



چگونه توانستیم انزوا و گوشه گیری مهسا را برطرف کنیم؟

لیلا خضری

کارشناسی، آموزش ابتدایی، دانشگاه فرهنگیان پردیس الزهرا زنجان ایران، اداره آموزش و پرورش شهرستان ایجرود

نویسنده مسئول: لیلا خضری (Email): leila7698k@gmail.com

چکیده: این پژوهش، به شیوه اقدام پژوهی می باشد، در آن به چگونگی حل مشکل انزواطلبی و گوشه گیری در دانش آموز مورد نظر پرداخته شده است. جامعه آماری پژوهش، دانش آموز کلاس پنجم مهسا که دانش آموزی دیرآموز با هوشبهر مرزی در مدرسه شهید اسماعیل محمدی واقع در روستای ایچ، منطقه ایجرود در شهر زنجان است. فعالیت ها در مدرسه به صورت حضوری انجام شده است. پژوهشگر به عنوان معلم از مهرماه ۱۴۰۱ در مدرسه حضور داشته است. هدف از این پژوهش حل مشکل انزواطلبی و گوشه گیری مهسا، دانش آموز دیرآموز با هوشبهر مرزی، کلاس پنجم می باشد. اقدامات لازم جهت نیل به هدف انجام شده و در پایان با توجه به بازخورد های حاصل اکنون وضعیت روانی دانش آموز مورد نظر از لحاظ گوشه گیری و انزوا طلبی بهبود یافته است.

واژگان کلیدی: دانش آموزان، مقطع ابتدایی، انزوا، گوشه گیری، انزوا طلبی، اختلالات رفتاری، وضعیت روانی

۱- مقدمه: (مقدمه، بیان مسئله، ضرورت، بیان اهداف، سوالات پژوهش، مبانی نظری، پیشینه پژوهش)

آموزش و پرورش در دوران کودکی که، زمان شکل گیری شخصیت و ایجاد عادات مختلف و پیشگیری از بروز مشکلات است، آینده فرد و جامعه را بنا می کند و مسیر حرکت مملکت را مشخص می سازد، توجه به مسائل و مشکلات دانش آموزان باعث پیشرفت و ترقی جامعه می شود و غفلت در رفع مشکلات، خسارت جبران ناپذیری به بار می آورد. مدرسه فقط محل یادگیری نیست، بلکه یک مرکز اجتماعی است که در آن دانش آموزان به ایجاد روابط، دوستی و احساس تعلق اقدام می کنند. دانش آموزان و به طور کلی کودکان، همگی فعال و پر جنب و جوش نیستند، در درون خانواده و در مدارس، دانش آموزانی پیدا می شوند که گوشه گیر و منزوی هستند و علاقه به شرکت در فعالیت های گروهی ندارند و این دسته همچنین به سختی مسئولیت می پذیرند. انزوا و گوشه گیری در مدرسه دغدغه ای است که هم از نظر تحصیلی و هم از نظر عاطفی دانش آموزان را تحت تاثیر قرار می دهد. انسان گاهی دوست دارد تنها باشد تا به خودشناسی و حل مشکلات زندگی بپردازد. گوشه گیری زمانی حالت بیماری پیدا می کند که فرد از آمیزش با جمع و هموعان بیزار و بیم ناک باشد. در این مورد اگر گوشه گیری به موقع درمان نشود به پیدایش حالت روانی شدید و افسردگی منجر میشود [۱]. گوشه گیری واکنشی است که موجب می شود کودک از نظر اجتماعی تنها بوده و دوستان محدودی داشته باشد و یکی از مهم ترین مشکلات دانش آموزان در جوامع کنونی است. ویژگی این گونه رفتارها این است که تاثیر منفی بر فرآیند رشد و انطباق مناسب کودک با محیط دارد [۲]. از نظر روان شناسی به حالتی که کودکان دائما ترجیح می دهد فعالیت های خود را به تنهایی و بدون حضور دیگران انجام دهد گوشه گیری گفته می شود. در تعلیم، تربیت و پرورش، هم برای معلمان و هم دانش آموزان، مشکلات، پستی و بلندی های زیادی وجود دارد که باید گام به گام آن ها را برطرف کنند براین اساس در این پژوهش به یکی از مشکلات، که گوشه گیری و انزواطلبی در دانش آموزم است پرداخته ام و سعی کرده ام مشکل او را برطرف کنم.

۱.۲. بیان مسئله

اکثر معلمان و مسئولان مدرسه در طول خدمت خویش با دانش آموزانی مواجه می شوند که رفتارهای متفاوت با دیگر دانش آموزان دارند [۳] یکی از این مشکلات و مسائلی که معلمان شاید با آن روبه رو شوند، اختلال رفتاری در دانش آموزان است. این اختلالات ممکن است علل متفاوتی داشته باشد مانند: مشکلات خانوادگی، ناراحتی های جسمانی و روانی، مشکلات اقتصادی، روابط خانوادگی، پایین بودن میزان هوش افراد و... کمرویی مشکلی است که از گذشته تا کنون به دلایل بسیار، دامنگیر افراد مختلف بوده و هست و مورد توجه قرار نگرفته است، و عموم مردم کمتر از آن به عنوان یک معضل یاد می کنند غافل از این که



