

این فایل برای مشاهده است. برای خرید فایل ورود قابل ویرایش به سایت مراجعه کنید.



وزارت آموزش و پرورش

اداره کل آموزش و پرورش استان ....

اداره آموزش و پرورش شهرستان.....

عنوان اقدام پژوهی :

**چگونه توانستم با راهکارهای مناسب مشکل وسواس**

**فکری را در دانش آموز کلاس دوم آرزو**

**کاهش دهم؟**

نام و نام خانوادگی مولف اول/مجری اصلی :

پست سازمانی :

رشته تحصیلی :

آخرین مدرک تحصیلی :

دوره تحصیلی :

سمت فعلی :

این فایل برای مشاهده است. برای خرید فایل ورد قابل ویرایش به سایت مراجعه کنید.

شماره پستی :

فقط برای مشاهده

این فایل برای مشاهده است. برای خرید فایل ورد قابل ویرایش به سایت مراجعه کنید.

رسالة محمد

تقدیم به

این فایل برای مشاهده است. برای خرید فایل ورد قابل ویرایش به سایت مراجعه کنید.

دانشندان، بزرگان، و جوانمردانی که جان و مال خود را در حفظ و اعتلای این مرز و بوم فدا نموده و می نمایند. تمام آزاد مردانی که نیک می

اندیشند و عقل و منطق را پیشه خود نموده و جز رضای الهی و پیشرفت و سعادت جامعه، هدفی ندارند.

فقط این



شکر و قدردانی:

## این فایل برای مشاهده است. برای خرید فایل ورد قابل ویرایش به سایت مراجعه کنید.

سپاس بیکران بر همدلی و همراهی و همگامی همکارانی دلسوز و مهربان که ایثارشان گل محبت را در وجودم پروراند با تقدیر و تشکر شایسته از آنان که با نکته های دلاویز و گفته های بلند ، صحیفه های سخن را علم پرور نمود و همواره راهنما و راه گشای من در اتمام واکمال این اقدام پژوهی بوده است.

فقط برای مشاهده

# این فایل برای شماست. برای خرید فایل ورد قابل ویرایش به سایت مراجعه کنید.

|    |   |
|----|---|
| ۷  | چکیده:                                      |
| ۹  | مقدمه :                                     |
| ۱۰ | توصیف وضعیت موجود و بیان مسأله:             |
| ۱۰ | علائم متنوع و سواس فکری:                    |
| ۱۱ | شیوع اختلال و سواس فکری                     |
| ۱۱ | اهداف پژوهش                                 |
| ۱۱ | اهداف جزئی:                                 |
| ۱۱ | گردآوری اطلاعات (شواهد ۱)                   |
| ۱۴ | جدول حل تناقضات:                            |
| ۱۴ | تجزیه و تحلیل و تفسیرها:                    |
| ۱۶ | انتخاب راه جدید به صورت موقت:               |
| ۱۷ | گردآوری اطلاعات (شواهد ۲)                   |
| ۱۸ | مدل جدول تناقضات:                           |
| ۱۹ | ارزیابی تاثیر اقدام جدید و تعیین اعتبار:    |
| ۱۹ | چگونگی پی بردن به این بیماری و سواس فکری:   |
| ۲۰ | درمان و سواس فکری - عملی:                   |
| ۲۱ | نقش مهم اطرافیان در درمان و سواس فکری عملی: |
| ۲۳ | ارائه راهکارها:                             |
| ۲۴ | منابع :                                     |

# این فایل برای شماست. برای خرید فایل ورود قابل ویرایش به سایت مراجعه کنید.

## چکیده:

بسیاری از مبتلایان به اختلال وسواس فکری- عملی به علت ترس از انگ اختلال روانی، مشکلاتشان را ده-ها سال از خانواده مخفی می-کنند یا در برابر اعتراض‌های دیگران مشکل خود را نمی-پذیرند و همین موضوع باعث شدیدتر شدن مشکلشان می-شود. در حالی که این افراد به نوعی اختلال اضطرابی دچارند که زندگی‌شان را تحت‌الشعاع قرار داده است. این مشکل روان‌شناختی که زمانی، فقط در متون تخصصی شناخته شده بود، اکنون بخشی از فرهنگ عامه شده است. این مشکل گاهی آنقدر شدید می‌شود که باعث مشکلات زیادی از نظر اقتصادی، جسمی و ارتباطات اجتماعی می‌شود. مثلاً افرادی که دارای نوعی وسواس به نام وسواس شستشو هستند و تقریباً همه‌ی ما در یکی از اقوام، اطرافیان یا دوستانمان موردی از آن را سراغ داریم، بر اثر شستشوی بسیار، دچار مشکلات جسمی زیادی مانند کمردرد و آگزمای شدید پوست می‌شوند، چندین برابر بقیه هزینه‌ی آب پرداخت می-کنند و به خاطر وسواسی که دارند ارتباط خود را با بسیاری از دوستان و اقوام خود که حساسیت آنها را در نظر نمی-گیرند، قطع می-کنند و حتی ممکن است سال‌ها باشد که مسافرت نرفته- اند چون هیچ جایی را تمیز نمی-دانند این پژوهش با هدف حل مشکل وسواس اخلاقی و رفتاری دانش آموز آرزو انجام گردیده است با توجه به اطلاعات بدست آمده سوالات زیر برای رفع مشکل دانش آموز در ذهن من ایجاد گردید: ۱- آیا بیماری سردرد، موجب وسواس فکری او شده است؟ ۲- آیا بیماری سردرد، ناشی از فشارهای روانی است؟ ۳- آیا تربیت غلط، موجب وسواس فکری ایشان شده است؟ ۴- آیا به خاطر روابط غلط با ایشان دچار خود پنداری منفی از خود شده است؟ ۵- آیا دچار کمبود محبت شده است؟ ۶- آیا با رفتارهای خویش می‌خواهد دیگران را به خود متوجه سازد؟ ۷- چه راه حل‌هایی برای مشکل وجود دارد؟ روش استفاده در این پژوهش اقدام پژوهی مدل جدول تناقضات می‌باشد. برای گردآوری اطلاعات روشهای متعددی وجود دارد؛ با توجه به موضوع پژوهش، به نظر می‌رسد که ما مجبور باشیم از چند روش به صورت ترکیبی برای جمع‌آوری اطلاعات استفاده نمایم. ارائه

