

## طراحی داستان‌هایی برای ایجاد گسلش شناختی در برنامه فلسفه برای کودکان و اثر بخشی آن بر کاهش علائم اختلال وسواس فکری - جبری کودکان دارای نشانه‌های OCD دوره ابتدایی شهرستان یزد

امیده دره زرشکی پور\*

محمد حسین فلاح\*\*، محسن سعید منش\*\*\*

### چکیده

مطالعه حاضر باهدف ایجاد گسلش شناختی در برنامه فلسفه برای کودکان به شیوه حلقه کندوکاو تاثیر آن در کاهش علائم OCD در کودکان ۸ تا ۱۱ دارای نشانه OSD در استان یزد اجرا گردید. در این پژوهش ۱۰ داستان با ویژگی های داستان های فیک ساخته و در برنامه فلسفه برای کودکان استفاده شده است. طرح پژوهش حاضر از جمله طرح های شبه تجربی با گروه آزمایش و گروه کنترل و ارزیابی به صورت پیش آزمون، مداخله و پس آزمون بوده است و از پرسشنامه عقاید وسواسی نسخه کودک و نوجوانان (OBQ-CV) استفاده شد. داده های حاصل از پژوهش با استفاده از نرم افزار spss-۱۶ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت، شاخص آمار استنباطی شامل آزمون کواریانس، برای بررسی تفاوت میانگین های پیش آزمون و پس آزمون و گروه گواه مورد استفاده قرار گرفته شد. نتایج نشان داد میزان عقاید وسواسی - جبری در پس آزمون گروه آزمایش نسبت به گروه گواه

\* کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی کودک و نوجوان، دانشگاه علم و هنر اشکذر،  
omide139166@gmail.com

\*\* دانشیار گروه مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی یزد، ایران (نویسنده مسئول)،  
sifallah1334@gmail.com

\*\*\* استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه علم و هنر، یزد،  
msaeidmanesh@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۵/۲۵، تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۹/۱۸

Copyright © 2018, IHCS (Institute for Humanities and Cultural Studies). This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International, which permits others to download this work, share it with others and Adapt the material for any purpose

کاهش معناداری ( $p < 0/01$ ) داشته است. همچنین میانگین بیش برآورد خطر، کمال گرایی، مسئولیت‌پذیری افراطی و بیش اهمیت دهی به افکار نیز بعد از درمان کاهش معناداری ( $p < 0/01$ ) داشته است. در نتیجه اثربخشی مثبت برنامه فلسفه برای کودکان با هدف ایجاد گسلش شناختی آن تایید شد.

**کلیدواژه‌ها:** وسواس فکری- جبری، داستان، گسلش شناختی، فلسفه برای کودکان

## ۱. مقدمه

در سه دهه اخیر مسائل رفتاری و روانی کودکان و نوجوانان به عنوان یکی از موضوعات عمده در حیطه روانشناسی و روانپزشکی مورد توجه قرار گرفته است. (یاوند حسنی، ۱۳۹۳: ۷۱-۹۴). اضطراب و اختلالات اضطرابی از جمله علایمی در کودکی هستند که می‌تواند تمام زندگی کودک را تحت تاثیر قرار دهد. پژوهش‌هایی که روی نمونه‌های عادی و نمونه‌های بالینی انجام شده است، مشخص می‌کند که اختلال وسواس فکری- عملی یکی از شایعترین اختلالات روانشناختی در دوران کودکی است. ۴۰ درصد از کودکان دارای وسواس فکری، عملی، این تشخیص را تا ۱۵ سال بعد از شروع علایم نیز دارا هستند (عباسی و همکاران، ۱۳۹۲: ۱۷۶-۱۸۴).

بر اساس تعریف، پنجمین راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی اختلال وسواسی-جبری عبارت است از عمل یا فکر وسواسی که مدت طولانی ادامه داشته (بیش از یک ماه) و باعث ایجاد ناراحتی شدید در فرد شود و شخص باید غیر معمول و غیر منطقی بودن آن را تشخیص دهد (مهدی و فرامرزی، ۱۳۹۵: ۴۴۹-۴۵۴).

افراد مبتلا به OCD تشخیص می‌دهند؛ که افکار، تکانه یا تصاویر محصول ذهن خود و بیش از حد یا غیر منطقی هستند. با این حال نمی‌توانند این افکار مزاحم را توسط منطق یا استدلال حل و فصل نمایند. اکثر مردم سعی در نادیده گرفتن و یا سرکوب یا خشتی کردن چنین افکاری دارند. در اختلال وسواسی اجباری (OCD) این افکار می‌تواند به دست زدن به اعمال جبری نیز منجر شود. یعنی شخص مبتلا خود را مجبور می‌بیند که کاری را بصورتی معین انجام دهد و انجام آنکار، موجب کاهش یا پیشگیری از اضطراب در پاسخ به اندیشه وسواس فکری می‌شود و این باعث ایجاد یک چرخه درد و رنج از وسواس به اجبار به وسواس به اجبار و به همین ترتیب شود (Agraval, 2016: 69-73).

تحقیقات در طول چند دهه‌ی گذشته به صورت شگفت‌آوری، شناخت ما را از پدیده‌های شناسی و درمان اختلال OCD گسترش داده‌اند نظریه‌های شناختی جدید در آسیب‌شناسی روانی، بر نقش فراشناخت در سبب‌شناسی و تداوم اختلال روانی تأکید دارند. (صالحی و همکاران، ۱۳۹۵، ۲۱-۳۰) از سویی یکی از مباحث بنیادی در الگوهای شناختی و فراشناختی و سواس، پدیده در آمیختگی فکر و عمل می‌باشد. در این پدیده باورهای شناختی، مرز بین فکر و رویدادها و فکر و عمل را از بین می‌برد. افراد مبتلا به اختلال و سواس اعتقاد دارند که افکار غیر قابل قبول و ناخوشایند آن‌ها می‌تواند حوادث بیرونی جهان را تحت تأثیر قرار دهد. همچنین مطالعات نشان داده است که اثر تفکرات منفی و نداشتن کنترل این افکار باعث ایجاد اضطراب می‌شود و این تلاش برای کاهش اضطراب تکرار رفتار و سواسی را به بار می‌آورد. (رجبی و همکاران، ۱۳۹۵: ۱۷/ ۳۹-۴۹).

کوچی و همکاران نشان دادند که، باورهای فراشناختی در اختلال و سواس فکری عملی و اختلال وحشتزدگی نقش عمده دارند. بی‌اعتمادی افراد و سواسی نسبت به فرایندهای شناختی خود، نقش مهمی در رفتارهای واری و بررسیهای تکراری آنها دارد (صالحی و همکاران، ۱۳۹۵).

روش‌های درمانی پیشنهادی برای این اختلال علاوه بر درمان دارویی نظیر مهارکننده‌های اختصاصی بازجذب سروتونین شامل درمان‌های روان‌شناختی مانند درمان شناختی-رفتاری نیز می‌گردد (هاشمیان و همکاران، ۱۳۹۵: ۱/ ۴۸-۵۵).