انزواطلبی در جامعه، فرد را با مشکلات زیادی اعم از عدم توانایی ایجاد رابطه با دیگران و ناتوانی در یادگیری و کسب آگاهی ها و مهارت های مختلف مواجه می کند و شاید برداشت غلطی است که از عملکرد افراد خجالتی دارند و یا این باور نادرست که کودک کمرو، مؤدب است و در دسر ایجاد نمی کند و تربیت او راحت تر است، موجب متقاعد شدن والدین شده که کمرویی و گوشه گیری اجتماعی را به عنوان یک مشکل ندانسته و به این ترتیب از مشکلاتی که کودک در آینده با آن مواجه خواهد شد غافل بمانند [4]. گوشه گیری از نظر لغوی به معنی تنها و مجرد و در خلوت نشستن و از جمع کناره گرفتن است. گوشه گیر کسی است که از مردم دوری می کند از جمع کناره گرفته و عزلت می گزیند و بدان وسیله خود را با محیط اطراف سازگار می سازد، البته هر نوع عزلت و در تنهایی ماندن، گوشه گیری تلقی نمی شود. فرد گوشه گیر چون مشکلاتش را نمی تواند در عالم واقعیت حل کند به تخیل و به خیال بافی روی می آورد و از مردم گریزان است برای دفاع از حقش اقدام نمی کند و کناره گیری را بر تلاش ترجیح می دهد. از این رو با اطرافیان دچار تضاد و کشمکش می شود. محدود ساختن تمام جنبه ها و فعالیت های زندگی، خجالت و سکوت، محرومیت و ناتوانی در برقراری رابطه با دوستان و معلمان، فرار از فعالیت های اجتماعی و به تعویق انداختن انجام دادن کارها، بی حوصلگی و کسالت و احساس خستگی و نگرانی از آینده، کمک نخواستن از دیگران هنگام نیاز، ناتوانی در انجام دادن کارها، از این شاخه به آن شاخه پریدن، سازش با وضع موجود و اعتراض نکردن به آن، حتی در صورت احساس ناراحتی و نگرانی، احساس پوچی و بی ارزشی، ابراز وجود نکردن، تسلیم شدن در برابر خواسته های دیگران، تقصیر و گناهان را به گردن گرفتن، ناتوانی در بروز احساس، خصومت و پرخاشگری، اجتناب از رقابت، درون گرایی و در خود فرو رفتن، زود رنجی، داشتن نگرش منفی و بدبینانه به اطرافیان، مطرح نکردن اشکالات درسی در کلاس و عقب ماندگی درسی در بین دانش آموزان گوشه گیر بسیار مشاهده می شود [5]. بر اساس مطالب مذکور و با توجه به اهمیتی که گوشه گیری در سلامت جسمی و روانی دانش آموزان دارد و اگر این روند مکرر رخ دهد در زندگی آینده آن ها باعث ایجاد مشکلاتی برای او در حوزه های مختلف زندگی می شود. بنابراین تصمیم گرفتیم که تا با انجام این پژوهش در زمینه گوشه گیری و علل آن در دانش آموز موردنظر و با انجام اقدامات مناسب، مورد نیاز و به موقع، مشکل او را برطرف سازیم.

۱.۳. ضرورت

دوران کودکی از مهمترین مراحل زندگی است که در آن شخصیت فرد پایه ریزی شده و شکل میگیرد و اغلب ناسازگاری ها و اختلال های رفتاری در بزرگسالی، از بی توجهی به مسائل و مشکلات عاطفی و رفتاری دوران کودکی و عدم هدایت صحیح در روند رشد و تکامل ناشی می شود. (پوراحمدی، جلالی، شعیری، طهماسبیان، ۱۳۸۸).

کودکان سرمایه های ارزشمند و سازنده آینده جامعه هستند. آموزش و پرورش در دوره ی کودکی که زمان شکل گیری شخصیت و ایجاد عادات مختلف و پیشگیری از بروز مشکلات آینده فرد در جامعه را بنا می نهد، و سپس حرکت مملکت را مشخص می سازد توجه به مسائل و مشکلات کودکان و نوجوانان باعث پیشرفت و ترقی جامعه می شود، غفلت در رفع مشکلات آنان، خسارات جبران ناپذیری به بار می آورد. از این رو سرمایه گذاری و برنامه ریزی در این زمینه از حساس ترین و مهمترین وظایف مسئولان جامعه است، و باید از اولویت ویژه ای برخوردار باشد. (عبدالله شفیعی آبادی، ۱۳۷۲).

گوشه گیری و انزوا یکی از مهم ترین مشکلات دانش آموزان در جوامع کنونی است. از نظر روان شناسی به حالتی که کودکان دائماً ترجیح می دهد فعالیت های خود را به تنهایی و بدون حضور دیگران انجام دهد گوشه گیری گفته می شود. دانش آموزان گوشه گیر ترجیح می دهد که به تنهایی بازی کند کم تر در جمع حضور پیدا می کند و میتوان علائمی از اختلالات کم رویی و خجالتی بودن را در آنان مشاهده کرد. چرا که این موارد کاملاً با یکدیگر در ارتباط هستند. در سنین ابتدایی زندگی یعنی بین سن یک تا دو سال عمده ترین شخصیت کودک را شکل می دهند اما از این سن به بعد کودک است که در تعامل با دیگران و بازی با هم سن و سالان خود موارد زیادی را یاد گرفته و می آموزد.

کودکان گوشه گیر، احساس بی کفایتی می کنند و به دنیای درون خود پناه می برند و بیش از حد متواضع هستند و حتی اگر با مسئله ای مخالف باشند جرأت بیان مخالفت یا نظرات خود را با آن ندارند. این افراد نسبت به مسائل اطراف خود حساسیت بیش از حدی دارند و اگر مسئله ای مخالف نظر آن ها باشد یا مجبور به شرکت در کار جمعی باشند، در گوشه ای کز کرده و با کسی حرف نمی زنند و گاه در هنگام شدت ناراحتی ناخن های خود را می جویند رفتار چنین کودکانی همواره با شک و تردید و دور از اطمینان است.

به چند مورد از دلایل و شواهدی که مبنی بر گوشه گیری دانش آموز است اشاره می کنم:

۱. به تخیل فرو می رود و به خیال بافی می پردازد.
۲. از مردم گریزان است و هر تمنا و خواهش را یک تحمیل تلقی می کند و در برابر آن مقاومت می کند.



۳. برای دفاع از حقوقش اقدام نمی کند و کنار ه گیری را بر تلاش ترجیح می دهد.
۴. محدود ساختن تمام جنبه ها و فعالیت های زندگی.
۵. خجالت و سکوت.
۶. ناتوانی در برقراری روابط با دوستان و معلمان .
۷. فرار از فعالیتهای اجتماعی و به تعویق انداختن انجام دادن کارها .
۸. بی حوصلگی و کسالت و احساس خستگی و نگرانی از آینده .
۹. کمک نخواستن از دیگران هنگام نیاز.
۱۰. در انجام دادن کارها از این شاخه به آن شاخه پریدن .
۱۱. سازش با وضع موجود و اعتراض نکردن به آن حتی در صورت احساس ناراحتی.
۱۲. احساس پوچی و بی ارزشی .
۱۳. ابراز وجود نکردن .
۱۴. تسلیم شدن در برابر خواسته های دیگران .
۱۵. تقصیر گناهان را به گردن دیگران انداختن .
۱۶. ناتوانی در بروز احساس خصومت و پرخاشگری .
۱۷. اجتناب از رقابت .
۱۸. درون گرایی و در خود فرو رفتن .
۱۹. زود رنجی و زود گریستن .
۲۰. پریشانی و بی قراری .
۲۱. غیبت از مدرسه .
۲۲. بی علاقگی به کلاس .
۲۳. عدم تمرکز حواس .
۲۴. اختلال در خوراک و حواس .
۲۵. بی اعتنای به وقایع اطراف .
۲۶. بی اعتمادی نسبت به توانایی های خود .