## این فایل برای مشاهده است. برای خرید فایل ورد قابل ویرایش به سایت مراجعه کنید.

راهکارها: ۱- محبت به موقع و متناسب به فرزندان و دانش آموزان ، موجب کاهش وسواس فکری می شود. ۲- توجه به موقع، محبت ، تقویت نکات مثبت ، پرورش اعتماد به نفس ، موجب نگرش مثبت فرد نسبت به خود و دیگران می شود. ۳- ایجاد انگیزه و ایجاد نگرش مثبت فرد نسبت به خود و معلم و دیگران موجب بهبود وضعیت تحصیلی و رفتاری فرد می شود. ۴- بین فرزندان نباید تبعیض قائل شد . ۵- بهتر است برای شناسایی و رفع مشکل از راهنمایی های صاحب نظران و روان شناسان و مشاوران تحصیلی استفاده گردد . به طور کلی می توان نتیجه گرفت که می توان با تدابیر علمی و موثر بسیاری از وسواس فکری دانش آموزان را حل نمود.

کلید واژگان: اقدام پژوهی- وسواس فکری- دانش آموزان.



# این فایل برای شماست. برای خرید فایل ورد قابل ویرایش به سایت مراجعه کنید.

## مقدمه :

وسواس و یا اگر دقیق تر بگوییم اختلال وسواسی جبری از دیر باز مشکل ساز و مزاحم انسان بوده است و همواره تعداد کثیری از ابناء بشر درگیر مسائل و مشکلات ناشی از آن بوده و هستند. قطعاً هرکدام از ما در پیرامون خود تعدادی از این انسانهای دردمند را دیده ایم، چه به عنوان مراجعین و یا در بین بستگان و نزدیکان خود. اگر کمی دقیق تر به زندگی آنها نگاه کنیم متوجه درد ورنج آنان و مشکلاتی که برای دیگران، به خصوص نزدیکان خود می آفرینند، خواهیم شد. تمام افراد خانواده بیمار، خواسته یا ناخواسته، درگیر مسائل و مشکلات ناشی از بیماری می شوند و این مشکلات در اغلب موارد رو به ازدیاد و فزونی می رود. در اکثر موارد این بیماران به صورت تعجب آوری مدتها در خانواده تحمل می شوند و خانواده تابع تشریفات و مقررات خاص آنها در رفتار و کردار و به طور کلی "زندگی" میگردد.

شخصیت یعنی مجموعه‌ای از رفتار و شیوه‌های تفکر و هیجانی شخص در زندگی روزمره که با ویژگی‌های بی‌همتا بودن، ثبات (پایداری) و قابلیت پیش بینی مشخص می‌شود. از این تعریف این نکات قابل استنباط است: بی‌همتایی و تفاوت: شخصیت یک فرد بی‌همتا است و با وجود بعضی مشابهت‌ها، دو شخصیت یکسان و همسان وجود ندارد.

ثبات داشتن و پایداری: اگر چه افراد در شرایط و محیط‌های گوناگون، ظاهراً رفتارهای متضاد و مختلفی دارند، ولی در طول زمان (مثلاً چندین دهه) رفتار و همچنین شیوه تفکر آن‌ها دارای یک ثبات نسبتاً دائمی است. قابلیت پیش بینی: با توجه و مطالعه رفتار و نوع تفکر اشخاص می‌توان سبک رفتاری و تفکری آنها را با احتمال زیاد پیش بینی کرد. قابلیت پیش بینی رفتار با "ثبات در رفتار" رابطه متقابل دارد.

# این فایل برای مشاهده است. برای خرید فایل ورد قابل ویرایش به سایت مراجعه کنید.

## توصیف وضعیت موجود و بیان مسأله:

اینجانب ..... آموزگار پایه ..... ابتدایی در آموزشگاه ..... هستم و بیش از .... سال است که در آموزش و پرورش خدمت می کنم. در این آموزشگاه دومیا از لحاظ سطح سواد متوسط می باشند و از نظر اقتصادی نیز در حد متوسط هستند و یکی از عوامل مخل در امر تدریس و یادگیری سایر فراگیران در کلاس درس و محیط مدرسه در کلاس دوم دختری به نام ( آرزو ) می باشد که دچار وسواس فکری و برقراری ارتباط با همکلاسیها و معلمان است وی از مدرسه دیگری آمده بود و معلمش را دوست نداشت و با همکلاسی هایش نمیتوانست ارتباط درستی برقرار کند اما علی رغم این وسواس فکری خط خوبی داشت و درشش هم خوب بود امسال من از شروع سال تحصیلی این رفتار را مورد مطالعه قرار دادم و به نتایج مثبتی نیز تاکنون رسیده ام .

