



# How was I Able to Improve the Dependency Problem of Reza Preschool 2 Student from Poyay Elam Primary School in Dargaz City

Sajad Aminian Nezhad <sup>1\*</sup>, Zahrasadat Sajadi <sup>2</sup>

1 The official secretary of education of Dargaz city

2 Educational science expert

\* Corresponding author: Sajad73.sa@gmail.com

Received: 2023-10-30

Accepted: 2023-12-01

## Abstract

Schools and teachers play an important role in attracting and calming students, and they can remove students from the state of alienation and alienation with the right methods and be effective in reducing dependence and anxiety. Many children get upset when they are separated from their parents, especially in homes where unreasonable child care takes place. But some children show more severe anxiety when separated from their parents. If the parents take care of the child in a normal environment, the child's anxiety and dependence will increase, so you should help reduce his anxiety by talking to the child. Extreme fear and dependence in some children is normal at the beginning of the school year, especially for preschool children. Because these children enter the school environment from home and do not have the freedoms they had at home in the school, they experience fear and anxiety. The most important issue for a child to enter school is to separate from his mother, and this is difficult for him. Based on this, the main goal of this article is to investigate Reza's excessive dependence on his mother and its impact on learning. This section examines the main goal of the article in preschool students. For this student, according to the conducted surveys, the degree of dependence was investigated and the results were recorded in written and comparative form.

**Keywords:** Dependency, Anxiety, Student, School, Child

© 2023 Journal of Mental Health in School (JMHS)



This work is published under CC BY-NC 4.0 license.

© 2023 The Authors.

How to Cite This Article: Masoumparast, Sh. (2023). How was I Able to Improve the Dependency Problem of Reza Preschool 2 Student from Poyay Elam Primary School in Dargaz City. *JMHS*, 1(3): 13-27.





## چگونه توانستم مشکل وابستگی دانش آموز رضا پیش دبستانی دو از دبستان پویای علم در شهرستان درگز را بهبود بخشیم؟

سجاد امینیان نژاد<sup>۱\*</sup>، زهرا سادات سجادی<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> دبیر رسمی آموزش و پرورش شهرستان درگز

<sup>۲</sup> کارشناس علوم تربیتی

\* نویسنده مسئول: Sajad73.sa@gmail.com

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۲/۰۹/۱۰

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۲/۰۸/۰۸

### چکیده

مدرسه و معلمان نقش مهمی در جذب و آرامش دانش آموزان دارند و می توانند دانش آموزان را با روش های درست از حالت غریبه و بیگانه خارج کرده و در کاهش وابستگی و اضطراب موثر باشند. بسیاری از کودکان هنگام جدا شدن از والدین ناراحت می شوند، بخصوص در خانه هایی که مراقبت های غیر منطقی از کودک صورت می گیرد. اما برخی از کودکان اضطراب شدیدتری را موقع جدا شدن از والدین خود نشان می دهند اگر والدین کودک را در محیط مثرسه رعا کنند نگرانی و وابستگی کودک بیشتر می شود پس با حرف زدن با کودک باید به کاهش نگرانی اش کمک کرد. ترس و وابستگی شدید در برخی کودکان در ابتدای سال تحصیلی طبیعی است بخصوص برای کودکان پایه پیش دبستانی. این کودکان چون از محیط خانه وارد محیط مدرسه می شوند و آزادی هایی که در محیط خانه داشتند در مدرسه ندارند دچار ترس و اضطراب می شوند. مهمترین مسئله ورود کودک به مدرسه جدا شدن از مادر اسن و این مسئله برای او سخت است. بر این اساس هدف اصلی مقاله حاضر، بررسی وابستگی بیش از حد رضا به مادر و تاثیر آن در یادگیری است. این بخش هدف اصلی مقاله را در دانش آموزان پایه پیش دبستانی بررسی می گردد. برای این دانش آموز، طبق نظر سنجی های انجام شده به بررسی میزان وابستگی پرداخته شده و نتایج به صورت مکتوب و مقایسه ای ثبت شدند.

**واژگان کلیدی:** وابستگی، اضطراب، دانش آموز، مدرسه، کودک

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه سلامت روان در مدرسه محفوظ است.

شيوه استناد به این مقاله: امینیان نژاد، س (۱۴۰۲) چگونه توانستم مشکل وابستگی دانش آموز رضا پیش دبستانی دو از دبستان پویای علم در شهرستان درگز را بهبود بخشیم. فصلنامه سلامت روان در مدرسه، ۱(۳): ۲۷-۱۳.

### مقدمه

مهم ترین مسئله در ورود کودک به مدرسه جدا شدن از والدین بخصوص مادر است و چون کودک چند سال در کنار مادر بوده است جدا شدن از مادر برایش سخت است. این دسته از کودکان به زمان بیشتری برای آمادگی نیازمندند بی توجهی به این

مسئله مشکل آفرین خواهد بود. برای کم شدن ترس و اضطراب این دسته از کودکان باید از قبل با کودک صحبت کرد و محیط جدید را به او توضیح داد. بدین صورت که با هماهنگی اولیای کودک و مدرسه، قبل از شروع رسمی مدرسه، کودک وارد محیط مدرسه شود و کلاس و حیاط و ... را ببیند این کار از

### بیان مسئله

تا زمانی که به چیزی احساس نیاز نشود فرد برای رسیدن به آن تلاش نمی کند اگر فردی نتواند در زندگی چیزهای مهم را تشخیص دهد و آنها را نشناسد ، نباید امید زیادی به بهبود زندگی و رفاه او داشته باشیم. اگر فرد نداند چه چیزی برایش اهمیت دارد بچه باید انجام بدهد ، به هدف های خود نخواهد رسید. عده ای از روانشناسان رفتار انسان را متأثر از احساسات او میدانند یعنی احساسات فرد ایجاد کننده رفتار او است. از نظر تربیتی هم بسیار اهمیت دارد . اگر دانش آموزی احساس کند مربی یا معلم اش او را دوست دارد ، احساس بهتری نسبت به سر کلاس ماندن می کند و به مدرسه و کلاس علاقه مند میشود و بالعکس . بنابراین باید کوشید تا چیزهایی را که دانش آموز در زندگی به آنها علاقه دارد شناسایی نمود و کار کردن با دانش آموز را از چیزهایی که او دوست دارد آغاز کرد. اختلافات خانوادگی یکی از عواملی است که به شدت باعث ترس و اضطراب و وابستگی کودک می شود. از آنجایی که کودک زود انرژی خود را از دست می دهد نمی تواند به طور همزمان با درس و تحصیل ، بار مشکلات خانوادگی را نیز به دوش بکشد. خسته و ناتوان می شود و این باعث می شود اولین آثار منفی را در درس و نمرات او داشته باشد این وظیفه والدین است که مراقب روحیه فرزندان خود باشند تا فرزندشان دچار عدم اعتماد به نفس نشود . مدرسه برای آموختن مهارت های تفکر جدید مثل دست ورزی ، نوشتن و ... روی شناخت بنیادی کودک از دنیای اطرافش تاثیر می گذارد ، در عین حال این تاثیر تا رشد جسمانی کودک هم کشیده می شود . اثر روی رشد جسمانی با آموزش های حرکتی و ... خودش را نشان می دهد . کودک در محیط مدرسه خودش را در بین هم سن و سالانش میبیند و از نظر زاویه دید متفاوت از محیط قبلی خود است . وقتی مدرسه تکالیفی را فراتر از توان دانش آموز از وی می خواهد نطفه مدرسه گریزی بسته میشود کودک مدرسه گریز را کودکی توصیف می کنند که دارای هوش پایین تری است یعنی هوش او برای سازگاری با محیط جدید و ترک وابستگی کافی نیست . وابستگی رضا به مادرش را دیدم و خیلی دوست داشتم به او کمک کنم و این وابستگی را کاهش دهم .