۱.۴. بیان اهداف

- بهبود گوشه گیری دانش آموز
- برقراری و بهبود ارتباط با دیگران
- پیشرفت تحصیلی
- بهبود اعتماد به نفس دانش آموز
- افزایش علاقه به حضور در مدرسه و کلاس و درس خواندن
- افزایش مشارکت و همکاری دانش آموز

۱.۵. سوالات پژوهش

- با چه راهکارهایی می شود انزوا و گوشه گیری دانش آموز را کاهش داد؟



آیا خانواده برای بهبود این وضعیت می توانند کاری انجام دهند؟
آیا دانش آموزان از وضعیت روحی خود اطلاع دارد ؟
آیا معلم راهکار های مناسبی را با توجه به تفاوت های فردی این دانش آموز در نظر گرفته است ؟

۱.۶. پیشینه پژوهش

کریمی (۱۴۰۱) در پژوهشی تحت عنوان چگونه توانستم مشکل گوشه گیری دانش آموز پایه چهارم ابتدایی را بهبود ببخشم؟ که به صورت اقدام پژوهی صورت گرفته است ، بیان کرد که هدف از پژوهشی که انجام داده است ، رفع گوشه گیری یکی از دانش آموزان پایه چهارم بوده که مشکلاتی را برای آن دانش آموز ایجاد کرده بود. پس از اجرای راه کارهایی توانسته بود به نتایج مثبتی دست یابد و موجب بهبود میزان کمروبی و گوشه گیری دانش آموز نسبت به قبل شود. علی نیای تطفی (۱۴۰۳) در پژوهشی با عنوان چگونه توانستم مشکل خجالت و گوشه گیری دانش آموزم فاطمه را برطرف نمایم ؟ و به شیوه ی اقدام پژوهی انجام داده بود هدف خود را از انجام این پژوهش این چنین بیان کرد حل وضعیت گوشه گیری دانش آموزی به نام فاطمه بوده که باعث عقب ماندگی او از سایر دانش آموزان شده بود و او با انجام راهکار هایی توانست مشکل این دانش آموز را تا حدودی بهبود ببخشد. در طی پژوهشی که با عنوان بررسی علل کم حرفی و گوشه گیری دانش آموزان مقطع ابتدایی ، توسط صبری فر و همکارانش (۱۴۰۳) به صورت توصیفی - تحلیلی و با هدف بررسی علل و ریشه های بروز کم حرفی و گوشه گیری دانش آموزان انجام شده است. به ارائه ی راهکارهایی نیز برای بهبود مشکل کم حرفی دانش آموزان برای استفاده توسط معلمان ذکر شده است .

میرزایی (۱۴۰۳) در پژوهشی تحت عنوان گوشه گیری و انزوا طلبی که به صورت اقدام پژوهی صورت گرفته است ، بیان کرد که هدف از پژوهشی که انجام شده ، بررسی نشانه های گوشه گیری و عوامل موثر در گوشه گیری دانش آموزان است. که بعد از انجام پژوهش خود به بیان آن ها پرداخته است.

۱.۷. روش شناسی پژوهش

پژوهش حاضر پژوهشی به شیوه اقدام پژوهی با روش توصیفی و تحلیل کیفی و کمی می باشد جامعه آماری پژوهش کلیه دانش آموزان کلاس پنجم مدرسه شهید اسماعیل محمدی می باشد و نمونه شامل دانش آموزی به نام مهسا در کلاس پنجم مدرسه شهید اسماعیل محمدی واقع در روستای ایچ ، منطقه ایجرود در شهر زنجان است. نمونه گیری به شیوه جهت دار انجام گرفته و اطلاعات پژوهش از طریق مشاهده مستقیم جمع آوری شده است.

۱.۸. معرفی فضای پژوهش

پژوهش ذکر شده در مدرسه شهید اسماعیل محمدی واقع در روستای ایچ ، منطقه ایجرود در شهر زنجان صورت گرفته است. این مدرسه به صورت یک شیفته است و تعداد ۹۶ دانش آموز به صورت مختلط ، دختر و پسر در مدرسه در حال تحصیل هستند و ۶ کلاس و ۶ پایه تحصیلی دارد. همگی دانش آموزان از نظر اقتصادی ، فرهنگی ، تقریباً هم سطح می باشند. دانش آموزی از کلاس پنجم به نام مهسا با هوشبهر مرزی جهت انجام پژوهش انتخاب شده است. پژوهشگر به عنوان معلم از مهرماه ۱۴۰۱ در مدرسه حضور دارد.

۲- توصیف وضع موجود :



در مهر ماه سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲، به عنوان معلم که اولین سال خدمتم بود وارد مدرسه شدم، در اولین روز مدرسه از دانش آموزان خواستم که خودشان را معرفی کنند. وقتی نوبت به دختری که در نیمکت انتهای کلاس تنها نشسته بود رسید، دیدم که سرش را به پایین انداخته و شوق و اشتیاقی به معرفی خود و حتی حرف زدن ندارد، بنابراین او را مخاطب خود قرار دادم تا راغب به حرف زدن شود. آن روز این موضوع ذهنم را درگیر خود کرده بود و زنگ تفریح هم به مشاهده دانش آموزان کلاسم پرداختم که دیدم دوباره این دانش آموز کنار دیواری ایستاده و کسی هم با او بازی نمی کند و پیگیر او نیست. این دانش آموز نامش مهسا بود که برادر دوقلویش هم جزو شاگردان بنده بود. او دختری قد بلند و نسبت به همسن و سالانش کمی درشت اندام بود. به همین منظور این مشکل را با مدیر مدرسه مطرح ساختم و سعی کردم اطلاعات بیشتری به دست آورم تا بتوانم به او کمک کنم. بنابراین در کلاس به رفتار و گفتار و کردارش و ارتباطش با دیگر دانش آموزان توجه کردم و تصمیم گرفتم پرونده این دانش آموز را مطالعه کنم و از آنجا متوجه شدم این دانش آموزان، دیر آموز با هوشبهر مرزی هستند. با گرفتن اطلاعاتی از برادرش و دیگر دانش آموزان فهمیدم که مادر شان را در ۷ سالگی و کلاس اول از دست داده اند، وضعیت تحصیلیش هم تعریف چندانی ندارد و او همیشه تنهایی در مدرسه می گردد. بنابراین این نکات نظرم را جلب کرد تا در حد توان در حل این مشکلات کمکش کنم.