## علائم متنوع وسواس فکری:

وسواس انواع مختلفی دارد و به صورت کلی به دو نوع وسواس فکری و وسواس فکری- عملی تقسیم می- شود. اگرچه تکرار اجباری رفتار یا هجوم ناخودآگاه افکار تکرارشونده علامت اصلی وسواس است، بعضی علائم دیگر که ممکن است با وسواس همراه باشد عبارتاند از:

عجول بودن

کمال گرایی

تردید

مشکل در تصمیم گیری

حساس بودن بیش از حد به وقت و زمان

# این فایل برای مشاهده است. برای خرید فایل ورد قابل ویرایش به سایت مراجعه کنید.

اطمینان طلبی (پرسیدن نظر تعداد زیادی از اطرافیان در مورد یک تصمیم هر چند کوچک، مثلاً رنگ یک لباس)

سرزنش بیش از حد خود و دیگران

احساس گناه بیش از حد

## شیوع اختلال وسواس فکری

پژوهش-ها نشان می-دهد میزان شیوع اختلال وسواس فکری- عملی در بسیاری از فرهنگ‌های گوناگون دنیا شبیه یکدیگر است. آمارها نشان می-دهد از هر صد نفر، دو یا سه نفر در طول زندگی خود این علائم را بروز دهند. اگرچه اختلال وسواس فکری- عملی معمولاً در نوجوانی یا اوایل بزرگسالی شروع می-شود، ممکن است در دوران کودکی نیز آغاز شود و البته احتمال بروز آن در زن و مرد یکسان است.

## اهداف پژوهش

اهداف کلی: شناسایی وسواس فکری دانش آموز آرزو

اهداف جزئی:

(۱) شناخت روشهای حل وسواس فکری دانش آموز آرزو

(۲) ارائه راه حل درمورد بوجود آمدن مشکل اخلاقی در دانش آموز آرزو

## گردآوری اطلاعات شواهد (۱)

ابتدا رفتارهای آرزو را زیر نظر گرفتم و به دقت مشاهده می کردم . وقتی برای دومین بار به کلاس رفتم از فراگیران خواستم خودشان را معرفی نمایند . وقتی به ( آرزو ) رسیدم دیدم دانش آموزی با پوست تیره ، ، با

## این فایل برای شماست. برای خرید فایل و رد قابل ویرایش به سایت مراجعه کنید.

کلاه و روسری در گوشه کلاس نشسته است. با صدای بلندی خود را معرفی نمود. به طوری که با این کار خود دیگر دانش آموزان را نیز متوجه خود ساخت. و وقتی دیگر دانش آموزان خود را معرفی می کردند او به شکلی می خواست آنها را مسخره نماید. وقتی دیگر دانش آموزان در اوقات فراغت با یکدیگر صحبت می کردند ایشان می گفت که سر و صدا نکنید. من حوصله سرو صدای شما را ندارم و سرم را به درد می آورید. آرزو با دیگر دانش آموزان دعوا می کرد و دانش آموزان دائماً از او نزد من شکایت می کردند. وقتی در روی تخته مطلبی می نوشتم او صدا در می آورد. و دیگر دانش آموزان را اذیت می کرد بطوریکه نظم کلاس را بر هم می زد و در چنین محیطی آموزش امکان پذیر نبود. ابتدا احساس کردم شاید ضعف از خودم باشد که ایشان اینچنین می کند به همین علت در زنگ تفریح در مورد آرزو از معلمان دیگر سوال کردم ایشان گفتند که آرزو از دوم چنین بوده است ولی چون بیماری سردرد دارد بهتر است که شما هم کارش نداشته باشید. سپس با دیگر همکاران نیز صحبت نمودم آنان نیز گفتند که خدا به دادتان برسد! آرزو دانش آموزی بی ادب، پررو، شلوغ، تنبل و بیمار است. ولی چون بیماری سردرد دارد بهتر است که به حال خود رهاش کنید. سپس مادر ایشان را به مدرسه دعوت نمودیم. از او پرسیدیم رفتار آرزو در خانه چگونه است؟ ایشان گفتند: که ما از دست او به تنگ آمده ایم. به حرف های ما گوش نمی دهد. بد اخلاق است. به در سهایش توجه نمی کند. و در نهایت گفت: که ایشان بیماری سردرد دارد و هنگامیکه هوا سرد است بهتر است که در زنگ تفریح در کلاس بماند. از ایشان پرسیدم که آیا برای درمان سردرد ایشان او را به پزشک برده اید؟ ایشان جواب داد که چندین بار برده ایم ولی خوب نشده است. وقتی به خاطر کار نابهنجارش به او تذکر می دادیم ایشان با لحن بدی جواب می داد. یک روز از او خواستم که به خاطر بی ادبی اش که بدون اجازه وارد کلاس شده بود، از دانش آموزان دیگر معذرت بخواهد ولی ایشان معذرت نخواست هر چه اصرار کردم فایده ای نکرد و ایشان مغرورانه به ما نگاه می کرد با صحبت در مورد مشکل به این نتیجه رسیدم که این دانش آموز تقصیری ندارد! بلکه روابط غلط خانوادگی، او را به این شکل بار آورده است در واقع ایشان دارای مشکل رفتاری و روانی است که باید حل شود. ابتدا مسئله را با یکی از استادان در میان گذاشتم و