گرچه به نظر می‌رسد توافق گسترده‌ای وجود دارد مبنی بر اینکه مواجهه با فکر و سواسی موثرترین مؤلفه درمان و سواس است اما تناقضی وجود دارد. گرچه راهبردها ممکن است مفید واقع شوند اما در مورد همه بیماران صدق نمی‌کند. لذا، مداخلات درمانی دیگری لازم است تا شاخص‌های پیش‌آگاهی ضعیف و مقاومت درمانی را هدف قرار دهد. اخیراً شناخت‌ها ظاهراً در و سواس بسیار دخیل هستند اما هدف قرار دادن آن‌ها به طور مستقیم به نظر نمی‌رسد اثر بخشی درمان را افزایش دهد و این باعث شده محققان به دنبال روش‌های دیگری برای درمان و سواس بحث زیادی در مورد مداخلات درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و زمینه محور شده است: خلاف رویکردهای کلاسیک رفتار درمانی شناختی، هدف این درمان‌ها تغییر شکل یا کاهش فراوانی افکار و احساسات آزارنده نیست، بلکه هدف اصلی آن تقویت انعطاف‌پذیری روانشناختی است. یکی از هدف‌های این دسته از درمان‌ها ایجاد گسلش شناختی می‌باشد. گسلش شناختی یک نام نسبتاً جدید برای یک فرآیند قدیمی

است اساس این ایده که تفکر ما بیش از حد به معنای واقعی کلمه درست می‌باشد ( یعنی آنچه که در ذهن ما می‌آید دقیقاً درست بوده و اتفاق خواهد افتاد مثلاً یک لحظه به ذهن فرد خطور میکند که به زودی مادرش فوت میکند متعاقب این فکر اطمینان پیدا میکند که به طور حتم این اتفاق خواهد افتاد و این موجب رنج آن فرد میشود حال آنکه شاید هرگز این اتفاق نیفتد) اغلب مشکل ساز است، گسلش شناختی یک رویکرد جایگزین است که به افکار و احساسات مشکل ساز اجازه می‌دهد به وجود آیند بدون آنکه عملکرد فعلی فرد را دچار مشکل سازد، تکنیک‌های گسلش طراحی شده‌اند تا معنای تحت الفظی افکار ما را از بین ببرند، و عدم توانایی زبان برای رسیدن به عمق کامل تجربیات و زندگی و دنیای ما با دقت کامل نشان دهد (Blackledge, 2010). نتایج ماسودا و همکاران حاکی از اثربخشی پژوهش تکنیک‌های گسلش شناختی بر افکار خود انتسابی منفی (از جمله این افکار، افکار مربوط به خودکارآمدی است بود (masuda, 2010: 41/ 11-17).

از آنجایی که تمام ابعاد فراشناخت با باورهای و سواسی رابطه مثبت و معنی دار دارد و باورهای فراشناختی نه تنها میتواند افراد و سواسی را از افراد غیر و سواسی تفکیک کند بلکه این باورها با شدت و سواسی بودن نیز رابطه نیرومندی دارند (صالحی و همکاران، ۱۳۹۵) بدین دلیل ایجاد گسلش شناختی می‌تواند کمک موثری در کاهش علائم OCD نیز داشته باشد. لکن از آنجایی که جامعه هدف ما کودکان می‌باشند برنامه‌ای لازم است که روش صحیح فکر کردن را به کودکان آموزش داده و باعث ایجاد گسلش شناختی در آنها گردد. ادبیات داستانی کودکان و نقش آنها در رشد تفکر به کودکان که فلسفه برای کودکان (P4C) نیز نامیده می‌شود یکی از برنامه‌های آموزشی است که مورد توجه بسیاری از دست اندرکاران تعلیم و تربیت کودک قرار گرفته است (رشتچی، ۱۳۸۹: ۲/ ۲۳-۳۷). فلسفه تأکید بر شناسایی مسائل جدید است؛ یکی از ویژگی‌های اصلی فلسفه تلاش مستمر برای دیدن جهان از دیدگاه‌های مختلف است (Gruioniu, 2012: 76/378-382).

یکی از پیش فرض‌های موجود در برنامه آموزش فلسفه به کودکان، تأکید می‌کند کودکان زمانی بیشتر یاد می‌گیرند که کتاب‌هایشان به شکل داستان باشد (تجلی نیا، کریمی، ۱۳۹۳: ۱/ ۳۱-۶۹). با توجه به همین پیش فرض لیمپین (Lepinin) به نوشتن ۱۴ کتاب در قالب داستان روی آورد در این گونه داستان‌ها « به گونه‌ای آگاهانه و طراحی شده، سخنی، مسأله یا نکته فلسفی گنجانده می‌شود و پس از خواندن داستان، آن سخن، مسأله یا نکته، در گروهی که با معلمی کارآموزده هدایت می‌شود، مورد بحث قرار می‌گیرد»

البته افراد دیگری مانند آن مارگارت شارپ نیز به نوشتن چنان داستان‌هایی پرداخته‌اند (فرزانه و عجم، ۱۳۹۵).

به عقیده شارپ (Sharp) داستان در فلسفه برای کودکان، سکوی پرشی یا بهانه‌ای برای تحقیق فلسفی است (خسرونژاد، ۱۳۸۶: شماره ۲۰ / ۱۱۰-۱۲۰). داستان‌ها باید کنجکاوی طبیعی کودکان را برانگیزند و آن‌ها را برای بحث تشویق کنند. در فلسفه برای کودکان باید متن‌هایی وجود داشته باشد که توجه کودکان را جلب کرده و مرتبط با زندگی روزمره کودکان باشند، همچنین لازم است مفاهیم انتزاعی را که از طریق نمونه‌ها مورد بحث قرار می‌گیرند مشخص کنید.

علاوه بر این، حضور فعالیت‌های مبتنی بر سؤالات و استفاده از محتوای فلسفی بسیار مهم است و کتابهای فلسفی که برای کودکان تهیه می‌شود، باید به این ویژگی‌ها نزدیک باشد (Akkocaoglu & Celepoqlu, 2013: 116, 2498 – 2503). به همین علت، برنامه فلسفه برای کودکان مدعی آن است که الگوی مناسبی را، برای پرورش توان پرسشگری و تفکر انتقادی، که هر دو از مؤلفه‌های پژوهشگری اند، در حلقه کدوکاوا ارائه می‌دهد. اگر بتوانیم کودکان را تشویق کنیم تا با فرایند ذهنی شخصیت‌های داستان ارتباط برقرار کنند و به دنبال پاسخی برای ابهامات و نکات شگفت‌انگیز داستان باشند، آنها هم شیوه پرسش و پاسخ را در پیش می‌گیرند و هم برای آن ارزش قائل می‌شوند (طباطبایی و موسوی، ۱۳۹۰: ۷۳/۱-۹۰). برنامه درسی که لیمن ارائه داده است با توجه به فرهنگ و شرایط اجتماعی کشور خود او است و با فرهنگ کشور ما چندان سنخیت ندارد و اگر قرار باشد همان برنامه درسی را با همان کیفیت به کودکان ارائه دهیم به صورت نامحسوس برای کودکان را دچار تعارض خواهیم کرد. چراکه مطالب موجود در این داستان با فرهنگ ما همخوانی ندارد و ممکن است به صورت غیرمستقیم بدآموزی داشته باشد. برخی از متونی که لیمن نوشته است در همه کشورها مورد استفاده قرار نمی‌گیرد زیرا یا قدیمی شده‌اند و یا با بافت اجتماعی برخی جوامع سازگار نیستند (سجادیان، جاغرق، ۱۳۹۴: ۱ / ۶۴-۸۰). وابستگی فرهنگی این داستان‌ها، چون به عناصر انتزاعی تفکر برمیگردند، کم می‌شود و در عین حال به صفر نمی‌رسد. ممکن است بعضی داستان‌ها صبغه‌های فرهنگی داشته باشند. اما باید از میان آن‌ها گزینش کرد. برخی از داستان‌ها را می‌توان بازنگری کرد یعنی داستان را با توجه به ادبیات و فرهنگ هر کشور بیان کرد. می‌توان از بسیاری از این داستان‌ها استفاده کرد، لذا باید داستان‌ها با ویژگیهای فلسفی، روانشناسی و رشدی هر مقطع، متناسب کرد (خسرونژاد، ۱۳۸۶: شماره ۲۰ / ۱۱۰-

۱۲۰). لذا ضروری است که: به تدوین و گزینش متون متناسب با شرایط محیطی و اجتماعی و فرهنگی جامعه خویش اقدام کنیم. زیرا مسائل مختلف هر کشور متناسب با استعداد و تجربیات تاریخی و فرهنگی همان کشور است.