### ضرورت و اهمیت پژوهش :

وابستگی از موضوعاتی است که کمتر کسی به آن توجه می کند در صورتی که حاد بودن آن تاثیرات بسیاری را در آینده و تحصیل فرد می گذارد. از این رو از اهمیت و ضرورت ویژه ای برخوردار است به همین دلیل موضوع وابستگی را برای پژوهش خود انتخاب نمودم. از دیگر عواملی که این موضوع را مورد

نگرانی کودک می کاهد. البته باید ترک کودک به صورت ناگهانی نباشد و حتی اگر لازم بود چند دقیقه ای کنار کودک در مدرسه بماند تا کودک آمادگی لازم را پیدا کند. اصطلاح مدرسه گریزی پس از اجباری شدن آموزش و پرورش رواج یافت. در زمان قدیم اصطلاح فرار از مدرسه شامل غیبت های بدون اجازه از مدرسه بود اما امروزه شامل ترس کودک از مدرسه ، اضطراب کودک و وابستگی او نیز به خانواده را شامل می شود. کودک با گریز از مدرسه ، آینده شغلی و اجتماعی خود را به خطر می اندازد ، در نتیجه فرار از مدرسه یک خودکشی اجتماعی است. رشد اخلاقی کودک در دوره مدرسه دارای جایگاه ویژه ای است. کودک از یک سو با ارزش های اخلاقی محیط آموزشی که توسط معلم و مربی آموزش داده می شود آشنا میشود و از سوی دیگر با ارزش های اخلاقی همسالان خود دست به گریبان است. اگر کودکی نتواند بین این دو سوء صلح و تعادل ایجاد کند دچار ناکامی می شود. ولی همین کودک از شش سالگی تا آغاز نوجوانی روابط عمده اجتماعی اش را در محیط آموزشی و هم سالان خود سپری میکند. آموزش و رشد خلاقیت بدون یک برنامه راهنمایی میسر نمیشود. راهنمایی دانش آموزان و کودک به این دلیل ضروری است که ویژگی های شخصیتی آنان متفاوت است از این رو لازم است تا به فرد فرد آنها توجه و کمک کرد(تبعه امامی و همکاران، ۱۳۹۰).

### توصیف وضع موجود:

اینجانب زهرا سادات سجادی دانشجوی کارشناسی آموزش ابتدایی دانشگاه آزاد واحد درگز هستم. و امسال در دبستان پویای علم شهرستان درگز مسغول به خدمت هستم. با توجه به ترم مهر یک واحد درسی بنام روش تحقیق دارم که در رابطه با آن به موضوع وابستگی رضا دانش آموز پایه پیش دبستانی دو در مکان دبستان پویای علم شهرستان درگز در یک کلاس بیست و چهار نفری پرداخته. این اقدام پژوهی را در محل دبستان پسرانه غیر دولتی پویای علم به آدرس سی متری جهاد اجرا نموده ام. این دبستان دارای صدو چهل دانش آموز پیش و پایه و تعداد هفت کلاس هفت نفر کادر دفتری و هفت معلم است. اینجانب در هفته اول سال تحصیلی واقعه ای را مشاهده نمودم که برای من جالب بود و آن وابستگی رضا به مادرش بود بعد از جشن غنچه ها که رضا با مادرش آمده بود متوجه شدم که رضا به کلاس نمیرود و دنبال مادر خود میگردد و گریه می کند بعد از صحبت با او متوجه شدک که با هر چیزی قانع نمیشود و فقط می خواهد مادرش بیاید و با او به خانه برود بعد از بررسی موضوع و پرس و جو کردن نظریات دیگران و مشورت با مربی و مدیر تصمیم گرفتم در مورد این موضوع تحقیق کنم.

که این هدف ها این است که این مشکل کنترل شود به وسیله ی راهکارهایی مثل افزایش اعتماد به نفس ، رابطه خوب و درست با مربی ، دوست یابی و ..... . به همین دلیل با توجه به این مسائل باید اطلاعات کامل و مفیدی را در اختیار خانواده ها قرار دهیم و راهکارها را به آنها بگوییم تا آنها هم در این زمینه به ما کمک کنند بسیاری از والدین وابستگی را مشکل نمی دانند و فکر میکنند که به دلیل تک فرزند بودن یا دوست داشتن خانواده این رفتار را کودک نشان می دهد به همین دلیل به دنبال رفع آن نیستند.(حاجی اربابی و همکاران، ۱۳۹۹)

### فرضیات پژوهش :

#### فرضیه اصلی

بررسی مشکل وابستگی و تاثیر آن در یادگیری فرد

#### فرضیه فرعی

چرا این دانش آموز اینقدر به مادر خود وابسته است ؟

وابستگی رضا تا چه حد است ؟

آیا این مشکل در چند ماه رفع می شود یا بهبود می یابد ؟

تا چه حد می توانم در مسائل خانوادگی او ورود کنم و خانواده تا

چه حد کمک می کنند ؟

کدام راهکار بهتر جواب میدهد ؟

وابستگی با اضطراب و ترس چه رابطه ای دارد ؟

جز علائم رضا چه علائم دیگری در مورد وابستگی وجود دارد ؟

#### پیشینه تحقیق

وابستگی به چه معناست؟

داشتن هر گونه اتکا نسبت به دیگران وابستگی تعریف می شود.

البته واژه وابستگی می تواند وابسته به نیاز های گوناگونی باشد

مانند:

وابستگی مالی: وابسته بودن به شخص، نهاد و یا ارگان خاصی

وابستگی رشدی: وابسته بودن کودک به والدین برای رشد و

مراقبت

وابستگی اجتماعی و یا روانی: اعتماد کردن به دیگران جهت

تامین نیاز ها

به طور کلی برخی از این وابستگی ها در طول زندگی انسان

طبیعی می باشند اما گاهی این ویژگی به نوعی شخصیت تبدیل

می شود و فرد برای تامین نیاز های خود به طور پیش اندازه

وابسته می شود که این نوعی وابستگی ناسالم است(خداپناهی و

همکاران، ۱۳۹۱).

منظور از شخصیت وابسته ناسالم یعنی فرد به دلیل خلا های

موجود در زندگی و نداشتن روابط احساسی درست شخصیتی

اهمیت قرار می دهد این است که ویژگی های شخصیتی هر فرد با فرد دیگر متفاوت است در نتیجه راهکارهای بهبود یا خوب شدن وابستگی نیز برای هر فرد متفاوت است. اگر فردی را مورد بررسی و پژوهش قرار میدهیم باید تمام نکات را راجب شخص مورد نظر بدانیم تا بتوانیم به او کمک کنیم. با توجه به تحقیقاتی که کرده ام متوجه شده ام تقریباً اکثر کودکانی که از محیط خانه به محیط مدرسه یا مهد وارد می شوند با این مشکل رو به رو هستند ولی در بعضی از کودکان این مسئله در روزهای اول سال حل نمیشود و حتی در موارد خاص تا آخر همراه فرد بوده است . پس این مشکل از این جهت مورد اهمیت است که تمامی افراد را شامل میشود و تنها به کودکان مربوط نمیشود. وابستگی میتواند انواع مختلفی داشته باشد اما در کودکان و دانش آموزان وابستگی به مادر یا خانواده بیشترین آمار را دارد. با توجه به مواردی که گفته شد این موضوع برای من مورد اهمیت واقع شد . پس بنده تصمیم گرفتم یکی از دانش آموزان پایه پیش را مورد بررسی قرار داده و تحقیقات خود را نسبت به دیگر افراد مشابه تا حدودی تعمیم دهم و خانواده هایی که دچار این مسئله هستند را از ضرورت این موضوع مطلع کنم و آنها را نسبت به این موضوع راهنمایی کنم.(تشکری و همکاران، ۱۳۹۵)

### اهداف پژوهش

#### هدف کلی

هدف کلی پژوهش این است که چگونه وابستگی بیش از حد

رضا به مادرش را بهبود بخشیم.

#### هدف جزئی

-بررسی تاثیر وابستگی دانش آموزان در یادگیری

-علت یابی وابستگی و اضطراب

-پیامد های وابستگی در آینده

-تاثیر وابستگی در روابط اجتماعی کودک

-تاثیر وابستگی در دوست یابی و صحبت با دیگران

-رفع وابستگی در سنین پایین

وابستگی به عنوان امری رایج در بین کودکان تلقی می شود اما

گاهی این وابستگی بیش از حد معقول بوده به گونه ای که

کودکان قادر به انجام ساده ترین کارهای شخصی خود به

تنهایی نمی باشند . هدف پژوهش حاضر این است که به بررسی

مشکل وابستگی یکی از دانش آموزان پرداخته و با استفاده از

شیوه علمی اقدام پژوهی این مشکل حل شود یا بهبود یابد. هر

پژوهشی قطعاً یک هدفی دارد که این هدف های جزئی تکمیل

کننده هدف کلی است . موضوع وابستگی هم هدف هایی دارد

وابسته پیدا کرده و نسبت به افراد و یا هر چیز دیگر به سرعت وابسته می شود و همواره ترس از دست دادن آن ها را دارد. نشانه های وابستگی چیست؟

در ادامه برخی از نشانه های وابستگی را برای شما آورده ایم تا به طور دقیق تر با این شخصیت آشنا شوید. افرادی که دارای شخصیت وابسته هستند اگر در روابط عاطفی قرار بگیرند برای اینکه شریک احساسی خود را از دست ندهند به یک فرد مطیع و بله قربان گو تبدیل می شوند. افراد وابسته در زمان تصمیم گیری های مهم دچار تردید می شوند و همواره نیاز دارند فردی آن ها را تایید کند. افراد وابسته همواره ترس از دست دادن دارند. افراد وابسته زود باور می شوند و اعتماد پیش از حد دارند. افراد وابسته خود را باور ندارند و نمیتوانند روی خود حساب باز کنند (موسوی و همکاران، ۱۳۸۶).