۱. نداشتن اعتماد به نفس
۲. عدم علاقه او به ادامه تحصیل
۳. دیرآموز با هوشبهر مرزی
۴. عدم حمایت و توجه کافی خانواده
۵. شرایط نامساعد خانه و محرومیت از محبت خانواده
۶. تجربه حوادث پراسترس زندگی
۷. کم رویی
۸. افسردگی
۹. تحقیر شدن دانش آموز در جمع و شکست های پیاپی
۱۰. داشتن فشارهای روانی و عدم امنیت در محیط خانه و مدرسه
۱۱. محدودیت زیاد توسط خانواده و کنترل های شدید تربیتی
۱۲. ژنتیک
۱۳. قلدری و فشار همسالان
۱۴. ترس

۳- شواهد (۱):

- ۱- مشاهده رفتار دانش آموز مورد نظر
حدود دو هفته از همه لحاظ مهسا را مورد مشاهده کردم و متوجه شدم که وقتی از دانش آموزان سوالات درسی می پرسم او فقط نگاه می کند و هیچ زمانی برای پاسخگویی داوطلب نمی شود و حتی سوالاتی که از خودش نیز می پرسم به ندرت کلمه ای بیان می کند و تنها در نیمکت آخر می نشیند و با دختران دیگر هم گروه وهم صحبت نمی شود. برنامه درسیش را به درستی نمی آورد، به طور منظم سر کلاس نمی آید، در فکر و خیال فرو می رود است و با خودش سرگرم است و توجه ای به درس ندارد.
- ۲- مصاحبه با همکلاسی هایش
با چند نفر از دانش آموزان کلاس در مورد مهسا صحبت کردم آن ها بیان می کردند که خود مهسا راغب به بازی و هم صحبتی با آن ها نیست و بخاطر همین بی میلی و ضعیف بودن در درسش باعث شده کسی مایل نباشد که کنار او بنشیند یا هم گروه شود چون همکاری لازم را ندارد. در مورد خانواده و وضعیت زندگی از آنان پرس و جو کردم و دریافتم که احسان و مهسا دو قلو هستند، مامان احسان و مهسا فوت کرده و اونا یک خواهر دارند که دو سال از آن ها بزرگتر است و نامش ستایش است و یک مادر بزرگ پیر هم دارند و فقط کلاس اول زیاد با بچه ها صحبت می کرده و بعد از آن سال کرونا آمده تعطیل بودند و یا



مجازی کلاس برگزار می شده و همچنین هم موبایل نداشتن یا آتن نبوده یا معلم شان پیگیر نبوده و یا بچه ها خودشان راغب به درس خواندن نبوده بنابراین تصمیم گرفتیم با اولیا دانش آموز تماس بگیریم.

۳- مصاحبه با راهبر آموزشی و مدیریت مدرسه
برای این که از وضعیت درسی و اقتصادی و خانوادگی دانش آموز مورد نظر اطلاعاتی به دست بیاورم با راهبر آموزشی و مدیریت مدرسه صحبت کردم و متوجه شدم که دچار دیرآموزی با هوشبهر مرزی هستند هم مهسا و هم برادرش احسان و نیز تایید شد که این دانش آموزان در ۴ سال تحصیلی گذشته ، وضعیت تحصیلی نابسامانی داشته اند و با اوضاع خانوادگی که دارند اصلا در آموزش های مجازی شرکت نکرده اند و خانواده او پیگیر تحصیل او نیستند و با مدرسه ارتباط نداشته اند.

۴- مصاحبه با اعضای خانواده دانش آموز

بعد از صحبت با همکلاسی ها و راهبر و مدیریت مدرسه به مهسا اطلاع دادم که یکی از اولیا یا عضوی از خانواده اش فردا به مدرسه بیایند ولی آن ها طی یک هفته نیامدند بنابراین نامه ای به اولیا او نوشتم و از ایشان دعوت کردم به مدرسه تشریف بیاورند و دوباره نیامدند و بنابراین شماره تماس گرفتم تا زنگ بزنم اما تلفن را جواب ندادند بنابراین به احسان و مهسا گفتم که اگر اولیایشان نیابند اجازه ورود به کلاس را نخواهم داد. بنابراین فردا مهسا در زنگ تفریح گفت که خواهرش امروز به مدرسه خواهد آمد اما آن روز هم کسی نیامد فردا دوباره پرسیدم گفتند که خواهرشان ستایش به مدرسه می رود و کلاس هفتم است باید از مدرسه اجازه بگیرد تا بتواند به مدرسه بیاید. بالاخره در آخرین روز هفته خواهرش به مدرسه آمد او چنین بیان کرد که او از جانب پدرش فرستاده شده و پدرشان به او اختیار تام داده است بنابراین با او در مورد وضعیت برادرش احسان و خواهرش مهسا صحبت کردم . خواهرش به بنده چنین گفت که بچه ها ۷ سال شان بود که مادرشان مریض شد و فوت کرد و گرنه تا مادرشان بود درس می خواندند و مشکلی نداشتند به خصوص از آن به بعد مهسا زیاد حرف نمی زند ، در خانه تنها در اتاق می ماند ، با دوستانش بازی نمی کند و پیگیر درس هایش نیست ؛ به زور به مدرسه می آید و همچنین می گفت احسان و مهسا از اتفاقات مدرسه و تکالیف شان در خانه چیزی نمی گویند ؛ ستایش بیان می کرد که مهسا حتی به نظافت شخصی خود اهمیت نمی دهد و در کارهای خانه هم به او کمک نمی کند ، وقتی از مدرسه می رسد می رود داخل اتاق یا می خوابد یا در گوشه ای می نشیند و کاری از دست او بر نمی آید.

۵- بررسی اسناد

پرونده تحصیلی و کارنامه او را مدیر مدرسه در اختیارم گذاشت، نمرات او را نسبت به سایر همکلاسی هایش بررسی نمودم و مشاهده کردم که نسبت به سایر دانش آموزان نمره ی کمتری کسب کرده بود.

۶- مصاحبه با معلم سال گذشته

ایشان بیان کردند که کلاس ها به خاطر کرونا ریتم ثابتی نداشته است و تعداد دانش آموزان زیاد بوده بنابراین وقت نمی کردند که توجه خاصی به یک دانش آموز داشته باشند. و اولیا و خود تانش آموزان هم همکاری خوبی نداشته اند.

۴- تجزیه تحلیل اطلاعات (یافتن راه حل) :

با توجه به مراحل و گام های اجرا شده برای تشخیص و با توجه به اطلاعاتی که جمع آوری کردم از طریق (مشاهده ، مشورت ، مصاحبه و مدارک) این مشکل در مدرسه نیز برای دانش آموز وجود دارد بنابراین راه حل هایی برای رساندن وضعیت این دانش آموز از حالت نامطلوب به حالت مطلوب ارائه کردم. با در نظر گرفتن عوامل موثر در این مشکل راه حل های پیشنهادی را برای بهبود وضعیت گوشه گیری این دانش آموز اشاره می کنم.