## ۲. پیشینه تحقیق

تریکی و تایینگ (Trick and Tangling) در سال ۲۰۰۴ برخی پژوهش‌ها در زمینه آموزش فلسفه به کودکان را بررسی و گزارش کردند این برنامه می‌تواند در بهبود استدلال منطقی کودکان درک مطلب، مهارت‌های ریاضی، عزت نفس؛ توانایی‌های شناختی و هوش هیجانی موثر باشد (سیفی گندمانی، ۱۳۹۰: ۲/۸۳-۶۶). تریکی و تایینگ (۲۰۰۶)، نتایج مطالعات کنترل شده در مورد روش آموزش فلسفه برای کودکان در مدارس ابتدایی و راهنمایی گزارش کردند. مطالعه دویتس چاورن (Chavern) و کن زادی (Ken Zadi) (۲۰۱۶) لاکي (Lucky) (۲۰۰۶)، نشان داد اگر برنامه فلسفه برای کودکان به پایداری اجرا شود، رشد تفکر عمیق را تسهیل میکند. پژوهش ترکیب و تایینگ در سال ۲۰۱۴ با عنوان بررسی اثر بخشی اجرای فلسفه برای کودکان در افزایش توانایی شناختی و مدارس ابتدایی و بالاتر نشان دادن این برنامه می‌تواند توانایی شناختی و عزت نفس دانش‌آموزان را افزایش دهد (سیفی گندمانی، ۱۳۹۰: ۲/۸۳-۶۶)

رزنیس کایا (۲۰۰۸) نیز در مطالعه خود تحت عنوان «بحث‌های فلسفی در کلاس درس مدارس ابتدایی» در آمریکا به تأثیر مباحث فلسفی به روش اجتماع پژوهشی، بر پرورش مهارت‌های استدلالی و نگرش‌های اخلاقی اشاره میکند. وی به این نتیجه دست یافت که کنش‌های مکالمه‌ای و مباحث فلسفی بر روی گروه شرکت‌کننده در کلاس کاوشگری فلسفی، تأثیر بسزایی در افزایش مهارت‌های استدلالی و قضاوت‌های اخلاقی آنها داشته است. به طوریکه گروه مذکور در عملکردهای اجتماعی و یادگیری‌های فردی نیز، پیشرفت قابل ملاحظه‌ای از خود نشان دادند (دره زرشکی، ۱۳۹۶: ۲/۷۴-۸۳). در پژوهش موریس (Maurice) (۲۰۱۶) با عنوان برنامه درسی فلسفه برای کودکان بر روی شکل‌گیری کودک ایده آل فیلسوف نتایج نشان داد که آموزش فلسفه برای کودکان می‌تواند در شکل‌گیری تفکر در کودکان موثر باشد و همچنین این برنامه آموزشی در کمک به مربیان کودکان در آموزش‌های خود می‌تواند بسیار موثر باشد. (برهمن و خدا بخشی صادق آبادی، ۱۳۹۶: ۹/۹۸).

پژوهش ورلی (Worley) (۲۰۱۶) با عنوان فلسفه و کودکان نشان دادند که برنامه آموزش فلسفه برای کودکان می‌تواند در جهت رشد و بهبود توانایی استدلال، پرورش خلاقیت، پرورش تفکر انتقادی، پرورش درک اخلاقی و ارزشهای هنری، پرورش شهروندی و رشد میان فردی و فردی، پرورش توانایی مفهوم یابی در تجربه موثر است.

پژوهش دی ماسی (De Masi) و سانتی (Canti) (۲۰۱۶) با عنوان یادگیری تفکر آزادمنشانه (دموکراتیک) نشان داد که با استفاده از آموزش فلسفه به کودکان دانش آموزان قادر به اندیشیدن به سبک تفکر آزاد منشانه در فرآیند تصمیم گیری هستند و از طریق آموزش برای فلسفه به آنان می‌تواند تفکر پیچیده در خود را بهبود بخشند (برهمن و خدا بخشی صادق آبادی، ۱۳۹۶: ۹/۹۸).

در ایران نیز تجلی نیا و کریمی (۱۳۹۳) در پژوهش خود با عنوان بررسی تأثیر اجرای برنامه فلسفه برای کودکان در کاهش و مهار خشم دانش آموزان پسر پایه اول مقطع متوسطه شهر تهران یافته‌های این پژوهش، در مجموع، اعتبار و اعتمادپذیری برنامه فلسفه برای کودکان را در کاهش و مهار خشم نوجوانان و چهار مؤلفه اصلی اش، یعنی احساس نیاز به بیان کلامی خشم، احساس نیاز به بیان فیزیکی خشم، خلق و خوی خشمگین، برونریزی و درونریزی خشم تأیید کرد. کلاتری، بنی جمالی و خسروی (۱۳۹۲) با هدف بررسی اثربخشی برنامه فلسفه برای کودکان در کاهش تفکرات غیرمنطقی دانش آموزان دختر کلاس اول راهنمایی شهرستان بروجن تحقیقی انجام دادند. نتایج نشان داد برنامه فلسفه برای کودکان به طور معناداری تفکرات غیرمنطقی را در گروه آزمایش کاهش داده است. این کاهش معنادار در تمام خرده مقیاس‌های پرسشنامه تفکرات غیرمنطقی کودکان نوجوانان به جز خرده مقیاس عدم تحمل در برابر ناکامی‌های کاری نیز مشاهده شد.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند وجود اختلال OCD در فرد بر بسیاری از جنبه‌های کیفیت زندگی وی تأثیر منفی دارد. با توجه به اهمیتی که این اختلال از لحاظ شروع و هزینه‌های تحمیل‌کننده بر جامعه دارد، و با توجه به اینکه کودکان نقش حساس و مهم در آینده جامعه و خانواده بر عهده خواهند داشت، بررسی رویکرد‌های درمانی جدید امری ضروری است. بر این اساس، تحقیق کنونی به طراحی داستان برای گسلش شناختی به روش آموزش فلسفه به کودکان و بررسی تأثیر آن در کاهش علایم اختلال وسواسی فکری - عملی می‌پردازد.

### ۳. اهداف و سوالات تحقیق

هدف از انجام این پژوهش، پاسیخگویی به موارد زیر است:

- ۱- آیا خواندن داستان و اجرای برنامه فلسفه برای کودکان در کاهش علائم وسواس مؤثر است؟
- ۲- آیا آموزش گسلش شناختی به شیوه فلسفه برای کودکان در کاهش پیش برآورد خطر کودکان مؤثر است؟
- ۳- آیا آموزش گسلش شناختی به شیوه برنامه فلسفه برای کودکان در کاهش کمال‌گرایی کودکان مؤثر است؟
- ۴- آیا آموزش گسلش شناختی به شیوه برنامه فلسفه برای کودکان در کاهش مسئولیت‌پذیری افراطی کودکان مؤثر است؟
- ۵- آیا آموزش گسلش شناختی به شیوه برنامه فلسفه برای کودکان در کاهش بیش اهمیت‌دهی به افکار کودکان مؤثر است.

### ۴. روش تحقیق

این پژوهش از لحاظ هدف در زمره تحقیقات کاربردی می‌باشد. همچنین تحقیق حاضر از حیث ماهیت، نیمه تجربی است. از لحاظ روش تحقیق، پژوهش حاضر یک طرح شبه آزمایشی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل است.

#### ۱.۴ جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

جامعه آماری در این پژوهش کلیه کودکان ۸ تا ۱۲ ساله مبتلا به اختلال OCD شهرستان یزد می‌باشند؛ و ضمن توجه به حداقل حجم نمونه، نمونه مورد مطالعه ۳۰ نفر از کودکان با نشانه اختلال وسواس فکری - عملی بودند.

به منظور انتخاب گروه نمونه از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شده است، به این صورت که کودکانی که دارای ملاکهای ورود به گروه (داشتن نمره بالاتر از ۴۴ در پرسشنامه عقاید وسواسی (OBQ-CV) نسخه کودک و نوجوانان؛ داشتن سن بیشتر از ۷ سال و کمتر از ۱۲ سال، نداشتن اختلالات همایند و رضایت آگاهانه و داوطلبانه برای مشارکت در طرح پژوهش) بودند انتخاب و به صورت تصادفی نسبی در دو گروه ۱۵ نفری



(آزمایش و گواه) قرار گرفتند. گروه آزمایش در جلسات برنامه فلسفه برای کودک با هدف ایجاد گسلش شناختی شرکت کردند و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند.