دقت کنید که در روابط واقعی ترس و نگرانی جایی ندارد و یک انسان آزاده نباید هیچ گاه به گدایی احساس و روابط بپردازد شما باید باور داشته باشید که حسادت، توقع پیش از حد، کنترل کردن و ... از نشانه های روابط ناسالم است و اگر دارای چنین رفتارهایی هستید شما دارای یک شخصیت وابسته هستید. بنابراین در روابط احساسی وابستگی بزرگترین تهدید است زیرا سبب می شود فرد دچار کم بینی شود و همواره نتواند نقاط مثبت و با ارزش خود را ببیند.

تفاوت بین دلبستگی و وابستگی در میان روابط عاشقانه این دو شخصیت یکی از ویژگی های مهم و تاثیر گذار در روابط عاشقانه هستند که بسیار از افراد آن ها را نسبت به یکدیگر متمایز نمیدانند! بنابراین ما مهم ترین تفاوت ها را برایتان آماده کرده ایم تا کمی بیشتر با این دو واژه آشنا شوید.

#### مسئولیت پذیری

افراد دلبسته ایمن در روابط احساسی خود به خوبی با مسئولیت پذیری آشنا هستند و می دانند که در چه مواردی نسبت به طرف مقابلشان مسئول هستند اما افراد دلبسته در این مواقع دچار افراط می شوند.

#### تفاوت در شخصیت

افرادی که دارای دلبستگی ایمن هستند دارای عزت نفس و شخصیت بوده و خود را ارزشمند می دانند اما افراد وابسته هیچ ارزشی برای خود قائل نیستند و زندگی خود را به فرد دیگری گره میزنند (موسوی و همکاران، ۱۳۸۶).

#### مشکلات روانشناختی

افراد وابسته در روابط احساسی خود هیچ گاه احساس آرامش ندارند و مدام درگیر این موضوع هستند که چه کاری انجام دهند تا شریک احساسیشان از آن ها راضی باشد و همیشه هیجانات در هم ریخته ای مثل خوشحالی، غم، ترس و ... تجربه می کنند. اما افراد دارای دلبستگی ایمن از آرامش و روان خوبی در رابطه بر خوردار هستند (تشکری و همکاران، ۱۳۹۵)

#### آزادی عمل

افراد دارای دلبستگی ایمن هم خودشان در روابطشان به خوبی دارای قدرت انتخاب و استقلال هستند و هم برای اطرافیشان این شرایط را فراهم می کنند اما افراد دلبسته همیشه در حال محدود کردن فرد مقابلشان هستند و آزادی را از آن ها سلب می کنند.

سواد زندگی؛ توسعه توانمندی های فردی - انسان موجودی اجتماعی است. ما دوست داریم دیگران ما را تایید کنند و برای همین چیزهایی را با دیگران به اشتراک می گذاریم که آنها را خوشحال کند. انسان در تایید دیگران احساس امنیت و حمایت را به دست می آورد. اما این تایید تا چه زمانی منطقی و سالم است. برای برخی افراد تایید دیگران چندان مهم می شود که عملاً استقلال و شخصیت خود را از دست می دهند و به مطیع یا برده احساسی دیگری تبدیل می شوند. چنین روابطی هر چند در روابط عاطفی بیشتر مشهود است اما تنها به آن محدود نمی شود. وقتی ما تلاش می کنیم تا همیشه اطرافیان خود را خوشحال کنیم یعنی مدام در پی به دست آوردن تایید آنها هستیم. این به معنی وابستگی ما به دیگران است (تشکری و همکاران، ۱۳۹۵)

#### تأثیر وابستگی بر بهزیستی روانشناختی

مشکل وابستگی بیش از حد به دیگران از نظر عاطفی این است که اگر فرد توجه و محبت نامتناسب مورد نیاز خود را بدست نیاورد، شروع به تردید غیرمنطقی در میزان ارزش خود و دیگران می کند که این امر تأثیر منفی بر عواطف فرد خصوصاً عزت نفس بر جا می گذارد. در این شرایط فرد احساس می کند که طرد و انکار شده و رها می شود. غم ناشی از این احساس طردشدگی بیش از حد شدید است، چندانکه می تواند منجر به چرخه ای از پوچی عاطفی، نارضایتی مزمن و در نهایت افسردگی شود.

همچنین، ترس از تنها بودن باعث می شود فرد برای جلوگیری از تنهایی دست به کاری زند که خود به اضطراب بیشتر می انجامد. فردی که احساس طردشدگی می کند از پیش بینی تنها ماندن، به شدت عصبی می شود و ناگزیر به سمت روابط ناسالم کشیده می شود. مطالعات نشان می دهد اغلب افراد دچار

تغییرات بنیادی به ویژه در چهارچوب‌های ذهنی انسان، نیازمند صرف انرژی و زمان طولانی خواهند بود.

در پژوهشی که از طریق انتشارات سیچ به چاپ رسیده است، می‌خوانیم که روند دگرگونی الگوهای وابستگی با افزایش تدریجی سن، طی رویدادهای مختلف زندگی و همچنین کسب تجربیات ارزشمند به مرور پیچیده تر از قبل خواهد شد. از این رو بهترین حالت، آگاهی بخشی به والدین در راستای تربیت فرزندان موفق خواهد بود. کودکانی که تحت فشار و با چالش‌های روحی- روانی متعدد رشد نکرده باشند.

اما طبق مقاله‌ای از مجله روانشناسی خانواده برای آن دسته از افرادی که تاکنون موفق به تغییر نشده‌اند، ازدواج و توسعه اهداف مشترک که احساساتی نظیر عشق و احساس همکاری را زنده می‌کنند از جمله موثرترین متدهای اثبات شده برای حذف الگوهای وابستگی مخرب به شمار می‌روند .

و اما روش بعدی که حاصل تلاش علمی محققان دانشگاه جانز هاپکینز است، شامل مواجهه دراز مدت با کلمات و تصاویر القا کننده مفاهیم مثبت مانند عشق، امنیت، راحتی و ارتباط موثر است. بله به همین سادگی! هر روز برای خود واژه‌ها یا جملات انگیزه بخش بنویسید و آنها را در معرض دید قرار دهید. علاوه بر این می‌توانید دیوارهای محل زندگی خود را به نقاشی‌ها و تصاویر دلنشین آمیخته با احساس اطمینان (مانند مادری که فرزند خود را در آغوش دارد) مزین کنید.

عدم وابستگی اولین قدم ان ای اولین قدم از ۱۲ قدمی که در ان ای که برای معتادین گمنام قرار داده شده اینه که عدم وابستگی رو به هر چیزی رو قبول کنی، و تا شخص اولین قدم رو قبول نکنه و اونو توی زندگیش اجرایی نکنه اجازه ی ورود به قدم های بعدی رو نداره.

که مهمترین قدم در بین این دوازده قدم به شما میاد که ابتدا خودتو آزاد و رها ببینی از هر چیزی که در درون ذهنت به اون وابستگی داری به همین خاطر هستش که اکثر بیمارانی که معتاد تلقی میشن از بند اعتیاد، رهایی پیدا نمیکنن مربوط به این قدم میشه، (حاجی اربابی و همکاران، ۱۳۹۹)

بی شمار دوستانی هستن که این قدم هارو باهاشون کار کردیم و به پاکی رسیدن و الان سالهاست که زندگی پاکی رو در کنار خونودهاشون دارن تجربه میکنند اون بخاطر پذیرش اولین قدم ان ای بوده که خودتو از هر چیزی که وابسته نگهت میداره رها کنی و خودتو به خدا بسپری. و تا زمانی که این قدم یعنی عدم وابستگی رو با تموم وجودت قبول نکنی در بندش میمونی و همین مورد زندگیتو به چالش های بیشتری دعوت میکنه، و

آسیب‌های اجتماعی نظیر اعتیاد، فحشا و آسیب‌های روانی همچون اضطراب و سواسی، در خودماندگی و افسردگی افراد دارای وابستگی شدید عاطفی بوده‌اند و با قطع ارتباط به آسیب‌های اجتماعی و روانی دچار شده‌اند(فردوسی پور و کریمیان، ۱۴۰۰)

وابستگی ریشه در کودکی دارد

جان بالبی روانشناس، روانپزشک و روانکاو بریتانیایی در یکی از کتب خود به نام "دلبستگی و فقدان" توضیح می‌دهد که تجربه امنیت و یا عدم احساس آن به طرز عجیبی به پیوند عاطفی افراد با والدین خود در سنین کودکی و نوجوانی مربوط می‌شود. در واقع بخش مهمی از سطح وابستگی ما به همسر یا اطرافیانمان ریشه در دوران خردسالی دارد. دلیل این مسئله نیز کاملاً مشخص است.