۱- شرکت دادن دانش آموز در کارهای گروهی و کمک گرفتن از دانش آموزان برای آموزش

۲- برقراری ارتباط پیوسته با خواهر و مادر بزرگش و راهنمایی کردن آن ها برای حل مشکل

۳- ایجاد انگیزه در دانش آموز

۴- صحبت کردن و گوش دادن به دانش آموز به صورت فردی

۵- دادن مسئولیت به دانش آموز در کلاس و در سطح مدرسه

۶- تشویق کردن دانش آموز در مناسبت های مختلف

۷- تقویت اعتماد بنفس دانش آموز



۸- تشویق از سوی اولیا و تهیه جوایز برای دانش آموز

۹- انجام فعالیت های ورزشی

۱۰- انجام فعالیت های هنری

۱۱- آموزش ذهنیت مثبت به دانش آموز در جهت شناخت نقاط ضعف و قوت خود

۱۲- تشویق دانش آموز برای بیان نظرات و ایده هاش

۵- انتخاب راه حل و اعتبار بخشی :

برای حل کردن یا کاهش عواملی که باعث انزوا و گوشه گیری دانش آموز مورد نظر شده، نیاز است که بین معلم و خانواده و خود دانش آموز همکاری و هماهنگی باشد. بدون همکاری خانواده و دانش آموز این مشکل بر طرف نمی شود و پیشرفتی هم در مباحث درسی و همچنین وضعیت روانی او حاصل نخواهد شد. در کل باعث عدم تحقق اهداف آموزشی و تربیتی و پرورشی خواهند شد. طبق تجارب خودم در طول ۳ سال تجربه حضور در کلاس درس و دوران تحصیل و دانشجویی و همچنین مشورت با پیشکسوتان این حوزه و مطالعه تجارب معلمانی که با این مسئله روبرو بودند اقدامات زیر را برای حل این مسئله بیان ارائه و دلایل و مستندات آن را بیان می کنم :

۱. مشاوره با خانواده دانش آموز : در پژوهش هایی که صورت گرفته ، ثابت شده است که میزان ارتباط و تعامل بین معلم و دانش آموز، تأثیر مستقیمی بر روی موفقیت تحصیلی و بهبود مشکلات رفتاری و عاطفی شاگردان دارد.
۲. تنبیه و تشویق مناسب از جانب اولیا و معلم : تشویق در لغت یعنی آرزومند کردن ، به شوق افکندن و راغب ساختن است. در اصطلاح نیز تشویق را عاملی که بتواند منشاء ایجاد ذوق و شوق ، تحرک و امید و علاقه در انسان شود تعریف کرده اند و در روانشناسی که به آن تقویت گفته می شود عبارتست از محرک یا رویدادی که نتیجه آن افزایش احتمال رفتار مورد نظر است. تنبیه در لغت به معنای آگاهی دادن و بیدار کردن است در اصطلاح عبارت است از مجازات انسانی که کار ناپسندی را انجام داده به منظور جلوگیری از تکرار آن و ترک نمودن آن. بنابراین می توان تشویق و تنبیه را یک سیستم کنترل رفتاری به وسیله خود شخص یا دیگری دانست که پس از عمل مطلوب یا نامطلوب برای افزایش یا کاهش آن رفتار اعمال می گردد. بنابراین آشنایی و استفاده درست از تشویق و تنبیه می تواند در بهبود وضعیت موثر باشد.
۳. برقراری روابط دوستانه و نزدیک با دانش آموز گوشه گیر : ایجاد روابط مثبت و دوستانه و همدلی و همدردی با دانش آموز می تواند باعث ایجاد روحیه در دانش آموز شود.
۴. دادن آگاهی و تذکرات لازم به خانواده دانش آموز جهت محبت در حد متعارف ، دادن مسئولیت، تشویق در قبال کار مثبت : توجه و محبت باید به اندازه باشد تا بتواند نتیجه مثبت دهد و دادن آگاهی به خانواده می تواند موثر باشد و نتایج عالی در پی داشته باشد.
۵. سخت گیری و بی توجهی در حد متعارف، نسبت به کار های دانش آموزان : بی توجهی یا سخت گیری از سوی خانواده و معلم باید در حد متعارف باشد و باعث دلزدگی کودک و ناراحتی و یا بی ارزشی دانش آموز نشود.
۶. تا حد امکان سعی شود تا دانش آموز از فعالیت کلاسی خاطره خوشی داشته باشد؛ دادن مسئولیت هایی که دانش آموز قادر به انجام آن است و توجه و تشویق و شادی و بازی باعث ایجاد دید مثبت و لذت در دانش آموز می شود و می تواند او را از حالت انزوا جدا کند و وارد اجتماع کند.
۷. به هیچ وجه دانش آموز را مورد تحقیر و تمسخر قرار ندهید : تحقیر دانش آموز گوشه گیر برابر است با گوشه گیری بیشتر و کناره گیری از ارتباط با دیگران.
۸. شرکت دادن دانش آموز گوشه گیر در کارهای گروهی و نمایشی : دعوت کردن و مشارکت دادن در کار های گروهی می تواند باعث یادگیری او برای حضور یافتن در جمع و ارتباط برقرار کردن دانش آموز با دیگران شود .
۹. جرات دادن به دانش آموز : تقویت اعتماد به نفس رکن اصلی را در بهبود انزوا و گوشه گیری دارد و توجه به این مسئله می تواند به پله میانبر برای بهبود این وضعیت باشد. اما باید اصولی و با برنامه ریزی انجام شود.



۶- اجرای راه حل و نظارت :

با توجه به راه حل های مذکور سعی بر آن کردم تا با ارائه بهترین راه حل، مشکل مربوطه حل شود. در اولین قدم با خود دانش آموز صحبت کردم و سعی نمودم جوی صمیمی با او ایجاد کنم تا بتواند کمی درد و دل کند سپس در کلاس مسئولیت های مختلفی که توانایی انجام آن را دارد محول کردم و او را از نیمکت آخر به نیمکت دوم کلاس منتقل کردم تا با یکی از شاگردان هم نشین شود و با سه نفر از دانش آموزان او را هم گروه کردم و در گروه هم مسئولیت های مهمی به او واگذار شد. از آن جایی که ایجاد انگیزه از مهمترین اصول به شمار می رود و می دانیم که برای کاشت دانه باید ابتدا زمین را آماده ساخت بنابر این برای پذیرفتن مطالب جدید هم باید زمینه و انگیزه هایی را در فراگیران ایجاد نمود. برای این کار از جدول تشویق ستاره ها و کارت های تشویق و جایزه های کوچک و تشویق کلامی و دادن مسئولیت های دلخواه مثل دادن و گرفتن کتاب ها، مسئول تخته پاک کن و... استفاده کردم که رضایت بخش بود و باعث ایجاد علاقه و انگیزه و رقابت شد و اعتماد به نفس دانش آموز بالا رفت علاوه بر این با مدیریت مدرسه صحبت کردم و او به عنوان انتظامات سالن انتخاب شد تا با انجام آن احساس عزت نفس کند. چند جلسه ای با خواهرش به صورت حضوری یا غیر حضوری ارتباط برقرار کند و در مورد چگونگی رفتار کردن و تشویق کردن و ... برای بهبود وضعیت او در خانه صحبت نمودم و توصیه هایی را به او در این مورد کردم که حتماً مهسا را در زمینه مسائل خانوادگی شرکت دهند و از ایده های او استفاده کنند که این مورد هم اگر به درستی انجام شود، منجر به حس پویایی در او می شود. او را به انجام فعالیت های ورزشی و هنری تشویق کرده و با دانش آموزان دیگر همگروه کردم تا باعث ایجاد روحیه مثبت و انگیزه در او شود. در صورتی که پیشنهادات مربوطه با همکاری عوامل ذی ربط به نحو احسن انجام شود منجر به تاثیرات خارق العاده ای در رفع مشکل گوشه گیری دانش آموز می شود.