#### ۲.۴ ابزار پژوهش

۱- مجموعه داستان‌های فکری: شامل ۱۰ داستان که توسط محقق با محتوای فلسفی و با هدف ایجاد گسلش شناختی برای کودکان ۸ تا ۱۲ ساله طراحی شده است. این داستان‌ها کودکان را تشویق می‌کنند تا سوال‌های خود را درباره موضوعاتی مانند ماهیت حقیقت، خوبی و زیبایی، انصاف و دوستی، ظاهرو واقعیت و غیره مطرح کنند. درباره تجربه خود پیرامون زمان و تغییر بحث کنند و روابط خود و محیط را بررسی نمایند. داستان‌ها کودکان را به پرسیدن، بررسی پیامدها و پیش‌فرض‌ها، استفاده از ملاک‌ها، و کاوش نظرات گوناگون دعوت می‌کند. از آنجا که این داستان‌ها رنگ و بوی فلسفی دارد تفکر منطقی و مهارت‌های استدلال را تقویت می‌کنند و به پرورش صفاتی که به خوب قضاوت کردن در زندگی روزمره منجر می‌شود، کمک می‌کند.

#### ۳.۴ داستان‌های طراحی شده

۱۰ داستان‌ها عبارتند از: ۱- داستان علی و آسمان آبی: داستان پسری است که فکر می‌کرد به دلیل وجود ابرها آسمان دیگر وجود ندارد ولی آسمان با حرف‌هایش ثبات و عدم تغییر خود را به او نشان داد. ۲- داستان نقاشی زهرا: داستان دختری به نام زهرا است که نگران این مسئله است که خواهرش با نقاشی روی دیواری که تازه رنگ شده است آن را کثیف کند و مادروی با استفاده از کاغذ حائل روی دیوار این نگرانی را برطرف می‌کند. ۳- داستان فکر بابک: داستان پسری است که از چیزهای غیر واقعی می‌ترسید و با استفاده از نقاشی و قابلیت تغییر دادن آن افکار بر روی کاغذ بر ترس‌های خود مسلط شد. ۴- داستان نمایش: داستان نوجوانانی است که به واسطه حضورشان در یک نمایش خود را صاحب نقش میدانستند و این باعث شد هیچ پیشرفتی نکرده و شکست بخورند و در آخر داستان متوجه اشتباه خود بشوند. ۵- داستان سینما: داستان پسری است که از افکار خود می‌ترسید و مادر وی با استعاره سینما توانست بین ذهن و افکار او فاصله ایجاد کند. ۶- داستان دارکوب و کلاغ دانا: داستان دارکوبی است که وسایلی را در خانه نگهداری می‌کند

که به آنها هیچ احتیاجی ندارد و این باعث شده جایی برای خود او نباشد ولی کلاغ دانا او را متوجه اشتباهش میکند. ۷- داستان مهره های شطرنج: داستان نوجوانی است که به دلیل نگرانی در خواب مهره های شطرنج را چسبیده به صفحه شطرنج میبندد و زمانی که مهره ها از صفحه جدا میشوند او پی به نیاز به جابه جایی برای موفقیت می برد ۸- داستان دو درخت: داستان درخت جوانی است که اولین زمستان را پشت سر میگذارد و از ریختن برگ هایش نگران است ولی با آمدن بهار و جوانه زدن متوجه نیاز به تغییر را درک میکند. ۹- داستان اتویوس: داستان راننده ای است که دانش آموزان را به اردو میبرد ولی به دلیل سر و صدای مسافران عصبانی میشود و نمیتواند آرامش خود را حفظ کند ولی زمانی که تصمیم میگیرد بدون توجه به مسافران به رانندگی خود ادامه دهد نه تنها نگرانی اش کم میشود بلکه از مسیر نیز لذت میبرد. ۱۰- داستان سنجاب مهمان نواز: داستان سنجابی است که عادت دارد همه را به خانه خود دعوت کند و چون تابحال از نزدیک با حیوانات وحشی روبه رو نشده است تنها جذابیت آنها را از دور دیده است تصمیم به دعوت آنها به خانه اش میگیرد ولی خیلی زود متوجه اشتباه خود شده و چاره ای پیدا میکند.

در هر کدام از داستانها سعی شده است استعاره ای از عدم لزوم جا دادن افکار نامناسب در ذهن و جدا کردن واقعیت از افکار به تصویر کشیده و روش درست فکر کردن و مبارزه با افکار غیر منطقی آموزش داده شود.

برای اندازه گیری متغیر میزان نشانه های وسواس از پرسشنامه وسواس استفاده شد. پرسشنامه عقاید وسواسی (OBQ-CV) نسخه کودک و نوجوانان سال ۲۰۱۰ میلادی برای افراد ۸ تا ۱۱۸ ساله تهیه شده است که در واقع نسخه ساده سازی شده OBQ است. نسخه این پرسشنامه شامل ۴۴ آیتم است که در یک طیف لیکرت از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم نمره گذاری می شود. در نسخه ایرانی پرسشنامه ۶ سؤال به دلیل نداشتن ویژگیهای روانسنجی مناسب حذف شدند و نسخه ۳۸ ماده ای مورد تأیید قرار گرفت. این پرسشنامه دارای چهار زیر مقیاس است که عبارتند: بیش برآورد خطر، کمالگرایی، مسئولیت پذیری و بیش اهمیت دهی به افکار (کلز و همکاران، ۲۰۱۰). عبارات این پرسشنامه، بر روی یک مقیاس پاسخها در این مقیاس براساس مقیاس پنج درجه ای لیکرت موافق نیستم = ۰ تا کاملاً موافقم = ۵ محاسبه میشود.

این پرسشنامه دارای ۴ زیر مقیاس بیش برآورد خطر، کمالگرایی، مسئولیت پذیری بیش اهمیت دهی به افکار در این پرسشنامه بالاترین نمره ای که فرد می تواند اخذ نماید

برابر ۲۲۰ و پایین‌ترین نمره ۴۴ می‌باشد. اخذ نمره نزدیک به ۲۲۰ نشان‌دهنده وسواس بالا و اخذ نمره نزدیک به ۴۴ نشان‌دهنده وسواس پایین می‌باشد. نمره هریک از خرده مقیاس‌ها نیز با جمع امتیاز سؤالات هریک از خرده مقیاس‌ها صورت می‌گیرد.

کلز و همکاران (۲۰۱۰) در پژوهش خودروایی و پایایی این پرسشنامه را بررسی نمودند. آن‌ها پایایی نمره کلی این پرسشنامه ۰/۹۶ گزارش نمودند همچنین پایایی خرده مقیاس‌های چهارگانه را مابین ۰/۹۰ تا ۰/۹۴ گزارش نمودند. همچنین برای برآورد روایی از روش روایی همگرا استفاده نمودند. روایی همگرا با محاسبه همبستگی بین نمرات پرسشنامه عقاید وسواسی نسخه کودک نوجوانان (OBQ-CV) و نمرات خود گزارش RCADS-OCD و پرسشنامه نشانگان CY-BOCS بدست آمد. ضریب همبستگی بین پرسشنامه عقاید وسواسی (OBQ-CV) و این دو پرسشنامه به ترتیب ۰/۵۶ و ۰/۴۱ به دست آمد.

که این مقادیر از لحاظ آماری معنادار بودند. در ایران این پرسشنامه به وسیله حلوائی پور و همکاران (۱۳۹۲) هنجاریابی شد. پایایی این مقیاس از طریق محاسبه ضریب آلفای کرنباخ برای زیرمقیاس‌های چهارگانه این پرسشنامه بدین شکل گزارش شد: بیش‌برآورد خطر ۰/۸۷، کمال‌گرایی؛ ۰/۸۱، مسئولیت‌پذیری؛ ۰/۷۴ و بیش اهمیت‌دهی به افکار، ۰/۷۲. همچنین آن‌ها از طریق تحلیل عاملی برای برآورد روایی این پرسشنامه، ساختار چهارعاملی آن را مورد تأیید قرار دادند. البته در نسخه ایرانی ماده‌های ۱، ۱۳، ۳۲، ۴۱، ۴۳، ۴۴ به دلیل بار عاملی پایین از پرسشنامه حذف شدند. (حلوائی پور و همکاران، ۱۳۹۲: ۳/۳۱۹-۳۲۹).