از لحظه ای که نوزاد متولد می‌شود، برای عشق، آسایش، امنیت و غلبه بر پریشانی‌های روحی به والدین خود متوسل می‌شود. به این حالت "شمایل دلبستگی" یا همان "وابستگی" اطلاق خواهد شد. با توجه به مطالعه‌ای از انجمن روانشناسی آمریکا زمانی که وابستگی‌های ما می‌توانند به گونه‌ای موثر از پس پریشانی‌های روحی‌مان برآیند، احساس راحتی و آسودگی می‌کنیم. این چرخه میلیون بار دیگر تکرار شده و به تدریج وابستگی را تبدیل به قسمت ارزشمندی از زندگی می‌کند.

اما والدین چه نقشی بر شکل‌گیری الگوهای وابستگی فرزندان خود در دوران بزرگسالی خواهند داشت؟ طبق یافته‌های روانشناسان دانشگاه استنفورد، چگونگی برخورد پدر و مادر با کودک می‌تواند تعیین کننده الگوی وابستگی منتخب وی باشد. برای مثال فرزندی را تصور کنید که درگیر یک چالش روحی شده است. اگر والدین به نیاز او با حمایت پاسخ ندهند و احساساتش را سرکوب کنند، به احتمال زیاد این کودک در آینده وارد یکی از این دو مسیر خواهد شد: الگوی وابستگی افراطی به همسر در تمامی امور و یا بی اعتمادی ۱۰۰ درصدی به کمک‌هایی که از جانب همسر و یا اطرافیان نزدیک ارائه می‌شود.

چگونه از شر الگوهای وابستگی مخرب رها شویم؟

طبق مطالعه‌ای که اخیراً به وسیله نمایه استنادی معتبر اسکوپوس منتشر شده است، الگوهای وابستگی مردم طی سالیان زندگی نسبتاً ثابت و پایدار است؛ اما باز هم قادر خواهیم بود با مدیریت صحیح، یک الگوی وابستگی اشتباه و آسیب‌رسان را به الگویی ایمن تبدیل کنیم. البته نمی‌توان انتظار داشت که چنین اتفاقی به سادگی رخ دهد. باید توجه داشته باشیم که

اینقدر بهت فشار میاره که این مسئله رو قبول کنی، به هیچ چیز و به هیچ کسی نباید وابسته باشی بجز خدای خودت.

وابستگی از نگاه قرآن

وقتی به این مورد وابستگی در تمام جنبه ها به قرآن نگاه میکنیم اشاره میکنه که انسان نباید تعلق خاطر یا وابستگی به دنیا نداشته باشد، اگر رابطه انسان در مدت زمان زندگی به صورت رابطه ای در هر جنبه ای باشد باعث از بین رفتن ارزش های درونی انسان میشه، که در آموزش ارزش اشاره کردیم که تمام انسان ها در درونشون ارزشمند هستن. یکی از مواردی که خیلی مهمه و این ارزش رو از بین میبره، وابسته شدن است، وقتی ما درک میکنیم که تمام مورد های این دنیا برای ما است تمام عشق، نعمت، موهبت و... اونوقت دلیلی برای وابستگی وجود نخواهد داشت.

و در این مورد خداوند در قرآن کریم می فرماید: *إِنَّ الَّذِينَ لَا يَرْجُونَ لِقَاءَنَا وَرَضُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاطْمَأَنُّوا بِهَا وَالَّذِينَ هُمْ عَنْ آيَاتِنَا غَافِلُونَ* (یونس/۷)

آنان که امید ملاقات ما را ندارند و رضایت داده و قناعت کرده اند، به زندگی دنیا و بدان دل بسته اند و آرام گرفته اند و آنان که از آیات و نشانه های ما غافلند (یونس آیه ۷)

وابستگی در اشعار

در این آموزش ما وابستگی رو بررسی کردیم و بیشتر به جنبه های رابطه ایش پرداختیم اما حضرت مولانا در مثنوی معنوی در مورد وابستگی به دنیا شعر خیلی ارزشمندی داره که درینجا بهش میپردازیم و سعی کنید این شعر رو بارها و بارها برای خودتون بخونید و لذت ببرید:

مرد دنیا مفلس است و ترسناک

هیچ او را نیست از دزدانش باک

او برهنه آمد و عریان رود

وز غم دزدش جگر خون می شود

وقت مرگش که بود صد نوحه بیش

خنده آید جانش را زین ترس خویش

آن زمان داند غنی کش نیست زر

هم دکی داند که او بد بی هنر

چون کنار کودکی پر از سفال

کوه بر آن لرزان بود چون رب مال

گر ستانی پاره ای گریان شود

پاره گر بازش دهی خندان شود

چون نباشد طفل را دانش دثار

گریه و خنده ش نداد اعتبار

محتشم چون عاریت را ملک دید

پس بر آن مال دروغین می طپید

خواب میبند که او را هست مال

ترسد از دزدی که بر باید جوال

چون ز خویش بر جهانگوش کش

پس ز ترس خویش تسخر آیدش

تا چیزی را نپذیریم نمی توانیم تغییر دهیم

وابستگی شاید یک ناهنجاری باشه یا یک مسیر اشتباه که هر کسی امکان داره به صورت ناخودآگاه درگیر اون بشه و برای این بایستی در قدم اول پذیرش داشته باشیم، و در بعد بعدی به دنبال تغییر اون باشیم پس اول وابستگی رو بر اساس تعریفی که به شما دادیم بپذیرید. هیچ کس یا هیچ چیز مال تو نیست که بخوای به او وابسته باشی بایستی به این دیدگاه برسیم وقتی با این دید به دینا و زندگی نگاه کنیم، اونوقت خیلی بهتر میتونیم با وابستگی کنار بیایم کی میتونه به صورت صد در صد بگه که من مالک تمام و کمال این وسیله یا این شخص هستم، هر چیزی که در اطرافمون داریم می بینیم یا لمس می کنیم همه اون موارد برای ما نیست و ما مالکیتی صد در صدی روی اونا نداریم، و به صورت امانت در اختیار ما قرار دارد و بایستی به بهترین شکل از این امانت ها استفاده کنیم و بهره ببریم (محمدپور و اسماعیل پور، ۱۳۹۵)

به جای وابسته بودن و درگیر بودن بیایم از داشته هایی که داریم لذت ببریم و بدونیم این زندگی و تمام مواردی که در اطراف ما وجود داره، برای این مورد هست که ما از اونا لذت ببریم و با لذت اونا رو در زندگیمون لمس کنیم هر شب در مقابل خدا زانو بزنیم و بابت زندگی امروز و تماماً فرصته و نعمت های که به شما بخشیده شکرگزار و سپاس گزاری کنیم. چون هیچ تضمینی نیست که همه این نعمت ها رو داشته باشن یا این نعمت ها و فرصت همیشه باشه پس وابسته نباشید نه به شخص نه به دنیا

...

عاشق باشید

لذت ببرید

بخندید و بخشید

اما وابسته نباشید چون وابستگی شما رو از تماماً حس های که میشه تجربه کرد و شمارو از زندگی واقعی دور خواهد کرد امیدوارم تمام زندگی شما از عشق پر باشه نه از وابستگی و هر چیزی رو به صورت واقعی لمس کنید.

ترس و وابستگی عاطفی

یکی دیگر از عوامل موثر در ایجاد کودکان با اختلال شخصیت وابسته در افراد خلق و خو و نحوه واکنش به ترس در افراد می باشد. والدین بدجنس که کودک خردسال خود را دل سرد می

کند عوامل و انگیزه‌هایی را که منجر به مراقبت‌های اجبار گونه در فرد می‌شود را شناسایی کرده و آنها را تغییر دهد. ویژگی‌های بیمار در این روش شناسایی شده و بی‌کفایتی‌های درونی را پاداش می‌دهد و سعی می‌کند مهارت‌های لازم برای کنار آمدن با روش‌های دیگر و جدید را به بیمار بیاموزد. افراد با شخصیت وابسته از طریق این روش‌ها می‌آموزند تا با خود ارتباط صحیحی برقرار کنند و مشکلات خود را بپذیرند و در مسیر بهبود گام بردارند. افراد با این اختلال در روند درمانی همکاری می‌کنند و پاسخ خوبی به درمانگران خود می‌دهند زیرا می‌خواهند شخصیت‌های مقتدر را راضی کنند.

#### موانع در روند درمان

اما در روند درمان افراد با اختلال شخصیت وابسته موانعی نیز وجود دارد که مهمترین آنها عبارتند از اینکه گاهی اوقات فرد بیمار از ارائه مطالب واقعی خودداری می‌کند. در حقیقت افراد وابسته نمی‌توانند از اطمینان برخوردار شوند و همیشه در پذیرش این مسائل دچار مشکلاتی هستند. در روند درمانی افراد با اختلال وابستگی درمانگر باید رابطه خود را با بیمار مدیریت کرده و چگونگی اداره کردن زندگی را به او بیاموزد. در این مسیر تعیین مرزها برای جلوگیری از تداخل زندگی بیمار و روند درمانی او بسیار مهم است و این برای رشد عاطفی فرد می‌تواند بسیار تاثیرگذار باشد. در این روند لازم است تا به مرور زمان جلسات آموزشی کاهش پیدا کرده میزان استقلال فردی به بیمار بازگردد که بتواند بدون حضور در جلسات آموزشی به زندگی خود ادامه داده و احساسات خود را مدیریت کند.

