعامل مادر کودک در اضطراب جدایی و مدرسه هراسی در کودکان، مجله پزشکی ارومیه، دوره ۲۵، شماره ۳.

4.American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5R).American Psychiatric Pub; 2013 May 22.

4- Weersing VR, Rozenman MS, Maher-Bridge M, Campo JV. Anxiety, Depression, and Somatic Distress: Developing a Transdiagnostic Internalizing Toolbox for Pediatric Practice. Cogn Behav Pract 2012;19(1):68–82.

5. Orvaschel H, Hersen M, Faust J, more & 0. Handbook of Conceptualization and Treatment of Child Psychopathology. 1st ed. Amsterdam; New York: Pergamon; 2001.P.175-90.

6- Luis T, Varela R, Enrique M. Kathryn W. parenting practices childhood anxiety reporting. J Anxiety Disord 2007; 22(6): 122-31.

پیوست



پیوست



پیوست



پیوست





The End