#### ۴.۴ روش اجرا

شرح کار به این صورت بود که در مرحله اول قبل از شروع جلسات برنامه فلسفه برای کودکان، ۱۰ داستان با ویژگی‌های داستان‌های فیک و با هدف ایجاد گسلش شناختی طراحی شد. مرحله دوم اعضا بر اساس داشتن شرایط ورود، انتخاب و در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. قبل از شروع جلسات تمام آزمودنی‌های هر دو گروه آزمایش و گواه پرسشنامه‌ی عقاید وسواسی (OBQ-CV) نسخه کودک و نوجوان را کامل کردند و نمرات آنها ثبت شد؛ سپس برنامه فلسفه برای کودکان (متغیر مستقل) روی آزمودنی‌های گروه آزمایشی به مدت ۱۲ جلسه ۱ ساعته (۶۰ دقیقه) به صورت حلقه کند و کاو به سبک لیمپن-شارپ (در این حلقه بچه‌ها به صورت دایره وار کنار هم مینشینند و مربی نیز در کنار آنها قرار می‌گیرد. (مومنی مهموئی و همکاران، ۱۳۹۵: ۴۷/۱۵۰-۱۳۱). اجرا شد. و بعد

از اتمام جلسات هر دو گروه برای بار دوم پرسشنامه وسواسی (OBQ-CV) را پر کردند و برای بار دوم ثبت کردید سپس با استفاده از برنامه spss نتایج مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت؛ شاخص‌های آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف استاندارد و شاخص آمار استنباطی تحلیل کوواریانس یک متغیری (ANCOVA)، برای بررسی تفاوت میانگین‌های پیش آزمون و پس آزمون استفاده شد.

جدول ۴. ۱. شرح جلسات ایجادگسلش شناخت‌در برنامه فلسفه برای کودکان (توضیح گسلش شناختی را در مقدمه مقاله قید کردم)

ج	زمینه بحث	هدف
۱	پیش آزمون، معارفه،	آشنایی با برنامه
۲	داستان علی و آسمان	کودک به این درک برسد که افکار نیز شناور و قابل تغییر می باشند و نباید اجازه دهد که افکار نامناسب در ذهن او ثابت مانده و احساسات و رفتار وی را کنترل کنند بلکه اوست که میتواند افکار خود را کنترل و مانع از دخالت آنها در روند زندگی خود شود.
۳	داستان نقاشی زهرا	فهم این موضوع به کودک که زمانی که افکار را خارج از ذهن خود و روی خود قرار دهد میتواند آنها را کنترل و مانع از دخالت آنها در ایجاد احساسات نامطلوب شود.
۴	داستان فکر بابک	بتواند تفکرات خود را خارج از ذهن خود تصور کرده و به عدم قطعیت آنها و توانایی تغییر و کنترل آنها توسط خودش پی ببرد.
۵	داستان نمایش	رسیدن کودک به این موضوع که بین افکار انسان و واقعیت تفاوت وجود دارد و همچنین هر فرد در هر موقعیت نقشی دارد که به صرف داشتن آن نقش موفق یا ناموفق نخواهد بود و تلاش و پشتکار و یا بالعکس تنبلی و سهل انگاری ممکن است نقش هر فرد را تغییر دهد.
۶	داستان سینما	توانایی فهم این نکته به کودک که افکار ما چیزی بیشتر از تعدادی کلمه و تصویر ساخته شده توسط ذهن ما نیستند و خود هیچ قدرتی برای وارد شدن به زندگی

		واقعی ما را ندارند و هر زمان که بخواهیم می‌توانیم آنها را از ذهن خود خارج کنیم.
۷	داستان دارکوب و کلاغ	خالی کردن ذهن از افکار بیهوده و خطرناک که موجب اتلاف وقت و اضطراب در کودک میشود.
۸	داستان مهره‌های شطرنج	انعطاف پذیری بیشتر کودک و توانایی او در تغییر دادن افکار غیر منطقی .
۹	داستان دو درخت	به دست آوردن توانایی تمایز قائل شدن بین افکار کارآمد از افکار ناکارآمد و در نتیجه رها کردن افکاری که موجب شکست و عدم رشد وی خواهد شد.
۱۰	داستان اتویوس	. کودک باید بتواند به جای معطوف کردن ذهن خود به افکار مزاحم بر اهداف خود تمرکز کرده و بین خود و هر آنچه موجب اذیت و پریشانی او میشود فاصله ایجاد کند.
۱۱	داستان سنجاب مهمان نواز	رسیدن کودک به این توانایی که به افکار خود خارج از ذهن نگاه کرده و اجازه ورود هر نوع فکر مخرب به ذهن را ندهد.
۱۲	جمع بندی	اجرای پس آزمون

## ۵. یافته‌ها

جدول شماره دو آماره های پیش آزمون و پس آزمون تفکر انتقادی و ابعاد آن را در گروه های آزمایش و کنترل نشان میدهد. همانگونه که جدول شماره دو نشان میدهد در تفکر انتقادی و ابعاد آن میانگین نمرات پس آزمون گروه آزمایش بالاتر از پس آزمون گروه کنترل میباشد.

جدول ۴-۱- میانگین و انحراف استاندارد نمرات عقاید و سواسی و ابعاد آن در مرحله پیش

متغیرها	گروه	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
---------	------	-------	---------	------------------

۲۰/۱۸	۱۵۵/۵۳	۱۵	کنترل	عقاید و سواسی
۲۰/۲۶	۱۵۴/۰۰	۱۵	آزمایش	
۷/۶۸	۴۰/۸۶	۱۵	کنترل	مؤلفه بیش برآورد خطر
۸/۶۴	۳۷/۴۶	۱۵	آزمایش	
۶/۶۰	۳۷/۸۳	۱۵	کنترل	مؤلفه کمال گرایی
۶/۶۳	۳۶/۵۳	۱۵	آزمایش	
۸/۱۱	۳۷/۸۰	۱۵	کنترل	مؤلفه مسئولیت پذیری
۶/۹۰	۳۹/۰۰	۱۵	آزمایش	
۵/۷۹	۴۱/۸۰	۱۵	کنترل	مؤلفه بیش اهمیت دهی به افکار
۷/۶۸	۴۰/۸۶	۱۵	آزمایش	

فرضیه اول: آموزش فلسفه به شیوه حلقه کندوکاو بر عقاید و سواسی کودکان دارای نشانه های اختلال OCD شهر یزد تأثیر دارد.

جدول ۴-۲- بررسی تفاوت نمرات پس از آزمون عقاید و سواسی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	توان آزمون	اندازه اثر
اثر پیش آزمون	۹۴۹۹/۱۸۶	۱	۹۴۹۹/۱۸۶	۴۹/۲۲۰	۰/۰۰۰	۱	۰/۶۴۶
اثر متغیر مستقل	۱۹۳۲۷/۹۹۲	۱	۱۹۳۲۷/۹۹۲	۱۰۰/۱۴۹	۰/۰۰۰	۱	۰/۸۸۷
خطا	۵۲۱۰/۸۱۴	۲۷	۱۹۲/۹۹۳	.....	.....		