نکته مهم در رابطه با وابستگی این است که همه ما به نوعی وابسته هستیم و حقیقت وابستگی متقابل در انسانها در طول زندگی ادامه خواهد یافت. در حقیقت می‌توان گفت که داشتن ارتباطات نزدیک باعث احساس امنیت در ما می‌شود و تمایل به اشتراک گذاری احساسی و تجربی، امری طبیعی است. تنها تفاوتی که میان افراد با اختلال شخصیت وابسته و دیگر افراد جامعه وجود دارد، نحوه عملکرد احساسی آنها و نوع پاسخی است که آنها به وقایع نشان می‌دهند. این افراد دائماً به دنبال جلب رضایت دیگران هستند و از وجود خود و پرورش مهارت‌های فردی و اجتماعی خود پرهیز کرده و از خود مراقبت نمی‌کنند و روابط را در زندگی خود به مهمترین بخش تبدیل می‌کنند (موسوی و همکاران، ۱۳۸۶).

#### تفاوت در گفتگو و ارتباط با طرف مقابل

در عشق، شما خودتونو سانسور نمیکنین و میتونین با حفظ احترام، حرف‌ها و عقایدتونو کامل بیان کنین و طرف مقابل هم به نظرات شما احترام میذاره، اما در وابستگی، برای اینکه طرف

کنند و استقلال را از او می‌گیرند و یا وجود یک یا چند برادر و خواهر زورگو می‌توانند حالت‌های وابستگی را در فرد ایجاد نمایند. در حقیقت طرز برخورد و احساس عدم امنیت کودک مطیع او را منفعل تر می‌کند و در مقابل انتظارات اطرافیان باعث تغییر رفتار و نگرش در فرد می‌گردد و این عوامل می‌تواند در دوران بزرگسالی در زندگی فرد بارها و بارها تکرار شوند و مانند پیش نویس‌های کودک درون زندگی فرد را کنترل نمایند (خداپناهی و همکاران، ۱۳۹۱).

#### شخصیت وابسته در عمل

برخی آزمایشات نشان می‌دهد بروز علائم شخصیت وابسته حتی در یک برخورد کوتاه با یک غریبه نیز امکان پذیر است. در یک آزمایش ۱۰۰ زن که نیمی از آنها دانشجوی روانشناسی و نیمی دیگر افراد عادی بودند که با موضوع وابستگی عاطفی مشکلاتی داشتند در یک مصاحبه استاندارد قرار گرفتند که برای تشخیص اختلالات شخصیتی طراحی شده بود. پس از آنها خواسته شد تا با شرایط به خصوصی روبرو شوند. در این آزمایش افراد را با شرایط ناخواسته روبرو کردند تا واکنش آنها را نسبت به این اتفاق بسنجند. آنچه که در این مصاحبه اتفاق افتاد این بود که افرادی که دارای ویژگی‌های شخصیت وابسته و اجتنابی بودند با کمترین قاطعیت با مسئله روبرو شدند. اما افرادی که دارای ویژگی‌های شخصیتی اجتنابی بودند نیازهای خود را غیر مهم تلقی می‌کردند اما افرادی که دارای ویژگی‌های وابسته بودند می‌ترسیدند که مورد پسند واقع نشوند. (حاجی اربابی و همکاران، ۱۳۹۹)

#### رفتار در اختلال شخصیت وابسته

افراد مبتلا به اختلال شخصیت وابسته ممکن است در صورت از دست دادن یک رابطه عاطفی ملزم به پذیرش مسئولیت‌های خود شوند و به دنبال درمان بروند. در چنین حالتی متداولترین رویکردهای درمان روان‌پویایی و رفتاری هستند. در درمان روان‌پویایی بیمار روابط گذشته را که باعث بروز اختلال وابستگی در او شده است را افشا می‌کند و تصاویر درونی ثبت شده در خود از دیگران را با درمانگر در میان می‌گذارد. در حین این درمان متخصص، شناخت و قضاوت‌های غیر واقعی را بر اساس باورهای ذهنی نادرست را مشخص کرده و زیر سوال می‌برد. در این روش درمان گر نقاطی را که فرد بیمار در مقابل تصمیم، کنترل بر دیگران، عدم استقلال و کمبود اعتماد به نفس شناسایی کرده و مونولوگ‌های درونی خود تحقیر آمیز و افکار درماندگی را بررسی کرده و و برای شخص به شکلی کاملاً صحیح و منطقی به چالش می‌کشد. درمانگر رفتاری سعی می‌

مقابل رو ناراحت نکنین یا از دستش ندین، مجبورین در حرف زدن هاتون خیلی احتیاط کنین و خودتونو سانسور کنین

وابستگی به کار یعنی چه؟

وین اوتس، روانشناس و مربی آمریکایی، اولین بار در سال ۱۹۷۱ این کلمه را در کتاب معروف خود به نام "اعترافات یک معتاد به کار" استفاده و ابداع کرد. اعتیاد به کار به معنای احساس وابستگی اجباری و غیرقابل کنترل نسبت به کار مداوم است. به احتمال زیاد دلیل اصلی به کار بردن اصطلاح "معتاد به کار" برای نشان دادن ارتباط موازی بین وابستگی به کار و اعتیاد به الکل، مواد... بوده است. ناگفته نماند که یک مطالعه در سال ۲۰۰۸ تایید کرد که "وقتی انگیزه کار کردن بیشتر می شود" کار بیش از حد، معمولاً به عنوان یک ویژگی مثبت به جای یک مشکل بزرگ در نظر گرفته می شود. زیاد کار کردن، هم از نظر مالی و هم از نظر فرهنگی پاداش دارد و ممکن است منجر شود که فرد در جنبه های مختلفی از زندگی با دید مثبت تری به خود نگاه کند. با این حال، وابستگی به کار می تواند یک مشکل بسیار واقعی باشد و همچنین می تواند مانند سایر اعتیادها در عملکرد و روابط فرد تداخل ایجاد کند.

مشکلات مرتبط با وابستگی به کار

می توان گفت که اعتیاد به کار از طریق احساس رضایت سالم ایجاد نمی شود، بلکه از طریق اجبار است که فرد به مرور دچار وابستگی می شود و زمان هایی طولانی را به کارکردن اختصاص می دهد. بنابراین افرادی که صرفاً تلاش و فداکاری زیادی برای کار خود انجام می دهند یا افرادی که عمیقاً به کار خود به عنوان یک حرفه متعهد هستند، کمتر دچار وابستگی به کار می شوند. آیا تا به حال رابطه خود را با کار زیر سوال برده اید؟ شاید از روابطتان غافل شده اید، زیرا کار در تعطیلات آخر هفته بیشتر از هر چیزی برای شما آرامش بخش بوده است. درواقع افتادن در دام اعتیاد به کار آسان است و معمولاً این اعتیاد از افکار شما شروع می شود. در زمان استراحت حواستان به ذهنتان باشد. اگر متوجه شدید که بیشتر بر روی کار و پروژه های کاری تمرکز می کنید، احتمالاً واقعاً شما یک فرد معتاد به کار هستید. اگر در دنیای شرکتی کار می کنید، مدت زمان های مشخصی برای استفاده در روزهای بیماری یا مرخصی با حقوق برای شما در نظر گرفته شده است. بیشتر اوقات، این زمان ها برای افرادی که معتاد به کار هستند، بدون استفاده می مانند و تلف می شوند. این زمان ها به دلایلی در اختیار شما گذاشته شده اند. بنابراین غیر واقعی و ناسالم است که از خود این انتظار

را داشته باشید که ۳۶۵ روز در سال را فقط کار کنید. در واقع انسان برای بهره وری بیشتر به مقداری زمان نیاز دارد تا به تمرکز مجدد و انرژی لازم برسد و دوباره شروع به کار کند

چگونه از وابستگی به کار جلوگیری کنیم؟

وقتی نوبت به کار و شغل می رسد، حد و مرزهایی را برای خود قرار دهید که به شما فضای لازم برای نفس کشیدن می دهد. استراحت کنید و راه های مختلفی را در زندگی خود بیابید که بیشتر از موفقیت مالی، رضایت شما را فراهم می کند. تجربیات به یاد ماندنی، مکالمات عمیق و روابط عاطفی ممکن است صورت حساب های شما را پرداخت نکنند، اما مطمئناً سطحی از لذت و آرامش را برای زندگی شما فراهم می کنند که با کار کردن زیاد، به دست نمی آید. غلبه بر اعتیاد به کار با ایجاد حس تعادل بین کار و زندگی آغاز می شود. اگر بیشتر از چیزی که دریافت می کنید، زمان می گذارید، وقت آن است که خود را دوباره ارزیابی کنید. راه هایی وجود دارد که می توانید از تخریب سلامت یا زندگی اجتماعی تان جلوگیری کنید. واضح ترین گزینه این است که به سادگی استراحت کنید، به تعطیلات بروید یا حداقل سعی کنید حجم کاری خود را کاهش دهید. در نهایت تا حد امکان ورزش کنید و تمرینات هوازی انجام دهید. البته تمام تلاش خود را به کار گیرید تا عادات غذایی سالم شما حفظ شود.