۷- شواهد (۲) توصیف وضع مطلوب :

پس از تایید نهایی راهکارها و اجرای آن به صورت مرحله ای، سعی بر آن کردم که تاثیرات اقدامات انجام شده را بسنجم که به چه میزانی اهداف تحقق یافته است، موثر بوده یا خیر یا اگر راهکارها، تاثیرات مثبتی را نداشتند، از راهکارهای جایگزین استفاده کنم. بنابراین تصمیم گرفتم که به جمع آوری اطلاعات عینی در این زمینه بپردازم اگر چه اولیا و مشاهدات شخصی خود تغییر و تحول در این دانش آموز را تایید می کرد.

۱- مشاهده

احسان را بعد از اقدامات اولیه انجام شده مورد مشاهده قرار دادم بعد از کارهای انجام شده، اکنون مهسا با همکلاسی هایش صحبت می کند و روابط دوستی برقرار کرده است. با دیگران صحبت می کند و در کارهای گروهی فعال تر شده است. داوطلبانه قبول مسئولیت می کند و اعتماد به نفس او بالا رفته، نسبت به اول سال بیشتر به حرفایم گوش می دهد و با بنده صحبت می کند و تکالیفش را انجام می دهد و پیشرفت تحصیلی چشمگیری داشته است.

۲- مصاحبه

در مصاحبه ای که با خود دانش آموز داشتم می گفت ابراز می کرد که خیلی خوشحال و راضی است که نسبت به قبل احساس خوبی دارد که باعث می شود احساس غرور کند و دانش آموزان کمتر او را مسخره کنند بلکه حتی با او دوست شوند و به او کمک کنند. همچنین از تکالیف و مسئولیت هایی که به او داده بودم ابراز رضایت می کرد.

دانش آموزان کلاس از پیشرفت امسال مهسا در درس و رفتار به وجد آمده بودند و بیشتر به او کمک می کردند و داوطلبانه او را تشویق و حمایت می کردند. یکی از همکلاسی هایش بیان می کرد از زمانی که جای او عوض شده فعال تر شده است و قبلاً چون در نیمکت آخر حضور داشت خود را پنهان می کرد و همچنین در درس مورد علاقه اش مخصوصاً در درس هدیه های آسمانی و فارسی خودش برای جواب دادن به سوالات شما داوطلب می شود. الان با روحیه ای که گرفته است کنار ما می آید، می نشیند و صحبت می کند و گاهی اوقات حوصله داشته باشد بازی می کند.

خواهرش از پیشرفتی که از لحاظ اخلاقی و درسی کرده بود ابراز خوشحالی می کرد و بیشتر سعی می کرد به او کمک کند. چنین بیان می کرد که مهسا اشتیاق بیشتری در انجام کارهایش نسبت به قبل دارد و نظرات خود را به ما می گوید.



مادر بزرگش بخاطر پیشرفتی که داشته و تلاش های که برای یادگیری و بهبود وضعیت روانی مهسا می کردم تلفنی تشکر کرد و دعای خیری بدرقه راهم کرد. راهبر آموزشی و مدیریت مدرسه شاهد پیشرفت اخلاقی و درسی او بودند و بابت تلاش های امسال به بنده لطف کردند و با لوح تقدیر و همچنین حمایت های بی دریغشان تشکر کردند که من نیز قدر دانشان هستم.

۳- پرسشنامه

پرسشنامه احساس تنهایی SLFS آشر ر در پژوهش های مختلفی مورد استفاده قرار گرفته است. تستی که برای سنجش احساس تنهایی (گوشه گیری) نخستین بار توسط آشر تهیه شد، برای کودکان بود. که این تست در ابعاد احساس کنار گذاشته شدن، احساس عدم صمیمیت، احساس خال و احساس کمبود توجه می باشد که دارای ۲۴ سوال در مدت زمان ۶ دقیقه است و پاسخ های آن به صورت ۵ گزینه ای می باشد. همچنین در بررسی روایی و اعتبار تست آشر بر اساس مطالعات بین المللی نشان داد که آلفای کرونباخ آن برای کل آزمون برابر با ۰/۹۰ و ضریب همبستگی بین دو نیمه آزمون برابر با ۸۳/۳ می باشد. همچنین نتایج بررسی های آشر نشان داد که هرچه نمرات افراد در این تست بیشتر می شود تعداد دوستان فرد کاهش می یابد. به علاوه همبستگی تست تنهایی با آزمون پیشرفت در نمونه کودکان بیانگر آن بود که همبستگی متوسطی بین احساس تنهایی و نمرات موفقیت وجود دارد. از طرفی دیگر هم در ایران این تست پس از تحلیل عاملی دو عامل استخراج گردید که ۴۰/۲۷ درصد واریانس کل را تبیین می نمود. این عوامل مبتنی بر مبانی نظری احساس تنهایی به عنوان عامل عاطفی و عامل اجتماعی نام گذاری شدند. همبستگی این تست با نمرات اضطراب برابر با ۰/۴۱، با اضطراب برابر با ۰/۳۰ و با استرس برابر با ۰/۳۹ به دست آمد. ضریب آلفای کرونباخ برای نمره کلی این تست برابر با ۰/۸۴ و برای خرده مقیاس تنهایی عاطفی ۰/۸۲ و تنهایی اجتماعی ۰/۷۱ به دست آمد [۶]. به منظور تایید نهایی شواهد از ابزار پرسشنامه که دانش آموز آن را پاسخ می دهد، به صورت زمان دار استفاده می کنیم که سوالات مطرح شده به این صورت است.