$N=50$   $p \leq ** 0/01$   $p \leq * 0/05$  ضریب تعیین =  $0/841$  اندازه اثری که متغیر مستقل

برای انجام آزمونهای آماری، پیش فرض‌هایی وجود دارد که فاصله‌ای یا نسبی بودن مقیاس در متغیر وابسته، مستقل بودن مشاهدات، نمونه‌گیری تصادفی، توزیع بهنجار نمرات در جامعه، همگنی واریانسها، خطای نوع اول، توان آزمون و همگنی شیب رگرسیون را شامل می‌شود که باید قبل از انجام آزمون رعایت شود. باید توجه داشت که متغیرهای مطرح شده در پژوهش فاصله‌ای بوده و مشاهدات آن‌ها به صورت کاملاً مستقل انجام شده است. همچنین نمونه‌گیری و جایگزینی اعضا در دو گروه کنترل و آزمایش به صورت کاملاً تصادفی انجام شده است. به علاوه در تحلیل کوواریانس باید متغیرهای همگام مشخص شوند که در پژوهش حاضر فقط اثر پیش آزمون به عنوان متغیر همگام (کواریته) کنترل می‌شود (پالانت، ۲۰۰۷؛ ترجمه رضایی، ۱۳۸۹). همه پیش فرض‌های لازم و ضروری برای انجام آزمون تحلیل کوواریانس رعایت شده‌اند، در نتیجه داده‌ها قابلیت اجرای این آزمون را به منظور بررسی سؤال پژوهش دارند.

همانگونه که جدول شماره ۳ نشان می‌دهد بعد از تعدیل نمره‌های پیش آزمون، تفاوت معناداری بین دو گروه آزمایش و کنترل در میانگین نمرات عقاید و سواسی به دست آمد. لذا، فرضیه اول پژوهش تأیید می‌گردد. به عبارت دیگر، به کارگیری حلقه کند و کاو با محوریت داستان‌های فلسفی با توجه به میانگین تعدیل شده، موجب کاهش عقاید و سواسی در گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت تفاوت‌های فردی  $0/88$  میباشد. به عبارت دیگر،  $0/88$  از تفاوت‌های فردی در نمرات عقاید و سواسی گروه آزمایش مربوط به تأثیر آموزش و سطح معناداری / فلسفه میباشد. توان آماری آزمون ۱ و سطح معناداری مطلوب ( $p < 0/01$ ) دقت بالای آزمون و کفایت حجم نمونه را نشان میدهد. با توجه به اینکه نتایج آزمون نشان داد که نمرات گروه آزمایش در پس آزمون عقاید و سواسی به طور معناداری نسبت به گروه گواه افزایش یافته است، میتوان ادعا نمود که در چارچوب محدودیتهای طرح آزمایشی، آموزش گسلش شناختی در برنامه فلسفه برای کودکان باعث کاهش عقاید و سواسی شده و این فرضیه تأیید میشود.

فرضیه دوم: آموزش فلسفه به شیوه حلقه کندوکاو بر کاهش عقاید و سواسی و ابعاد آن در کودکان دارای نشانه‌های اختلال OCD شهر یزد تأثیر دارد.

جدول ۴-۳- نتایج تحلیل کوواریانس یکطرفه در متن مانکوا برای مؤلفه های عقاید و سواسی

نام مولفه	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	توان آزمون	اندازه اثر	ضریب تعیین
پیش برآورد خطر	اثر پیش آزمون	۵۳۲/۹۴۲	۱	۵۳۲/۹۴۲	۱۳/۹۴۷	۰/۰۰۱	۰/۹۴۹	۰/۳۴۱	.....
	اثر متغیر مستقل	۱۰۵۰/۷۳۷	۱	۱۰۵۰/۷۳۷	۲۷/۴۹۸	۰/۰۰۰	۰/۹۹۹	۰/۵۰۵	۰/۵۷۹
	خطا	۱۰۳۱/۷۲۵	۲۷	۳۸/۲۱۲	.....	.....	.....	.....	.....
کمالگرایی	اثر پیش آزمون	۲۹۱/۷۸۵	۱	۲۹۱/۷۸۵	۱۳/۰۶۲	۰/۰۰۱	۰/۹۳۸	۰/۳۲۶	.....
	اثر متغیر مستقل	۱۱۵۸/۱۹۴	۱	۱۱۵۸/۱۹۴	۵۱/۸۴۷	۰/۰۰۰	۰/۹۴۸	۰/۶۵۸	۰/۷۰۲
	خطا	۶۰۳/۱۴۸	۲۷	۲۲/۳۳۹	.....	.....	.....	.....	.....
مسئولیت پذیری	اثر پیش آزمون	۸۲۲/۶۱۰	۱	۸۲۲/۶۱۰	۲۳/۱۵۴	۰/۰۰۰	۰/۹۹۶	۰/۴۶۲	۰/۶۴۷
	اثر متغیر مستقل	۱۲۹۷/۲۷۰	۱	۱۲۹۷/۲۷۰	۳۳/۵۱۴	۰/۰۰۰	۱	۰/۵۷۵	.....
	خطا	۵۹۵/۲۵۷	۲۷	۳۵/۵۲۸	.....	.....	.....	.....	.....
پیش اهمیت دهی به افکار	اثر پیش آزمون	۲۳۷/۵۵۰	۱	۲۳۷/۵۵۰	۱۸/۷۷۱	۰/۰۱۸	۰/۶۸۰	۰/۱۹۰	.....
	اثر متغیر مستقل	۱۰۸۶/۷۷۳	۱	۱۰۸۶/۷۷۳	۲۹/۰۸۷	۰/۰۰۰	۰/۹۹۹	۰/۵۱۹	۰/۵۵۱
	خطا	۱۰۰۸/۵۱۲	۲۷	۳۷/۳۶۳	.....	.....	.....	.....	.....

جهت بررسی فرضیه فوق از آزمون مانکوا استفاده شده است. قبل از اجرای آزمون مانکوا ابتدا باید پیش فرضهای مربوط به آن (آزمون باکس، آزمون لوین جهت بررسی برابری واریانسها و آزمون اثر پیلاپی) رعایت شده باشند. همه پیش فرض های لازم و ضروری برای انجام آزمون تحلیل کوواریانس رعایت شده اند، در نتیجه داده ها قابلیت اجرای این آزمون را به منظور بررسی سؤال پژوهش دارند. همانگونه که جدول شماره ۳ نشان می دهد بعد از تعدیل نمره های پیش آزمون، تفاوت معناداری بین دو گروه آزمایش و کنترل در میانگین نمرات ابعاد عقاید و سواسی به دست آمد. لذا، فرضیه اول پژوهش تأیید میگردد. به عبارت دیگر، آموزش فلسفه برای کودکان با ایجاد گسلش شناختی در کودک با توجه به میانگین تعدیل شده، موجب کاهش عقاید و سواسی در گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت تفاوت های فردی ۰/۵۰ میباشد. به عبارت دیگر، ۰/۵۰ از تفاوت های فردی در نمرات عقاید و سواسی در گروه آزمایش مربوط به تأثیر آموزش گسلش شناختی در برنامه فلسفه میباشد. توان آماری آزمون ۱ و سطح معناداری مطلوب (p < ۰/۰۱) دقت



بالای آزمون و کفایت حجم نمونه را نشان می‌دهد. با توجه به اینکه نتایج آزمون نشان داد که نمرات گروه آزمایش در پس آزمون بیش اهمیت دهی به افکار به طور معناداری نسبت به گروه گواه کاهش یافته است، میتوان ادعا نمود که در چارچوب محدودیتهای طرح آزمایشی، آموزش گسلش شناختی در برنامه فلسفه به کودکان باعث کاهش بیش اهمیت دهی به افکار شده و این فرضیه تأیید میشود. همانطور که در جدول شماره ۳ نشان داده شده است با کنترل تأثیر متغیر کمکی (پیش آزمون) بر روی متغیر وابسته، بین دو گروه از لحاظ بیش برآورد خطر ( $f=13/94$  و  $p>0/01$ ) و کمال گرایی ( $f=13/94$  و  $p>0/01$ ) و مسئولیت پذیری افراطی ( $f=13/94$  و  $p>0/01$ ) و بیش اهمیت دهی به افکار ( $f=13/94$  و  $p>0/01$ ) تفاوت معنادار وجود دارد. بدین معنا که مؤلفه های بیش برآورد خطر، کمال گرایی، مسئولیت پذیری افراطی و بیش اهمیت دهی به افکار به خاطر سطح خطای کمتر از ۵ درصد در دو گروه کنترل و آزمایش تفاوت معناداری با هم دارند. این بیانگر آن است که آموزش گسلش شناختی با راهبردهای فلسفه توانسته است وضعیت این ۴ بعد از عقاید و سواسی (بیش برآورد خطر، کمال گرایی، مسئولیت پذیری افراطی و بیش اهمیت دهی به افکار را بهبود دهد.