## این فایل برای مشاهده است. برای خرید فایل ورود قابل ویرایش به سایت مراجعه کنید.

ایشان راهنمایی های لازم را جهت حل مشکل ارائه نمودند . سپس با دو تن از همکاران باسابقه در این زمینه مشورت کردم اینها نیز راهنماییهای لازم را عرضه داشتند . بعد به دنبال کتابهای روانشناسی اختلالهای رفتاری، روانشناسی رشد ، روابط انسانی در آموزشگاه واصلاح رفتار تحقیقاتی که در این زمینه انجام گرفته بود مورد مطالعه قرار دادم تا ببینم مشکل را چگونه می توانم حل نمایم . در واقع من خودم را چگونه تغییر دهم تا رفتارهای آرزو تغییر کند.او دانش آموزی است که رفتارهای ایشان مغایر با مقررات کلاس ومدرسه می باشد . از جمله مشاهدات و اطلاعات بدست آمده در زیر ارائه می گردد:

۱ - دانش آموز ( آرزو ) هر روز دانش آموزان را مسخره می کند.

۲- هر روز با دانش آموزان دعوا می کند.

۳- معمولاً احساس سردرد می کند.

۴- معمولاً در کلاس صدای حیوانات را در می آورد.

۵- در خانه و مدرسه بد اخلاق است.

۶- از نظر درسی ضعیف است.

۷- بی حوصله است.

۸- روابط والدین با او غلط بوده است.

۹- معلمان به او توجه لازم را نکرده اند.

۱۰- معلمان به تفاوتهای فردی ایشان توجه نکرده اند.

# این فایل برای شماست. برای خرید فایل و رد قابل ویرایش به سایت مراجعه کنید.

۱۱- دانش آموزی پررو مغرور است.

## جدول حل تناقضات:

| ردیف | وضعیت موجود      | وضعیت مطلوب             |
|------|------------------|-------------------------|
| ۱    | عدم ناسازگاری    | سازگاری                 |
| ۲    | داشتن سردرد      | بهبود سردرد             |
| ۳    | لجاجت و پرخاشگری | همکاری و برخورد دوستانه |

« یکی از مشکلات عمده مدارس ما، کمک نکردن به دانش آموزان مشکل دار است. متأسفانه، مدارس به جای آنکه آماده کمک به کسانی که عقب افتادگی یا مشکلی دارند باشند، بیشتر آنها را از خود می رانند. و حالت دفاعی از خود نشان می دهند. اغلب مدارس به دنبال دانش آموزان قوی و با نمرات بالا هستند و بیشتر مواقع به تشویق و تکریم آنها می پردازند. در مقابل، دانش آموزان به ظاهر ضعیف مورد بی مهری قرار می گیرند و بطور ناخواسته آنها را رها و بعضاً سرکوب می کنند. » ( میر کمالی، ۱۳۷۹، ص ۷۴).

## تجزیه و تحلیل و تفسیرها:

آرزو نوجوانی است که در گوشه کلاس می نشیند با صدای بلند خود را معرفی می کند. دیگران را مسخره می کند، بیشتر مواقع سرش درد می کند. حتی با معلم خود لج باز است و مزاحمت ایجاد می کند. او بد اخلاق است از نظر درسی ضعیف است. بی حوصله است. پررو است. به دیگران حسودی می کند. با بررسی رفتارهای آرزو این سوال ایجاد گردید که چرا این چنین می کند؟ هدف او از این کارها چیست؟ با این کارها می خواهد چه بگوید؟ چه عللی باعث شده که خود را به این صورت مطرح کند. به نظر می رسد زمان خاصی برای بروز نا بهنجاری های او وجود ندارد و او در موقعیت های مختلف از خود رفتارهای نا بهنجار را نشان می دهد. و از اینکه نظم کلاس به هم می خورد خوشحال می شود و این واقعاً ناراحت کننده

## این فایل برای شماست. برای خرید فایل و رد قابل ویرایش به سایت مراجعه کنید.

است. ولی تحقیقات متعددی نشان می دهند که با نوجوان باید با ملایمت و محبت رفتار نمود. و نباید دانش آموزان تنبیه یا تحقیر شوند.

واقعیت این است که من گیر کرده بودیم که چکار بکنم. چند بار مادرش را به مدرسه دعوت کردم، چندین بار تذکر دادم. ولی هیچ کدام مشکل را حل نکرد. تمامی معلمان و مادرش عقیده داشتند که او را به حال خود رها کنم. چون استدلال می کردند که اصلاح شدنی نیست. مسئله را با دو تن از مشاوران در میان گذاشتیم. آنها را هنماییهای لازم جهت تغییر رفتار ارائه نمودند. سپس به دنبال کتابهای روانشناسی رفتم تا ببینم مشکل چیست؟ و چگونه میتوانم مشکل را حل نمایم؟ با صحبتی که با مادر آرزو انجام دادم. فهمیدم که والدین، با ایشان بد رفتاری می کنند. و به خواسته های او چندان توجهی نمی کنند و بعد از اینکه که برادرش متولد شده است. والدین او بیشتر به برادرش سرگرم شده اند و او را فراموش کرده اند. بنابراین مورد بی مهری والدین قرار گرفته است. در نتیجه به خاطر ناکامی در جلب محبت، مجبور شده است به پرخاشگری و لج بازی دست بزند. این عمل خود، دوباره روابط والدین را با ایشان تیره تر کرده است. و در نتیجه به او برچسب های منفی متعددی توسط والدین زده شده است. به این ترتیب یک نوجوان معصوم، به یک فرد نابهنجار تبدیل شده است. وقتی چنین نوجوانانی به مدرسه می روند. در مدرسه نیز مورد بی مهری معلم مدرسه قرار می گیرند و بیشتر سعی می کنند از دست چنین دانش آموزی خلاص شوند و در مدرسه نیز برچسبهای منفی به نوجوان زده می شود و به این ترتیب سر نوشت نوجوان تغییر می کند و در نهایت علاوه از مشکلات فردی، مشکلات اجتماعی نیز افزایش می یابد. به این ترتیب برای حل مشکل باید از یک جایی آغاز می کردم. تا با ایشان بتوانم رابطه دوستی برقرار نمایم تا به ایشان بفهمانم که ایشان نزد من و دیگر معلمان مدرسه طرد شده نیست. ولی نمی توانستم بطور مستقیم به او بگویم که می خواهم با تو دوست شوم. دومین قدم پیدا کردن ویژگی های مثبت بود با مطالعه کتابهای روانشناسی و راهنمایی همکاران و اساتید مشاوره، فهمیدم که ابتدا باید نگرش را نسبت به خود و معلم و والدین او تغییر دهم. برای اینکار باید نکات مثبت را پیدا می کردیم و تغییر نگرش را از نقاط قوت او شروع می کردم. آرزو به خاطر