جدول ۱- پرسشنامه گوشه گیری

ردیف	عبارات	هیچ وقت	خیلی کم	گاهی وقت ها	بیشتر وقت ها	همیشه
۱	برای من آسان است که دوستان جدیدی پیدا کنم.				*	
۲	مطالعه (کتاب، مجله و ...) را دوست دارم.					*
۳	من کسی را ندارم که با او درد و دل کنم.		*			
۴	در همکاری با دیگران موفق هستم.				*	
۵	زیاد تلویزیون تماشا می کنم.			*		
۶	دوست پیدا کردن برایم بسیار مشکل است.		*			
۷	مدرسه را دوست دارم.				*	
۸	من دوستان زیادی دارم.			*		
۹	من احساس تنهایی می کنم.		*			
۱۰	وقتی که نیاز داشته باشم، می توانم دوست پیدا کنم.				*	
۱۱	زیاد ورزش می کنم.			*		



۱۲	برایم مشکل است کاری کنم که دیگران مرا دوست داشته باشند.	*			
۱۳	تعلیم و تعلم را دوست دارم.	*			
۱۴	من کسی را ندارم که با او به تفریح بروم.		*		
۱۵	موسیقی را دوست دارم.		*		
۱۶	با دیگران معاشرت دارم.	*			
۱۷	احساس می کنم دیگران مرا کنار گذاشته اند و به من توجهی ندارند.		*		
۱۸	وقتی که نیاز به کمک دارم، کسی را ندارم که از او کمک بخواهم.		*		
۱۹	نقاشی را دوست دارم.		*		
۲۰	با دیگران تعامل ندارم.		*		
۲۱	من واقعاً تنها هستم.		*		
۲۲	احساس می کنم که اطرافیانم واقعاً مرا دوست دارند.	*			
۲۳	حل معما را دوست دارم.		*		
۲۴	من هیچ دوست صمیمی ندارم.		*		

نمره کسب شده توسط دانش آموز در این مقیاس ۱۵.۸ می باشد که نمره بسیار مطلوبی است و نشان می دهد بعد از اجرای مراحل بیان شده به ندرت احساس تنهایی می کند؛ به ویژه زمان هایی که در جمع اطرافیان و یا دوستانش قرار می گیرد احساس دل بستگی و سرخوشی دارد که باعث شده با آن ها به خوبی معاشرت کرده و دیگران نیز این احساس صمیمیت را احساس کنند و تمایل به نزدیکی و دوستی نشان دهند. همچنین حضور در گروه ها و اجتماعات رسمی و غیررسمی مثل عضویت در تیم های گروهی کلاس و گروه های دوستانه و دریافت تایید دیگران سبب ایجاد حس ارزشمندی در او شده و او را به حضور در جمع و ارتباط گرفتن با دیگران تشویق می کند. به نظر می رسد از دوستان توجه و اهمیتی که به آن نیاز دارد را معمولاً دریافت می کند؛ در نتیجه از لحاظ ذهنی نیز خود را فرد تنهایی فرض نمی کند و این سبب می شود که با دیگران احساس نزدیکی کرده و هنگامی که با مشکلی روبرو می شود و نیاز به کمک دارد، بتواند از دوستان و اطرافیان درخواست کمک نماید و مشکلی در اعتماد کردن به دیگران ندارد و همین مسئله به او کمک می کند که به راحتی دست به انتخاب و ایجاد روابط جدید بزند.

۸- ارزیابی نهایی و اعتبار سنجی :

این پژوهش توانست قسمتی از مشکلات مهسا در کلاس را پس از تلاش های مستمر و اجرای تمرینات و مشاوره ها و مراحل گوناگون (مشاوره با والدین، دادن مسئولیت، توجه و تشویق او، کمک به پیشرفت تحصیلی، افزایش اعتماد به نفس و ...) به ویژه، مشکل انزوا و گوشه گیری او را بهبود بخشد و همچنین باعث بهبود روابط او با خانواده و همکلاسی هایش شد و در بنده نیز شوقی شگرف برای انجام تحقیقات بعدی ایجاد شد. با توجه به عملکردی که نشان داده شده و گردآوری شواهد بعد از اقدامات انجام شده و ارائه دلایل و مستندات موجود نتیجه گرفته می شود که فرآیند این اقدام پژوهی دارای اعتبار و قابل پذیرش است. با توجه به اینکه این دانش آموز در ابتدای اقدام پژوهی، از مشکل انزوایی و گوشه گیری رنج می برد و باعث عقب ماندگی تحصیلی از سایر هم سن و سال هایش شده بود و این موارد کاملاً قابل مشاهده بود؛ اکنون این موارد در پایان اقدام پژوهی و بعد از ۸ ماه آموزش مناسب و مشاوره و تداوم و پشتکار بهبود پیدا



کرده است. ارزیابی ما از این طرح این است که راه حل هایی که برای حل این موارد ارائه دادیم موثر بوده و توانسته مشکلات را حل کند. بنابراین این تحقیق می تواند منبعی برای حل مشکل معلمان باشد که با این موارد و مشکلات مواجه می شوند. خدا را سپاسگزارم که توانسته ام نقشی موثر در ایجاد تربیت این دانش آموزان داشته باشم.

۹- نتیجه گیری و پیشنهادات :

این پژوهش توانست قسمت عمده ای از مشکلات این دانش آموز را پس از تلاش های مستمر و اجرای تمرینات و مراحل گوناگون کم رنگ و برطرف کند و باعث خوشحالی بنده و خود دانش آموز و خانواده اش گردد همچنین به نتایج مهمی دست یافتیم که تاثیرات قابل توجهی داشتند و مهم تر این که وضعیت گوشه گیری و انزوا به عنوان یکی از اختلال های روانی دانش آموزان است که با اختلال های رفتاری و اضطرابی همزیستی دارد و ممکن است با پیامدهای جدی مانند: غیبت از مدرسه، افت تحصیلی، افسردگی و حتی خطر خودکشی همراه باشد. از طرفی هم بسیاری از دانش آموزان به ویژه کودکان گوشه گیر با مهارت های دوست یابی و اصول برقراری ارتباط، نحوه صحبت کردن، تماس چشمی با فرد مقابل، طرز نشستن، توجه به عواطف دیگران و... آشنا نیستند. که معلمان برای رفع این مشکل می توانند با در نظر گرفتن فعالیت های گروهی برای دانش آموزان، زمینه ای را فراهم کنند تا کودکان گوشه گیر ارتباط و همکاری بهتری با همکالسی های خود داشته باشد. نتیجه بدست آمده از اقداماتی که برای این دانش آموز انجام شد و اصل مشارکت و همکاری دانش آموزان کلاس و خواهر و مادر بزرگ دانش آموزان و همچنین خود دانش آموز و انگیزه و تلاش او و همکاری همکاران عزیزم این امید را در دل من محقق به وجود آورد که در سال های آتی در سطح وسیع تر و گسترده تر، با برنامه ریزی دقیق تر این طرح را اجرا کنم. تمامی شواهد جمع آوری شده، نشان می دهد که اقدامات و تمرین های انجام شده بر روی دانش آموز موفق بوده است.

از مدیر و راهبر مدرسه و خواهرش خواستم که در زمینه اقدامات و تمریناتی که انجام داده ایم، اظهار نظر کنند، که به نظر این بزرگواران این اقدامات و تمرینات انجام شده مفید واقع شده و باعث بهبود وضعیت دانش آموز شده است.