به خطر افتادن سلامت روانی

استرس در دنیای کار امروز یک موضوع همه گیر است و مشکلات سلامتی زیادی به همراه دارد. همچنین استرس در طولانی مدت به بدن شما آسیب می زند. معتاد به کار بودن بر مغز شما تاثیر منفی می گذارد و این فشار بی پایان منجر به تحریک پذیری، افسردگی و اضطراب می شود. درواقع کار بی وقفه به سیستم عصبی شما آسیب می زند و در نهایت ممکن است مغز شما تسلیم این وضعیت شود.

تاثیر منفی بر روی سلامت جسمانی عادت کاری افراطی می تواند به ریه ها و قلب شما آسیب برساند، به خصوص اگر قبلاً سابقه بیماری هایی مانند آسم یا مشکلات قلبی عروقی داشته اید. اما اگر وضعیت سلامت نسبتاً خوبی دارید، این احتمال وجود دارد که برای مدت طولانی این سلامتی همچنان باقی نماند. افزایش تنفس و ضربان قلب و استرس شما را در معرض عوارضی مانند حمله قلبی یا سکته قرار می دهد. استرس مزمن ناشی از وابستگی به کار ممکن است به طور جدی سیستم ایمنی بدن شما را تضعیف کند و این به مرور باعث روزهای بیماری بیشتر و بهره وری کمتر در شما می شود (موسوی و همکاران، ۱۳۸۶).

تغذیه ضعیف

به طور مداوم کار کردن، یافتن زمان را برای پختن یک غذای مناسب دشوار می کند. خوردن غذاهای آماده یا فست فود برای افراد وابسته به کار به دلیل راحتی، غیرمعمول نیست. در نهایت بدن شما با این سبک زندگی مخالفت خواهد کرد و آسیب می بیند. همچنین ممکن است به خوردن قهوه و نوشیدنی های انرژی زا برای تقویت جسمی و ذهنی خود روی آورید. کافئین به تمرکز شما کمک می کند اما اثرات آن کوتاه مدت است و به مرور بازدهی شما را کاهش می دهد. (حاجی اربابی و همکاران، ۱۳۹۹)

تاثیر بر روی زندگی شخصی

حتی اگر با موفقیت از فهرست طولانی عواقب روحی و جسمی ناشی از اعتیاد به کار بگذرید، این احتمال وجود دارد که دوستان و خانواده شما در این وضعیت متضرر شوند و آسیب ببینند. کار مداوم به ناچار منجر به انزوای اجتماعی شما می شود. روابط و دوستی هایاتان ممکن است از هم بپاشد، زیرا افراد اطراف شما احساس می کنند که مورد بی توجهی قرار گرفته اند

اضطراب چیست :

اضطراب یک حالت هیجانی شدید است که معمولاً با احساس ترس ، دلهره و نگرانی همراه می شود اختلال اضطراب یکی از رایج ترین بیماریهای روانی در جهان هستند که تمام گروه های سنی از کودکان تا بزرگسالان را تحت تاثیر قرار می دهد.(حاجی اربابی و همکاران، ۱۳۹۹)

گردآوری اطلاعات شواهد ۱:

در قسمت توصیف وضعیت موجود و بیان مسئله با مشاهده رفتارهای رضا به توصیف مسئله وابستگی او پرداختم. در این قسمت با کمک ابزارهای جمع آوری اطلاعات داده ها مانند: مشاهده، مصاحبه، پرسشنامه و اسناد و مدارک برای تبیین دقیق تر مسئله پردازم.

مشاهده:

زمانی که متوجه رفتار غیر عادی رضا و وابستگی بیش از حد او شدم تصمیم گرفتم که به مدت یک ماه به صورت دقیق و هدفمند رفتار او را مورد مشاهده قرار دهم. رضا همواره کنار مادرش می نشست و از نشستن در کنار دیگر دوستان خود امتناع می ورزید. همیشه نگاهش به مادرش بود خیلی کم حرف می زد هنگام حرف زدن با انگشت های خود بازی می کرد اغلب موارد کارهای شخصی اش را به کمک مادرش انجام می داد وقتی در کلاس می نشست کامل حواسش به مادرش بود که در بیرون کلاس و یا گاهی در داخل کلاس می نشست و زمانی که مادرش نبود از کلاس فرار می کرد. در زنگ های تفریح خیلی کم با دوستانش بازی می کرد و اکثر مواقع می نشست و به دیگران نگاه می کرد اگر متوجه می شد که مادرش به خانه رفته است گریه می کرد. هنگام پاسخ دادن به سوالات مربی خود به اجبار مادرش خیلی آهسته پاسخ می داد و گاهی حتی کسی پاسخ او را نمی شنید در مشاهده رفتار رضا در کلاس متوجه شدم او بسیار آرام و کم حرف است بیشتر اوقات سرش را پایین انداخته و هیچ زمانی داوطلب نیست همیشه با مادرش به مدرسه می آید.

جدول ۱:

ایام هفته	فراوانی رفتار	شرکت نکردن در بحث ها و عدم پاسخ به مربی	عدم انجام فعالیت های کلاسی	گریه کردن	بازی کردن با انگشت های خود	عدم شرکت در بازی ها
اول	تعداد	۷	۹	۸	۱۵	۱۲
	درصد	۱۳/۷	۱۷/۶	۱۷/۰۲	۲۹/۴	۲۳/۵
دوم	تعداد	۵	۱۱	۱۱	۱۷	۱۰
	درصد	۹/۲	۲۰/۳	۲۰/۳	۳۱/۴	۱۸/۵
سوم	تعداد	۶	۱۲	۹	۱۴	۱۳
	درصد	۱۱/۱	۲۲/۲	۱۶/۶	۲۵/۹	۲۴/۰۷
چهارم	تعداد	۴	۸	۱۳	۱۶	۱۴
	درصد	۷/۲	۱۴/۵	۲۳/۶	۲۹/۰۹	۲۵/۴
فراوانی رفتار در ماه	تعداد	۲۲	۴۰	۴۱	۶۲	۴۹
	درصد	۱۰/۲	۱۸/۶	۱۹/۱	۲۸/۹	۲۲/۸

مصاحبه:

مصاحبه با خود دانش آموز و افرادی که با او در ارتباط هستند باعث می‌شود که چگونگی و علت وابستگی رضا را دقیق‌تر مورد بررسی قرار دهم.

زدم و سلام کردم و رضا فقط زیر لب چیزی گفت و لب تکان داد چند روز بعد دوباره جلو رفتم و سلام کردم و بهش گفتم می‌شود برای من یک نقاشی بکشد خیلی آروم جواب داد باشه خانم قول می‌دهم قول و سریع رفت.

مصاحبه با مادر رضا :

از آنجایی که مادر رضا همواره با او بود ایشان را به عنوان اولین شخص برای مصاحبه در نظر گرفتم پس از احوالپرسی به مصاحبه با او پرداختم و متوجه شدم که رضا یک خواهر کوچکتر از خود دارد و چون مادرش بیشتر وقت خود را با خواهر رضا می‌گذراند همین مسئله باعث حسادت رضا و وابستگی او به مادرش شده است نداشتن خواهر یا برادر بزرگتر باعث ناراحتی رضا شده چرا که او نمی‌تواند مانند اکثر دوستان خود با خواهر یا برادر خود بازی کند. نکته دیگری که متوجه شدم این بود که رضا در خانه اصلاً کم حرف نیست و فقط در محیط خارج از خانه کم حرف می‌شود.

اسناد و مدارک:

طبق گفته‌های مدیر ، رضا پوشه کار ندارد اما اسناد و مدارک مربوط به سنجش او را در اختیار من گذاشتند. همچنین اطلاعاتی که مربی رضا از بچه‌ها تهیه کرده بود را به من تحویل دادند با مطالعه آنها مشاهده کردم که بیشتر روزها رضا غیبت کرده بعد از مدتی که می‌خواهد بیاید دوباره مانند روزهای اول می‌شود و گریه می‌کند. طبق اطلاعات سنجش او ، رضا از هوش طبیعی برخوردار است.