## این فایل برای شماست. برای خرید فایل و رد قابل ویرایش به سایت مراجعه کنید.

اینکه بعد از او برادرش به دنیا آمده بود و والدینش از روی نا آگاهی به وی بی توجه شده بودند و برای جلب توجه والدین رفتارهای نابهنجار را پیشه خود ساخته است. به همین خاطر دومین کاری که انجام دادم ایشان را به عنوان سرگروه و مسئول پخش تغذیه آموزشگاه انتخاب نمودم. اما دانش آموزان دیگر از این کار من ناراحت شدند و می گفتند که آرزو آنها را اذیت خواهد کرد. ولی بنده دانش آموزان را قانع کردم که ما از قبل نمی توانیم در مورد کسی داوری کنیم. اتفاقاً به نظر من با توجه به شناختی که از آرزو دارم فکر می کنم شایستگی پذیرش مسئولیت در مدرسه را دارد و به شکل بهتری کارها را اداره خواهد کرد. با این حرفها می خواستم احساس مسئولیت و همکاری را در ایشان شکوفا نمایم. ولی با اینحال با همکلاسیهای خود درگیر بود. ولی آنها را به آرامش دعوت می کردم سپس مادرش را به مدرسه دعوت کردم و از ایشان خواستم که بین فرزندان فرق نگذارند و به او بیشتر توجه و محبت نماید و با ایشان بد رفتاری نکنند. در گام بعدی چون ایشان صدای نسبتاً خوبی داشت همچنین اگر کوچکترین رفتار خوبی از ایشان دیده می شد مورد تشویق قرار می گرفت. تا رفتارهای مثبت او تقویت شود دروسش نسبتاً خوب شده بود رفته رفته رفتارهای منفی او کاهش می یافت و درسش نیز نسبت به گذشته بهتر می شد. احساس کردم که او دیگر ترس از اینکه سرش درد خواهد کرد را از سرش بیرون کرده است. بعد از چند روز بطور خصوصی در مورد سردردش جويا شدیم. ایشان جواب داد که سردردش خوب شده است. و به این ترتیب، با تشویق به موقع و مداوم، توجه زیاد و رها نکردن دانش آموزان به حال خود، محبت کردن به دانش آموزان جهت ایجاد نگرش مثبت به دیگران، تقویت نکات مثبت جهت تغییر نگرش نسبت به خود، ایجاد انگیزه با دادن جایزه جهت تقویت درسی، استفاده از والدین جهت تغییر نگرش نسبت به آنان، مسئولیت دادن جهت تقویت نکات مثبت وی، صبر و حوصله و دلسوزی نسبت به دانش آموزان باعث گردید که رفتارهای ایشان تا حد زیادی بهبود یابد.

### انتخاب راه جدید به صورت موقت

برای رفع وسواس فکری، ابتدا بهتر است علل اختلالات مشخص شود تا راه حلهایی جهت بهبود وسواس فکری تعیین گردد.



## این فایل برای شماست. برای خرید فایل ورد قابل ویرایش به سایت مراجعه کنید.

با توجه به سوابق خانوادگی (آرزو)، به خاطر تولد فرزند دوم، او مورد بی مهری و کم توجهی والدین قرار گرفته است. و از این کار والدین دچار نارضایتی شده و نسبت به آنان احساس خصومت کرده است. و به همین علت دچار پرخاشگری شده و برای جلب توجه والدین، رفتارهای نابهنجاری را از خود نشان داده است. پرخاشگری و نابهنجاری باعث شده، والدین علاوه از بی مهری، وی را تنبیه و تحقیر کرده و برچسب های منفی بزنند؛ به این خاطر رفتارهای منفی در ایشان درونی شده است. بنابر این فشارهای روحی و روانی شدیدی بر او تحمیل شده و ایشان دچار سر درد عصبی گردیده است. به نظر می رسد مشکل تا حدی شناسایی شده است. بعد از شناسایی مشکل باید به دنبال راه حل رفت. برای این کار به سراغ محققان و مشاوران و کتابهای روانشناسی و تحقیقات و مقالات مراجعه کردیم. و از سردر داوا استفاده کردم و با صحبت با پدرش اورابه روانشناس و مشاور بالینی ارجاع دادم و ایشان نیز برنامه هایی را برای بهبود وضعیت او ارائه کردند که واقعا موثر بود.