## ۶. بحث و نتیجه گیری

مطالعه حاضر باهدف تعیین اثربخشی برنامه فلسفه برای کودکان به شیوه حلقه کندوکاو با هدف ایجاد گسلش شناختی بر کاهش علائم OCD در کودکان دارای نشانه OSD در یزد اجرا گردید و اثربخشی مثبت آن تأیید شد.

در فرضیه اول آموزش فلسفه به شیوه حلقه کندوکاو بر تفکر انتقادی بررسی شد. نتایج آزمون نشان داد که نمرات گروه آزمایش در پس آزمون تفکر انتقادی به طور معناداری نسبت به گروه گواه افزایش یافته است. بدین معنا که آموزش فلسفه به کودکان باعث بهبود تفکر انتقادی شده است و فرضیه اول تأیید شد؛ که این یافته با نتایج پژوهش شفیع آبادی و همکاران (۱۳۹۳) پژوهش‌های حبیب الهی و سلطانی زاده (۱۳۹۴) و مطالعات توهی، هیز و ماسودا (۲۰۰۶)، توهی و ویتال (۲۰۰۸)، نتیجه تحقیق طباطبایی و تاتهادی (۲۰۱۴)، یافته‌های الماسی حسینی (۱۳۹۱) و سیفی گندگی و همکاران (۱۳۹۰)، پژوهش ورلی (۲۰۱۶) پژوهش دی ماسی و سانتی (۲۰۱۶)، تریکی و تاپینگ (۲۰۰۴) و کلانتری (۱۳۸۸) همخوان است.

یافته‌های پژوهش حاضر را می‌توان این چنین تبیین نمود: مراجعان زیادی از طیف اختلال وسواسی جبری به درمان مواجهه و جلوگیری از پاسخ که یکی از درمان‌های رایج است، رویکرد مناسبی ندارند. یکی از عمده دلایل این رویگردانی، عدم تحمل اضطراب همراه با این روش درمانی است و همین عامل سبب سرباز زدن مراجعین از ادامه حضور در جلسات درمانی می‌شود. درمان‌های موج سوم به دنبال آموزش‌هایی از فنونی که بیماران برای کنترل فکر به کار می‌گیرند، است؛ اینکه چگونه با افکار مزاحم و اضطراب‌زا در هم نیامیزند و اینکه چگونه هیجانانشان را مدیریت و کنترل کنند. استفاده از فن‌های گسلش و پذیرش در فرآیند درمان سبب می‌شود که افراد از موقعیت‌های وسواس طلب، کمتر احساس رنج کنند. با استفاده از فنون پذیرش و گسلش، هیجان‌های ناخوشایند، سیری نرولی داشته و به تبع آن افکار و رفتار وسواسی نیز کاهش می‌یابد. (غضنفری و همکاران، ۱۳۹۴)

یکی از بنیادین‌ترین روش‌های درمان اختلالات روانی استفاده از راهبردهایی است که به منظور تغییر تفکر و نگرش و ادراک و رفتار افراد مسئله‌دار طراحی شده‌اند. یک سطح اساسی در تبیین روان‌شناختی که برای کمک به افراد جهت تغییر افکارشان ضروری است، سطحی است که ما را قادر می‌سازد تا عواملی را که در کنترل و اصلاح و ارزیابی و تنظیم خود تفکر تأثیر می‌گذارد مفهوم‌سازی کنیم. در برنامه فلسفه برای کودک درمانگر با استفاده از روش‌های متفاوت به کودک کمک می‌کند تا افکار و احساسات و تخیلات خود را ابراز کند و رابطه بین احساسات و افکار و هیجان‌های ناخودآگاه و عملکردهایش را دریابد. یکی از این روش‌ها گوش کردن کودک به داستان و یا گوش کردن به داستان خود کودک است. ترغیب کودک به گوش دادن و شرح دادن داستان خودش، به هر طریقی که می‌تواند، بسیار درمان‌کننده است و می‌تواند در کاهش نشانه‌های وسوسین‌اس مؤثر واقع شود همچنین با ایجاد انعطاف‌پذیری شناختی نیز به کودک می‌آموزد که وجود افکار وسواسی، مسئله اصلی به شمار نمی‌رود، بلکه مسئله اصلی، اقدام جهت پاسخ دادن به این افکار به صورت انجام اعمال وسواسی است. لذا با یادگیری انعطاف‌پذیری شناختی، آن‌ها جهت کسب خزانه رفتاری گسترده‌تر آموزش می‌بینند.

در فرایند گسلش شناختی، به جای اینکه فرد به دنبال چالش با افکار مزاحم و باورهای ناکارآمد و اضطراب‌زا باشد، به طریقی با افکار ارتباط برقرار می‌کند؛ این روش با ممانعت از ایجاد مقاومت یا تحلیل ادراکی پیچیده باعث می‌شود فرد بتواند راهبردهای تفکر ناسازگار درباره نگرانی و همچنین نظارت غیرقابل انعطاف بر تهدید را از بین برد. زمانی که کودک در

فرایند گفت و شنود خردمندان به سایرین به اصلاح باورهای خود می‌رسد، ترس‌ها و عوامل غیرمنطقی استرس زای او تا حد زیادی فروکش می‌کند و تجربه تحصیل را تجربه‌ای لذت بخش می‌یابد (هدایتی و شاطالی، ۱۳۹۲).

فلسفه برای کودکان به کودکان چگونه درست فکر کردن را آموزش می‌دهد زمانی که کودک بتواند روش فکر کردن و فرایند آن را درک کند اینبار می‌تواند افکار خود را کنترل کند و این توانایی را پیدا میکند که آن افکار که موجب پیشرفت او میشوند را پرورش و از افکار مزاحم‌رهایی یابد و در در همین حین زمانی که کودک یاد گرفت چگونه درست فکر کند میتواند به این درک هم دست یابد که تمام افکاری که به سراغ فرد می‌آیند و یا هر آنچه مدت‌ها در ذهن او از طریق‌های مختلف جا گرفته‌اند و موجب احساس ناراحتی و یا نگرانی در وی شده‌اند و یا بلعکس اعتماد نفس کاذب را در او ایجاد کرده‌اند چیزی جز خیال و وهم نمی‌باشند. حال کودک تفاوت واقعیت و خیال را می‌فهمد و زمانی که فکری به سراغ وی می‌آید با آن مهارتی که در برنامه فلسفه برای کودکان کسب کرده است شروع به تجزیه و تحلیل کردن آن میکند میزان واقعی و درست بودن آن را می‌سنجد به جای مبارزه با آن افکار که جز تکرار آن فکر و اعمال و سواسی برای او چیزی به دنبال ندارد فکر خود را رویه روی خود قرار داده و در مورد آن نظر میدهد حال فکر را بخش جدا نشده از خود نمیداند بلکه آن را مانند تصویری تهیه شده توسط خود میداند که قادر است آن را تغییر، تصحیح و یا حذف کند در صورتی که قبل از این فکر را جدا ناشدنی از خود و وحی منزل می‌دانسته است. این جدا سازی فکر از خود و توانایی قرار دادن آن مقابل خود و اعمال تغییر در آن را گسلش شناختی می‌نامند. و این امر تنها زمانی محقق میشود که فرد فرایند فکر را بداند تا زمانی که کودک نداند یک فکر چگونه به وجود آید و چگونه میتواند بر آن مسلط شد نمیتواند به گسلش شناختی دست یابد پس در این پژوهش ما برای آنکه کودک به توانایی گسلش دست یابد به او سیوه فکر کردن و فرایند آن را آموزش داده ایم و در نتیجه یادگیری آن توانست افکار واقعی را از غیر واقعی تشخیص آنها را در مقابل خود قرار داده و در جهت مناسب آنها را ساماندهی نماید. برنامه فلسفه برای کودکان با هدف ایجاد گسلش شناختی برای کودک دارای سواس این امکان را فراهم میکند که به تفکر خود به عنوان شی جدا از خود بنگرد آن را کنجکاوانه بررسی کند آن را نقد کند و یا آن را تقویت کند و زمانی آن فکر را به مرحله رفتار در آورد که برای او مفید باشد. و این امر کودک را از سیل افکار مزاحم که او را تحت امر خود در آورده است رها میکند.