مصاحبه با مربی رضا :

پس از مصاحبه با خانواده به مصاحبه با مربی او پرداختم تا بتوانم اطلاعات بیشتری را درباره رضا کسب کنم مربی او می‌گفت که علی‌رغم تذکرات مکرر من رضا حاضر به حضور در کلاس به تنهایی نشده است حتی از شیوه‌های تشویق نیز استفاده کرده اما فایده‌ای نداشته است رضا همواره با مادرش است و اگر از او دور شود شروع به گریه کردن می‌کند من مجبور می‌شوم پنجره کلاس را باز بگذارم تا رضا مادرش را ببیند و خیالش راحت شود که مادرش هنوز نرفته است و گاهی از من خواهش می‌کند که بگذارم تا مادرش هم به کلاس بیاید و وقتی بداند مادرش در مدرسه نیست با گریه کردن و خواسته‌های نابجا می‌خواهد به مادرش زنگ بزنیم تا به مدرسه بیاید و قول می‌دهد که اگر مادرش آمد به کلاس برگردد.

تجزیه و تحلیل اطلاعات و داده‌ها :

در قسمت قبل به جمع آوری اطلاعات پرداختم در قسمت تجزیه تحلیل داده‌ها طبق بررسی‌های انجام شده و نتایج به دست آمده بازی کردن با انگشتان دست ۲۸/۹ درصد عدم شرکت در بازی‌ها ۲۲/۸ درصد گریه کردن ۱۹/۱ درصد شرکت نکردن در بحث‌ها و عدم پاسخ به مربی ۱۰/۲ درصد و عدم انجام فعالیت‌های کلاس ۱۸/۶ درصد رفتار او را تشکیل می‌دهد.

مصاحبه با مدیر مدرسه :

مدیر مدرسه نیز می‌گفت که او را فقط با گریه‌هایش می‌شناسند و فقط زمانی با من صحبت می‌کند که بیاید و بگوید به مادرش زنگ زدم بیاید یا نه و به نظر من رفتار دو تا از دانش آموزان که آنها هم با مادر خود می‌آیند و مادرانشان در مدرسه می‌مانند روی رفتار رضا اثر می‌گذارد.

به این ترتیب می‌توان گفت که مهم‌ترین نشانه‌های وابستگی در رضا گریه کردن ، سر به زیر انداختن و بازی با انگشت‌ها ، عدم شرکت در بازی‌ها و پاسخ ندادن به مربی است.

انتخاب راه حل‌ها و اعتباربخشی به آنها :

در این مرحله به انتخاب راه‌حل‌های مناسب می‌پردازیم. طی جلسه‌ای که با حضور مربی ، مادر، مدیر و مشاوره مدرسه تشکیل شد راه‌حل‌های قصه خوانی ، دادن مسئولیت ، ایجاد نقش ، توجه به علائق ، بازی درمانی معتبر تلقی و انتخاب شدند. از مادر رضا خواستم که در خانه یک اتاق را به رضا اختصاص دهد در اتاق اسباب بازی‌های گوناگونی قرار بدهد در تهیه این اسباب بازی‌ها نظر رضا را بپرسند و سلیقه او را در نظر بگیرند.

صحبت‌های خودم با رضا :

وقتی خواستم با رضا خودم صحبت کنم اول به او لبخند زدم و یک لبخند زورکی و غمگین از رضا دیدم روز بعد دوباره لبخند

از رضا خواستم که به عروسک‌ها و آدمک‌های خود یک نقش بدهد مثل مادر پدر خواهر.

از مادر رضا خواستم که اوایل در اتاق با او بازی کند اما بعد از چند روز اتاق را ترک کند. از مادر و مربی رضا خواستم که به رفتارهای او توجه کنند و استعدادها و او را شناسایی کنند و با توجه به استعدادها و او به او مسئولیت بدهند.

می‌توانیم از مدیر بخواهیم که به مادرت زنگ بزند تا بیاید رضا تا کلاس به گریه رفت و روز اول فقط زمانی گریه اش بند آمد که دید ظهر مادرش به دنبال او آمده است روز دوم هم چند ساعتی گریه کرد و مدام می‌پرسید مادرم کی به دنبالم می‌آید و به کلاس نمی‌رفت از روزهای بعد ناراحت بود و بغض می‌کرد چند روزی به همین منوال گذشت و کم کم رضا به این مسئله که دیگر مادرش به مدرسه نمی‌آید عادت کرد.

#### گردآوری اطلاعات شواهد ۲:

در قسمت قبلی به انتخاب راه حل‌ها پرداختیم. در این قسمت به گردآوری اطلاعات پس از اجرای راه حل‌ها می‌پردازیم. مشاهده :

پس از اجرای راه حل‌ها در مدرسه توسط مربی و مدیر و در منزل توسط خانواده به دقت مشاهده نموده و بررسی کردم رضا دیگر برای حضور در کلاس نیازی به مادرش نداشت البته هنوز آرام بود و زیاد وارد جمع نمی‌شد اما برای خود یک دوست که او هم مثل خودش آرام بود پیدا کرده بود. صبح‌ها راحت از پدرش خداحافظی می‌کرد و وقتی وارد کلاس می‌شدم و سلام می‌کردم جوابم را می‌داد.

طبق مشاهداتی که داشتم رضا به بازی کردن به تنهایی و نقاشی کشیدن علاقه دارد و استعداد زیادی در زمینه نقاشی کشیدن دارد و بعد از گذشت یک هفته و با توجه به اینکه خودم نیز معاون پرورشی دبستان هستم مسابقه نقاشی را بین بچه‌های پیش بر گزار کردم و به بهترین آنها که نقاشی رضا بود جایزه دادم و او را در صف تشویق کردم و بعد از آن نقش‌های بیشتری را برای از بین رفتن خجالت و ترس او به آن دادم مثل ورزش کردن در صف، قرآن خواندن یا شعر خواندن در صف.

از مربی رضا خواستم تا به صورت گروهی یا تکی قصه‌هایی را در رابطه با موضوع رضا بگوید مثل: سارا به مدرسه می‌رود، خرس کوچولو و مترسک شجاع و از بچه‌ها بخواهد تا مشارکت کنند و نظر خود را در رابطه با این قصه‌ها بگویند.

از مادر رضا خواستم که از این به بعد پدر رضا، رضا را به مدرسه بیاورد و او خیلی محکم و در عین حال با آرامش و مهربانی از رضا خداحافظی کند و بگوید ظهر مادرت به دنبالت می‌آید روز اول اجرای این روش خودم هم صبح در جلوی در مدرسه منتظر رضا ماندم و دیدم که پدر رضا او را آورده است و وقتی پدر رضا خواست او را ترک کند کلی رضا گریه کرد و از پدرش می‌خواست که نرود و با او به مدرسه بیاید و من به رضا گفتم که ما به اولیاء اجازه ورود نمی‌دهیم اما اگر دلت تنگ شد

جدول ۲:

ایام هفته	فراوانی رفتار	شرکت نکردن در بحث‌ها و عدم پاسخ به مربی	عدم انجام فعالیت‌های کلاسی	گریه کردن	بازی کردن با انگشت‌های خود	عدم شرکت در بازی‌ها
اول	تعداد	۶	۸	۹	۱۱	۱۰
	درصد	۱۳/۶	۱۸/۱	۲۰/۴	۲۵	۲۲/۷
دوم	تعداد	۵	۶	۷	۹	۹
	درصد	۱۳/۸	۱۶/۶	۱۹/۴	۲۵	۲۵
سوم	تعداد	۳	۴	۵	۹	۷
	درصد	۱۰/۷	۱۴/۲	۱۷/۸	۳۲/۱	۲۵
چهارم	تعداد	۲	۳	۴	۷	۵
	درصد	۹/۵	۱۴/۲	۱۹	۳۳/۳	۲۳/۸
فراوانی رفتار در ماه	تعداد	۱۶	۲۱	۲۵	۳۶	۳۱
	درصد	۱۲/۴	۱۶/۲	۱۹/۳	۲۷/۹	۲۴/۰۳

مصاحبه با مادر رضا :

از او پرسیدم که آیا رفتار او در خانه تغییری کرده؟ در پاسخ ایشان فهمیدم که رابطه‌اش به عنوان برادر بزرگتر با خواهر

کوچکش خیلی بهتر شده و دیگر برای آمدن به مدرسه گریه نمی‌کند اما همچنان ناراحت است. در اتاق اسباب بازی به

تنهایی بازی می‌کند و حتی اسباب بازی‌های خود را به خواهر کوچکش می‌دهد و در واقع احساس مسئولیت می‌کند.