### گرد آوری اطلاعات (شواهد ۲)

برای اینکه رفتارهای آرزو را تغییر دهم، ابتدا تصمیم گرفتم خود و والدین را تغییر دهم چون به نظر می رسد علت نا بهنجاری در وهله دوم والدین ایشان بودند. آنان با تولد فرزند دوم، نسبت به او بی توجه شده بودند و خود را با فرزند دوم یعنی برادر (آرزو) سرگرم کرده بودند. به همین علت دچار کم توجهی و کمبود محبت شده بود و برای جبران کم توجهی و کمبود محبت دست به رفتارهای نا بهنجاری زده بود. و نابهنجاری او نگرش والدین را نسبت به او تغییر داده و به او بر چسب هایی همچون بداخلاقی، پررویی، لج بازی... زده بودند و به این ترتیب فشارهای روانی منجر به سردرد عصبی ایشان گردیده است. برای کاهش نابهنجاری، مادر ایشان به آموزشگاه دعوت گردید. و مشکلات با مادر ایشان در میان گذاشته شده و از مادر ایشان خواسته شد تا با شوهرش نیز در این مورد صحبت کند و سعی کنند با او رفتاری توأم با مهر و محبت داشته باشند و به او توجه بیشتری نمایند. یا تحقیر نکنند و هنگام بروز رفتارهای خوب، ایشان را تشویق کنند.

## این فایل برای شماست. برای خرید فایل ورود قابل ویرایش به سایت مراجعه کنید.

تقریباً سه ماه طول کشید تا ایشان آرام آرام باور کند که والدینش، تغییر یافته اند و به او توجه و محبت می کنند و او نیز مانند برادرش برای والدین مهم است. و به مهم بودن خود نزد من در آموزشگاه نیز پی ببرد. و به خاطر پاداش، رفتارهای مناسب او تقویت می گردید. رفتارهای ناهنجار ایشان آرام آرام کاهش می یافت. خودش هم به ویژگی های مثبت خویش پی برده بود و احساس می کرد که او هم می تواند از راه های مثبت خودی نشان بدهد.

بعد از چهار ماه دوباره مادرش به مدرسه دعوت گردید، ایشان گفت که رفتارهای آرزو نسبت به گذشته قابل مقایسه نیست و او خیلی زیاد تغییر یافته است. از ایشان خواسته شد که مانند گذشته با او رفتار شود و صبر و تحمل را از یاد نبرند. بعد از چند روز بطور خصوصی از او پرسیدیم که سر دردش چگونه است. ایشان گفت که کاملاً خوب شده است. در اینجا بود که فهمیدیم روشهای ما درست بوده است و مشکلات روانی تقریباً از بین رفته است. در کنار بهبود وسواس فکری، با تقویت نکات مثبت، اعتماد به نفس وی نیز پرورش یافته بود و با اطمینان بیشتری درسهایش را می خواند و نمره هایش نیز روز به روز نسبت به گذشته بهتر می گردید. بطوریکه همکاران سالهای نیز از من تشکر کردند که توانسته بودم وسواس فکری او را بهبود بخشم

### مدل جدول تناقضات:

| ردیف | وضعیت موجود      | وضعیت مطلوب             | میزان موفقیت |
|------|------------------|-------------------------|--------------|
| ۱    | وسواس فکری       | بهبود وسواس             | ۹۰ درصد      |
| ۲    | داشتن سردرد      | بهبود سردرد             | ۱۰۰ درصد     |
| ۳    | لجاجت و پرخاشگری | همکاری و برخورد دوستانه | ۸۵ درصد      |

# این فایل برای شماست. برای خرید فایل ورود قابل ویرایش به سایت مراجعه کنید.

## ارزیابی تاثیر اقدام جدید و تعیین اعتبار:

به نظر می رسد وقتی مسئله ای پیش می آید . دومین قدم این سؤال پیش می آید که این مسئله چرا بوجود آمده است؟ مشکل چیست و از کجاست؟ قدم بعد ، پیدا کردن علل مشکل است؟ البته ممکن است یک مسئله خاص ، از علل متفاوتی ناشی شود. اما با مطالعه دقیق مسئله ، علل اصلی مسئله به احتمال زیاد مشخص می گردد. تشخیص زمان پیدایش مسئله خود خیلی مهم است . چون علت را تا حد زیادی مشخص می نماید.

وسواس فکری آرزو ، عبارت از حسادت ، پررویی ، لج بازی ، پرخاشگری ، بی حوصلگی ، سردرد، ضعف تحصیلی بود. بعد از بررسی وضعیت خانوادگی ، علل وسواس فکری ، کم توجهی و کمبود محبت در خانواده و سپس در مدرسه تشخیص داده شد. به نظر می رسد برای بهبود اختلالات رفتاری لازم بود علل اختلالات از بین برود . برای این کار از راهنماییهای محققان ، مشاوران و روانشناسان و همکاران مدرسه و مادر دانش آموز استفاده گردید و اطلاعات لازم جهت رفع مشکل از کتابهای روانشناسی بدست آمد، و به یاری خداوند متعال ، وسواس فکری و ضعف تحصیلی دانش آموزی بهبود یافت.