با توجه به عملکردی که نشان داده شده و گردآوری شواهد بعد از اقدامات انجام شده و ارائه دلایل و مستندات موجود نتیجه گرفته می شود که فرآیند این اقدام پژوهی دارای اعتبار و قابل پذیرش است.

پس از انجام راه حل های گفته شده در مراحل قبل اگر دوباره بخواهیم راه کارهایی در رابطه با موضوع مورد نظر پیاده کنیم شامل مواد موارد زیر خواهد بود:

۱- مشاوره با اولیای دانش آموز

۲- تنبیه و تشویق مناسب از جانب اولیا و معلم

۳- برقراری روابط دوستانه و نزدیک با دانش آموز گوشه گیر

۴- دادن آگاهی و تذکرات لازم به خانواده دانش آموز جهت محبت در حد متعارف، دادن مسئولیت، تشویق در قبال کار مثبت

۵- سخت گیری در حد متعارف نسبت به کار های دانش آموزان

۶- تا حد امکان سعی شود تا دانش آموز از فعالیت کلاسی خاطره خوشی داشته باشد.

۷- به هیچ وجه دانش آموز را مورد تحقیر و تمسخر قرار ندهید.

۸- شرکت دادن دانش آموز گوشه گیر در کارهای گروهی و نمایشی

۹- جرات دادن به دانش آموز

با توجه به اینکه این دانش آموز در ابتدای سال تحصیلی مایل به همکاری نبود و روابط دوستانه برقرار نمی کرد و افت تحصیلی داشت و این موارد کاملاً قابل مشاهده بود؛ اکنون این موارد در پایان این سال تحصیلی بهبود پیدا کرده است.

ارزیابی ما از این طرح این است که راه حل هایی که برای حل این موارد ارائه دادیم موثر بوده و توانسته مشکلات را حل کند. بنابراین این تحقیق می تواند منبعی برای حل مشکل معلمان باشد که با این موارد و مشکلات مواجه می شوند. خدا را سپاسگزارم که توانسته ام با همکاری دانش آموزان کلاس و خانواده و همچنین خود دانش آموز و همکاران مشکل این دانش آموز را در کلاس حل کنم.



در پایان این بحث یادآور می شوم که اجرای این طرح باعث تقویت اعتماد به نفس دانش آموز و بالا رفتن میزان علاقه او به تحصیل و کم شدن میزان استرس در هنگام پاسخگویی و بهبود همکاری او با بنده و دانش آموزان دیگر و بهبود وضعیت انزوایی و گوشه گیری دانش آموز باعث خوشحالی این دانش آموز از پیشرفت و موفقیتی که رسیده است بشود. اما با وجود این پیشرفت، وضعیت تحصیلی او باید بهبود یابد تا بتواند به نتایج عالی برسد. بنابراین واکنش نسبت به راه حل های گفته شده و انجام آن ها در این دانش آموز مثبت واقع شده است.

منابع:

- افروز، غلامعلی. (۱۳۷۶). روانشناسی کمرویی و روش های درمان. تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- پوراحمدی، الناز، جلالی، محسن، شعبری، محمدرضا، و طهماسبیان، کارینه. (۱۳۸۸). بررسی اثر کوتاه مدت آموزش برنامه فرزندپروری مثبت (P۳) بر تغییر شیوه های فرزندپروری مادران کودکان مبتلا به اختلال نافرمانی مقابله ای. خانواده پژوهی، ۵(۲۰)، ۵۱۹-۵۳۲. SID. <https://sid.ir/paper/359088/fa>
- سیف نراقی، مریم و نادری، عزت الله، اختلالات رفتاری کودکان، ص ۱۹، تهران، پدر، ۱۳۷۴، چاپ سوم، ص ۱۴ تا ۱۶.
- شفیع آبادی، عبدالله (۱۳۹۰)، اختلالات رفتاری کودکان و روش های اصلاح و ترمیم آن. تهران انتشارات بدر، ص ۹۶ و ص ۹۷.
- شفیع آبادی، عبدالله (۱۳۷۲)، راهنمایی و مشاوره کودک (مفاهیم و کاربردها) سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاهها (سمت)؛ ۷۷: تعلیم و تربیت؛ ۵ نشر: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه تهران ۱۳۷۲، چاپ سوم؛ ۱۳۷۴.
- صبوری فر، مجید و صفری، محبوبه و موسوی مجد، سیده فاطمه و صنوبری، فاطمه، ۱۴۰۳، بررسی علل کم حرفی و گوشه گیری دانش آموزان مقطع ابتدایی، ششمین همایش ملی پژوهش های حرفه ای در روانشناسی و مشاوره با رویکرد از نگاه معلم، میناب، <https://civilica.com/doc/2082045>
- علی نیای تطفی، مدینه، ۱۴۰۳، اقدام پژوهی: چگونه توانستم مشکل خجالت و گوشه گیری دانش آموزم فاطمه را برطرف نمایم؟، ششمین همایش ملی پژوهش های حرفه ای در روانشناسی و مشاوره با رویکرد از نگاه معلم، میناب، <https://civilica.com/doc/2082158>
- کریمی، حمیدرضا، ۱۴۰۱، چگونه توانستم مشکل گوشه گیری دانش آموز پایه چهارم ابتدایی را بهبود ببخشم؟، اولین کنفرانس بین المللی و دومین کنفرانس ملی یافته های نوین در مدیریت، روان شناسی و حسابداری، تهران، <https://civilica.com/doc/1601709>
- ملک شاهی، فریده، و فرهادی، علی. (۱۳۸۷). بررسی شیوع مشکلات رفتاری کودکان پیش دبستانی شهرستان خرم آباد ۱۳۸۵. یافته، ۱۰(۳) (پیاپی ۳۷)، ۵۷-۶۵. SID. <https://sid.ir/paper/79754/fa>
- محمد رضایی، علی؛ صفایی، مریم؛ سادات هاشمی؛ فاطمه، (۱۳۹۲)، ویژگی های روان سنجی مقیاس احساس تنهایی دانشجویان (SLFS)، مجله روان شناسی بالینی - سال پنجم، شماره ۳ (پیاپی ۱۹)، پاییز ۱۳۹۲.
- مهریار، مهدی، بهداشت روانی، ۱۳۷۰. <https://noo.rs/SILYL>
- میرزایی، فاطمه، ۱۴۰۳، اقدام پژوهی: گوشه گیری و انزوا طلبی، ششمین همایش ملی پژوهش های حرفه ای در روانشناسی و مشاوره با رویکرد از نگاه معلم، میناب، <https://civilica.com/doc/2081726>
- یوسف زاده، زهرا (۱۳۹۳). نقش معلم در کاهش اختلال رفتاری کمرویی در دانش آموزان.