مصاحبه با مربی:

از مربی رضا پرسیدم آیا میزان مشارکت رضا در کلاس بهتر شده؟ ایشان جواب دادند در اوایل اجرای راه حل‌ها تمایلی به شرکت در بحث‌ها نداشت اما پس از مدتی رغبت او در مشارکت‌ها بیشتر شد و وقتی به بچه‌ها می‌گفتم نقاشی در رابطه با موضوع مشخصی بکشند او با اشتیاق انجام می‌داد. با قصه‌هایی که می‌گویم سوال می‌پرسد و کنجکاو می‌شود کمتر بهانه مادرش را می‌گیرد و کمتر به بهانه‌های مختلف از کلاس خارج می‌شود قبلاً اگر چند روز غیبت می‌کرد یا آخر هفته‌ها که مدرسه تعطیل بود به مدرسه نمی‌آمد شنبه‌ها با گریه وارد کلاس می‌شد اما الان اینگونه نیست.

مصاحبه با مدیر مدرسه:

از او از روند بهبود رضا پرسیدم ایشان پاسخ دادند که خیلی بهتر از قبل شده قبلاً به بهانه‌های مختلف به دفتر می‌آمد بهانه‌هایی مثل من باید به سرویس بهداشتی خانه خودمان بروم زنگ بزیند

مادرم بیاید با او بروم باز برمی‌گردد، دلم درد می‌کند زنگ بزیند به مادرم و وقتی با او صحبت می‌کردم راضی نمی‌شد و گریه می‌کرد حتی تشویق از راه جایزه دادن هم موثر نبود اما الان به دفتر می‌آید و می‌گوید خانم من مرد شدم و گریه نمی‌کنم، خانم من و بابام صبح آورد و خوشحال است روزهای اول مدام با گریه سراغ مادرش را می‌گرفت و در کلاس نمی‌ماند و ما به بهانه‌های مختلف که مادرت در حیات مدرسه است یا رفته خانه پیش خواهرت و برمی‌گردد سعی می‌کردیم او را در مدرسه نگه داریم اما الان خود به مدرسه می‌آید روزهای اول اجرای راه حل‌ها با من صحبت نمی‌کرد من از او سوال می‌کردم یا سلام می‌دادم پاسخ نمی‌داد اما الان می‌بینم که در زنگ‌های تفریح با دوستان خود بازی می‌کند و هر وقت مرا می‌بیند سلام می‌دهد.

پرسشنامه :

برای بررسی وضعیت فعلی رضا و مقایسه آن با گذشته تصمیم گرفتم که پرسشنامه‌ای را تهیه کرده و آن را در اختیار مربی او که شاهد رفتارهای رضا است قرار دهم. طبق پرسشنامه مربی از مجموع ۵۵ نمره ممکن ۴۱ نمره را به رفتار او اختصاص داده است.

جدول ۳:

ردیف	نوع رفتار	خیلی زیاد	زیاد	متوسط	کم	خیلی کم
۱	ارتباط با دانش آموزان		*			
۲	مشارکت در بحث های کلاسی			*		
۳	رغبت به انجام کار گروهی		*			
۴	انجام فعالیت های کلاسی			*		
۵	پاسخ به سوالات مربی		*			
۶	مهارت سخن گفتن			*		
۷	انجام مسئولیت ها	*				
۸	تصمیم گیری				*	
۹	گوشه گیری در کلاس				*	
۱۰	غیبت غیر موجه					*
۱۱	گریه کردن				*	
	جمع نمرات	۵	۱۲	۹	۱۰	۵

### محدودیت ها

باتوجه به اینکه بنده خودم در محیط مدرسه رضا مشغول به کار هستم اما محدودیت هایی را نیز در هنگام اجرای راه حل ها داشتم. این محدودیت ها شامل: نداشتن زمان کافی برای وقت بیشتر گذاشتن با رضا، نداشتن دسترسی کافی به خانه و خانواده رضا، اجازه ندادن رضا برای عکس گرفتن از او و سختی های مصاحبه از همکاران

### موازین اخلاقی

در این مطالعه اصول اخلاق در پژوهش شامل اخذ رضایت آگاهانه از شرکت کنندگان و حفظ اطلاعات محرمانه آنها رعایت گردیده است.

### تشکر و قدردانی

پژوهشگران مراتب قدردانی و تشکر خود را از کلیه شرکت کنندگان این پژوهش که با استقبال و بردباری، در روند استخراج نتایج همکاری نمودند، اعلام می دارند.

### تعارض منافع

نویسندگان این مطالعه هیچ گونه تعارض منافی در انجام و نگارش آن ندارند.

### فهرست منابع

- Ferdosipour A, Karimian M. comparing the effectiveness of painting therapy and story therapy in reducing the symptoms of separation anxiety disorder in preschool children. *Roish Psychology Journal*. 2020. [Persian]
- Haji Arbabi F, Shah Hosseini Tazik S, Safarian M. Effectiveness of film therapy (inside and outside film) on separation anxiety of children referred to counseling centers in Mashhad: a case study. *Journal of Pars University of Medical Sciences (Jahrom University of Medical Sciences)*, 2019; 18(2): 41-48. [Persian]
- Khodapanahi MK, Ghanbari S, Nadali H, Seyed Mousavi P. The quality of mother-child relationships and anxiety symptoms in preschool children. *Evolutionary Psychology (Iranian Psychologists)*, 2011; 9(33): 5-13. [Persian]

ارزشیابی تاثیر اقدام جدید و تعیین اعتبار آن :

در این مرحله شواهد ۱ و ۲ را با یکدیگر مقایسه کرده ام تا متوجه شوم که راه حل های انتخابی تا چه حد بر وضعیت وابستگی رضا تاثیر گذاشته و وضعیت فعلی رضا نسبت به گذشته بهبود یافته است یا خیر. اینجانب متوجه شدم که نسبت به گذشته در رفتار رضا تغییرات مثبتی ایجاد شده است چرا که قبلاً رضا برای یک ثانیه هم از مادر خود جدا نمی شد و مدام در حال گریه کردن بود و به بهانه بند کفشم را مادرم باید ببندد به کلاس نمی رفت اما الان به تنهایی در کلاس حاضر می شود. به طور کلی وابستگی او نسبت به قبل خیلی کمتر شده است و غیبت های غیر موجه دیگر ندارد. همچنین مشاهده های خود، مصاحبه با مدیر و مربی و مادر رضا، مهر تایید را بر تغییر رفتار رضا می زند.

### نتیجه گیری و پیشنهادات

اینجانب به عنوان معاون پرورشی دبستان در جهت تحقق اهداف اقدام پژوهی خود تلاش نمودم که مشکل وابستگی رضا را بهبود ببخشم. پس از مشاهده مورد بررسی قرار دادم و به گردآوری اطلاعات پرداختم تا بتوانم علت اصلی مشکل رضا را بیابم و دریابم که مشکل اصلی وابستگی او دلایل متعددی دارد و ریشه این عوامل در خانواده، محیط و شخصیت او نهفته است. پس از ریشه یابی جلسه هایی که در حضور مدیر، مربی و اولیای دانش آموز برگزار شد راه حل هایی از جمله بازی درمانی، قصه گوئی، نقش پذیری، مسئولیت پذیری و اهمیت دادن به علائق و کشف استعداد های او انتخاب شد و سپس به همراه مربی و من و اولیای رضا این راه حل ها اجرا شدند و اجرای این راه حل ها در حل مشکل وابستگی تاثیر مثبتی داشته اند به گونه ای که مشکل وابستگی رضا بهبود چشمگیری داشته است.

همکاران گرامی پیشنهاد می شود که:

۱) در هنگام تدریس از شیوه های متنوع مثل بازی درمانی، قصه گوئی و بحث های گروهی استفاده کنند. ۲) استعداد دانش آموزان را کشف کرده و به آنها مسئولیت های متعددی داده ۳) هنگام مواجهه با چنین دانش آموزی به جمع آوری اطلاعات و ریشه یابی پرداخته.

به اولیای گرامی پیشنهاد می شود که :

۱) علائق کودکان خود را بشناسند و به آنها توجه کنند ۲) از وابسته کردن کودکان به خود و حساسیت های بیش از حد پرهیزند ۳) از بازی های گروهی در خانواده استفاده کنند ۴) نظر کودکان خود را بپرسند و به آنها توجه کنند.

Tabeh Emami Sh, Nouri A, Malekpour M, Abedi A. The relationship between child's secure attachment and maternal behavior factors. *Family Studies*, 2011; 7(27): 293-310. [Persian]

Tashari Z, Kazemi F, Hashemi Azar J. The effect of group relaxation therapy on reducing students' separation anxiety disorder. *Studies in Clinical Psychology*, 2015; 6(24): 135-152. [Persian]

Mohammadpour M, Ismailpour Kh. The effectiveness of behavior coaching program and guidance through modeling on separation anxiety disorder of preschool children. *Shafai Khatam Neurosciences*, 2015; 5(1): 29-39. [Persian]

Mousavi R, Moradi A, Mahdavi Harsini, SE. Investigating the effectiveness of structural family therapy in improving separation anxiety disorder. *Psychological Studies*, 2008; 3(2): 7-28. [Persian]