## چگونگی پی بردن به این بیماری وسواس فکری

ممکن است شما کف منزلتان را آنقدر تمیز نگه دارید که برق بزند یا این که بخواهید خرت و پرت های تان را مرتب قرار دهید. این مسئله به طور لزوم به این معنا نیست که شما اختلال وسواس دارید. در اختلال وسواس فکری- عملی، کیفیت زندگی شما به گونه ای آزاردهنده افت می کند و افکار سمج، اعمال و تشریفات وسواسی بیشتر وقت شما را پر می-کند، طوری که در سایر حیطه-های زندگی اعم از شغل، تحصیل و غیره دچار افت عملکرد می-شوید و این مسئله باعث آزار اطرافیان تان می-شود. بسیاری از بزرگسالان، از وسواس های خود و این که بیش تر آنها بی معنا هستند، آگاهاند، اما قادر به کنترل آنها نیستند و خود را در چنگ آنها اسیر می-بینند. البته کودکان مبتلا ممکن است متوجه نشوند مشکل دارند. کودکان ممکن است

## این فایل برای شماست. برای خرید فایل ورود قابل ویرایش به سایت مراجعه کنید.

حضور در مدرسه را سخت بدانند و بزرگسالان کار کردن برایشان دشوار باشد. چنانچه وسواس‌ها زندگی شما را تحت تأثیر قرار داده است، با یک روان‌شناس در ارتباط باشید. افراد وسواسی به‌طور عموم، از وضعیت‌شان خجل یا کلافه هستند، اما اگرچه وسواس جز مشکلاتی است که به درمان مقاوم است، می‌توان آن را تا حد قابل قبولی درمان کرد.

### درمان وسواس فکری - عملی:

دومین قدم در بهبود وسواس این است که فرد بپذیرد این مشکل را دارد و وسواس علت بسیاری از مشکلات دیگر اوست. در مواردی که درمان وسواس خیلی زود آغاز شود و مشکل چندان شدید نباشد، معمولاً با استفاده از روان‌درمانی به‌تنهایی می‌توان آن را بهبود بخشید. اما در مواردی که مشکل مزمن شده است یا علائم شدید است، معمولاً ترکیبی از روان‌درمانی و دارودرمانی اثربخشی بیشتری دارد. در بعضی موارد شدیدتر یا زمانی که مشکل شدید است و فرد قادر به مصرف دارو نیست، گاهی استفاده از شوک‌درمانی نیز مطرح می‌شود.

در سال‌های اخیر روشی به نام جراحی عصبی را برای موارد شدید و علاج‌ناپذیر این اختلال بررسی کرده‌اند. قبل از این که فرد به این جراحی حتی فکر کند، باید حداقل به مدت پنج سال دچار این اختلال باشد و به سایر روش‌های درمانی که اشاره شد جواب نداده باشد.

در روان‌درمانی وسواس، فرد با کمک یک متخصص از دلایل بروز مشکلش آگاه می‌شود و مهارت‌های لازم برای مقابله با استرس‌های زندگی‌اش را، که سبب تشدید علائم می‌شود تمرین می‌کند.

در مدلی از روان‌درمانی که درمان‌شناختی رفتاری نامیده می‌شود، و براساس تحقیقات از روش‌های مؤثر در درمان وسواس است، فرد با افکار و باورهای ناکارآمد خود که در افکار و رفتار وسواسی او دخیل‌اند، آشنا می‌شود و پس از آن از تکنیک‌های رفتاری مختلف برای کاهش رفتارهای وسواسی استفاده می‌شود.

# این فایل برای شماست. برای خرید فایل ورود قابل ویرایش به سایت مراجعه کنید.

## نقش مهم اطرافیان در درمان وسواس فکری عملی

براساس تجارب بالینی و تحقیقات، اطرافیان نزدیک و به‌ویژه خانواده‌ی یک فرد دچار وسواس، هم از آن تأثیر می‌گیرند و هم می‌توانند در تشدید یا بهبود علائم وسواس یک فرد تأثیرگذار باشند.

احتمال افسردگی و وسواس در فرزندان و همسر افراد وسواسی زیاد است. در بسیاری موارد اطرافیان از این‌که باید مدام مراقب رفتار خود باشند، تا مورد انتقاد فرد دچار وسواس قرار نگیرند، خسته و عصبی می‌شوند. از این‌رو یکی از بخش‌های درمان این است که پس از آگاهی دادن به فرد در مورد مشکلش و این‌که اطرافیان با رعایت بیش از حد باعث تشدید مشکل او می‌شوند، از اطرافیان می‌خواهیم از اطاعت‌های بیش از حد از انتظارات غیرمعمول او اجتناب کنند تا هم خودشان در معرض آسیب قرار نگیرند و هم به درمان فرد دچار وسواس کمک کنند.

مثل مادری که از افراد خانواده انتظار دارد هر روز به محض ورود به خانه و قبل از دست زدن به چیزی، با آیین خاصی که او تعیین می‌کند مثلاً رد شدن از روی روزنامه‌هایی که او از درب ورودی تا درب حمام چیده است، حمام کنند و همه‌ی لباس‌های خود را بشویند. در درمان پس از آگاهی‌سازی با اطلاع خود فرد، به تدریج پیروی از این دستورات توسط اعضای خانواده متوقف می‌شود.

**نکات دیگر که خود فرد و اطرافیان می‌توانند در نظر گیرند عبارت‌اند از:**

۱. وسواس یک رفتار تکرارشونده‌ی غیرارادی است. بنابراین فرد در مورد آن نباید احساس گناه کند و نیازی به جبران آن ندارد. از همین رو مثلاً در مورد افراد کثیرالشک در نماز نیز گفته می‌شود بدون توجه به شک خود از آن بگذرند. احساس گناه، وسواس را تشدید می‌کند.