## کتابنامه

- برهن، مریم و خدا بخشی صادق آبادی، فاطمه (۱۳۹۱). «آموزش فلسفه برای کودکان». مجله پیشرفت های نوین در علوم رفتاری. دوره دوم، شماره نهم، صفحات .
- تجلی نیا، امیر و کریمی، روح الله (۱۳۹۳). «بررسی تاثیر اجرای فلسفه برای کودکان در کاهش و مهار خشم دانش آموزان پسر پایه اول مقطع متوسطه شهر تهران». مجله تفکر و کودک، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی. سال پنجم، شماره ۱.
- حلوایی پور، زهرا؛ خرمایی، فرهاد؛ خانزاده، مصطفی؛ نصرت آبادی، مهدی (۱۳۹۲). «اعتباریابی پرسشنامه عقاید و سواسی (نسخه، کودک و نوجوان) در گروهی از نوجوانان ایرانی». مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد، دوره ۲۱، شماره ۳.
- حبیب الهی، اعظم و سلطانی زاده، محمد (۱۳۹۴). «اثر بخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر علائم و سواس فکری - عملی در نوجوانان دختر مبتلا به اختلال بدشکلی بدن». مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت جلد ۲، دوره ۲، شماره ۴.
- مهدی، حجت الله، و فرامرز، سالار (۱۳۹۵). «تأثیر درمان ترکیبی مواجهه همراه با بازسازی از پاسخ و آموزش رفتاری والدین بر نشانگان و سواس در کودکان با اختلال همبودی بی اعتنایی مقابله ای و سواسی - جبری». ویژه نامه سومین کنفرانس بین المللی روانشناسی و علوم تربیتی. مجله اصول بهداشت روانی .
- خسرو نژاد، مرتضی (۱۳۸۶). «تأملی بر هم اندیشی ادبیات کودک و فلسفه در برنامه فلسفه برای کودکان». مجله نوآوری های آموزشی. شماره ۲۰.
- دره زرشکی، نسرین؛ برزگز بفرویی، کاظم و زندوانیان، احمد (۱۳۹۶). «اثر بخش آموزش فلسفه به شیوه کند و کاو بر تفکر انتقادی در دانش آموزان دوره ابتدایی». فصلنامه روانشناسی شناختی، سال سیزدهم، دوره ۵، شماره ۲.
- رجبی، زهرا؛ نجفی، محمود و اکبری بلوطبندگان، افضل (۱۳۹۵). «نقش کنترل افکار و در آمیختگی فکر و عملبا علایم و سواس در جمعیت غیر بالینی». مجله علوم پزشکی زانکو، دانشگاه علوم پزشکی کردستان. ۱۷ (۵۳) .
- رشتچی، مژگان (۱۳۸۹). « ادبیات داستانی کودکان و نقش آن در رشد تفکر». مجله تفکر و کودک، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی. سال اول. شماره ۲.
- سجادیان جاغرق نرگس؛ قانادی، یحیی و امیری، معصومه (۱۳۹۳). «طراحی برنامه درسی آموزش فلسفه به کودکان ایرانی در پایه اول ابتدایی». فصلنامه پژوهش در فلسفه تعلیم و تربیت. سال اول، شماره ۱.
- سیفی گندمانی، محمد یاسین؛ شقاقی، فرهاد و کلانتری میبدی، سارا (۱۳۹۰). «اثر بخشی برنامه آموزش به دانش آموزان دختر بر عزت نفس و توانایی حل مسئله آنها». فصلنامه روانشناسی کاربردی. سال ۵ شماره ۲.

طراحی داستان‌هایی برای ایجاد گسلش شناختی در برنامه فلسفه ... ۴۵

یاوند حسنی، اصغر؛ فرح بخش، کیومرث و شفیع آبادی، عبدالله (۱۳۹۳). «بررسی اثربخشی درمان شناختی-رفتاری و قصه درمانی بر کاهش اختلالات رفتاری نوجوانان». نشریه پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره سال ۴، شماره ۲.

صالحی، صدیقه؛ موسوی، سید علی محمد؛ ساریچلو، محمد ابراهیم و قافله باشی، سید حسین (۱۳۹۳). «بررسی ویژگی‌های جمعیت شناختی و علایم اختلال وسواسی-جبری». مجله دانشگاه علوم پزشکی سبزوار. دوره ۲۱، شماره ۲.

طباطبایی، زهرا و موسوی، مرضیه (۱۳۹۰). «بررسی تاثیر برنامه فلسفه برای کودکان در پرسشگری و تفکر انتقادی دانش آموزان پایه های سوم تا پنجم ابتدایی (۹ الی ۱۱ ساله) دبستان علوی شهر ورامین». مجله تفکر و کودک، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی. سال دوم شماره ۱.

عباسی، فرزانه؛ عابدی، محمد رضا؛ ازهر سید محمد مسعود و رحیمی، مجتبی (۱۳۹۲). «تاثیر آموزش شناختی-رفتاری رابطه مادر و کودک بر کاهش علایم وسواسی جبری کودکان». مجله تحقیق علوم رفتاری. شماره ۳.

مومنی مهموئی، حسین و پرورش، عفت (۱۳۹۵). تاثیر برنامه فلسفه برای کودکان از طریق حلقه های کندو کاو بر خلاقیت، سازگاری اجتماعی و پیشرفت تحصیلی درس علوم دانش آموزان پایه سوم ابتدایی. فصلنامه علمی پژوهشی پژوهشنامه تربیتی. سال یازدهم شماره ۴۷.

هاشمیان، پژمان؛ ناظمیان عباس و پیمان هاشمیان (۱۳۹۵). «مقایسه اثر بخشی روش های درمان شناختی - رفتاری و نوروفیدبک بر علایم اختلال وسواسی - جبری - نوجوانان». مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد. دوره ۵۹، شماره ۱.

یاوند حسنی، اصغر؛ فرح بخش، کیومرث و شفیع آبادی، عبدالله (۱۳۹۳). «بررسی اثر بخشی درمان شناختی - رفتاری و قصه درمانی بر کاهش اختلالات رفتاری نوجوانان». پژوهش های روانشناسی بالینی و مشاوره . سال ۴، شماره ۷.

Agarwal, Vivek; Yaduvanshi, Amit Arya, Rakesh; Gupta, Pawan Kumar & Sitholey, Prabhat (2016). A study of phenomenology, psychiatric co-morbidities, social and adaptive functioning in children and adolescents with OCD. *Asian Journal of Psychiatry* .22, 69-73.

Akkocaoglu, Nihan & Celepoglu, Aysegül (2013). Views of primary school teachers on philosophy books prepared for children. 5th World Conference on Educational Sciences - WCES 2013. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 116, 2498 - 2503.

Blackledge JT (2007) Disrupting verbal processes: Cognitive defusion in acceptance and commitment therapy and other mindfulness-based psychotherapies. *The Psychological Record*, 57, 555-576.

Gruioniu, Octavian (2013). The philosophy for Children, an ideal tool to stimulate the thinking skills. 5th International Conference EDU-WORLD 2012 Education Facing Contemporary World Issues. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 76, 378 - 382.

Masuda , A; Twohig ,m.p; Stormo, A.R; Feinstein, A.B; Chou ,Y& Wendell, J.w(2010). The effects of cognitive defusion and thought distraction on emotional discomfort and believability of negative self-referential thoughts. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*. 41 ,11-17.