## این فایل برای شماست. برای خرید فایل ورود قابل ویرایش به سایت مراجعه کنید.

۲. وسواس بیماری است که خودش، خودش را تقویت می‌کند. بنابراین هر چقدر به فرمان‌های وسواسی ذهن‌تان بیشتر توجه کنید، قوی‌تر می‌شوند. وقتی ذهن شما می‌گوید بیست بار بشور و شما ناخودآگاه این کار را می‌کنید، احتمالاً باید دفعه‌ی بعد به سی بار هم تن دهید تا شاید از اضطراب خلاصی پیدا کنید.

۳. افراد رفتارهای وسواسی را انجام می‌دهند تا از اضطراب، احساس گناه، نگرانی و سایر احساسات ناخوشایند رهایی پیدا کنند، اما متأسفانه این رهایی خیلی موقتی است و گاهی فقط چند دقیقه دوام دارد. مثل خوردن مسکن برای یک درد. درحالی‌که علت درد را هنوز نمی‌دانیم چیست.

۴. فرد مبتلا به اختلال را به انجام تکالیف درمانی تشویق کنید.

۵. اضطراب و نگرانی دائمی یکی از مشکلات عمده‌ی افراد وسواسی است. در محیطی همدلانه و عاری از سرزنش و تمسخر، به او اجازه دهیم درباره‌ی اضطراب و نگرانی‌اش با ما صحبت کند.

۶. از رفتارهای او تعجب نکنیم، چون همان‌گونه که قبلاً ذکر شد رفتارهای او اجبارگونه و فاقد اختیار است و خودش را نیز آزرده ساخته است. با هربار تعجب و عکس‌العمل نادرست، او را یک قدم از درمان دور می‌کنیم.

۷. مسخره کردن یا مطرح کردن مشکلات رفتاری فرد وسواس در جمع، او را سرخورده و عصبی می‌کند و نتیجه‌ی آن چیزی جز تکرار همان رفتارها نیست.

۸. حتی پیشرفت‌های کوچک را هم تشویق کنید.

۹. از اطمینان‌بخشی در مورد وسواس‌ها پرهیز کنید.

۱۰. با کمک نکردن، کمکش کنید! (به آداب وسواسی وی دامن نزنید)

# این فایل برای مشاوران است. برای خرید فایل ورود قابل ویرایش به سایت مراجعه کنید.

ارائه راهکارها:

- ۱- محبت به موقع و متناسب به فرزندان و دانش آموزان ، موجب کاهش وسواس فکری می شود.
- ۲- توجه به موقع، محبت ، تقویت نکات مثبت ، پرورش اعتماد به نفس ، موجب نگرش مثبت فرد نسبت به خود و دیگران می شود.
- ۳- ایجاد انگیزه و ایجاد نگرش مثبت فرد نسبت به خود و معلم و دیگران موجب بهبود وضعیت تحصیلی و رفتاری فرد می شود.
- ۴- بین فرزندان نباید تبعیض قائل شد .
- ۵- بهتر است برای شناسایی و رفع مشکل از راهنمایی های صاحب نظران استفاده گردد .
- ۶- بهتر است برای رفع مشکل ، نظریه های علمی و تحقیقات گذشته مورد توجه قرارگیرد . تا دارای اعتبار می باشد.
- ۷- استفاده از روان شناسان و مشاوران

این فایل برای مشاهده است. برای خرید فایل ورد قابل ویرایش به سایت مراجعه کنید.

#### منابع :

- ۱- لورایرک (۱۳۸۹). روانشناسی رشد. (مترجم: یحیی سیدمحمدی) (تهران: نشر ارسباران).
- ۲- کریمی، دکتر یوسف (۱۳۸۹). وسواس فکری. تهران: نشر ساوالان.
- ۳- شعاری نژاد، علی اکبر (۱۳۸۲). روانشناسی یادگیری. تهران: انتشارات توس.
- ۴- شفیق آبادی، عبدالله (۱۳۷۴). راهنمایی و مشاوره کودکان. تهران: انتشارات سمت.
- ۵- قاسمی پویا، اقبال (۱۳۸۱). راهنمای عملی پژوهش در عمل. تهران: چاپ افست.
- ۶- میر کمالی، سید محمد (۱۳۸۹). روابط انسانی در آموزشگاه. تهران: یسپرون.



## این فایل برای مشاهده است. برای خرید فایل ورد قابل ویرایش به سایت مراجعه کنید.

۷- میلانی فر، بهروز. (۱۳۸۸). روانشناسی نوجوانان و نوجوانان استثنایی. تهران: قوس.

۸- نلسون ، ریتدومکس ، الن سی ، ایزرائل. ( ۱۳۷۹). وسواس فکری. ( مترجم: محمد تقی منشی طوسی). مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی .

۹- سیف ، دکترعلی اکبر. ( ۱۳۹۰). تغییر رفتار و رفتار درمانی نظریه ها و روشها. تهران : نشر دوران

۱۰- چرا کودکان حسادت می کنند. ( ۱-۱۲-۹۰).

۱۱- اختلال بیش فعالی ( ۱۸-۲-۹۱).

۱۲- لجاجت و کج خلقی در کودکان. ( ۱-۲۸-۱۳۹۱).

فایل  
برای  
مشاهده