

روان بنه



در این شماره می‌خوانید :

چگونه بر اهمال‌کاری غلبه کنیم؟

مداخلات شناختی - رفتاری در اهمال‌کاری

فرزندخواندگی، پرورشگاه و مشکلات پیرامون آن

پیشرفت تمدن و تکامل شخصیت

سیر تکامل شخصیت در جوامع امروزی چگونه است؟

توانبخشی شناختی چیست؟

علی نگر بودن در پژوهش به چه معنا است و چرا پژوهشگر باید علی نگر باشد؟





روان بنه

فهرست مطالب :

فهرست ۱/

ملاحظات ۲/

نشریه روان بنه

زیر نظر : گروه رشد و توسعه روانشناسی در ایران

سال دوم / شماره ۱۸ / تیر ۱۳۹۶

Second year / Number Eighteen / June 2017

G & D Group

سر دبیر: مسعود حامدی

شورای تحریریه (به ترتیب حروف الفبا):

دکتر مهدی اکبری

دکتر علی رضا بوستانی پور

دکتر محمود دهقان

دکتر اسما عاقبتی

هیئت تحریریه (به ترتیب حروف الفبا):

محسن دادجو

منا سمیعی سنجانی

مژگان عطار

گرافیس: رقیه سیفی

کانال تلگرام: <https://t.me/RavanBoneh2>

سایت: ravanboneh.com

پست الکترونیک: info@ravanboneh.com

شماره های تماس: ۰۹۰۳۲۰۲۹۲۳۵ و ۰۲۱-۸۸۳۰۵۰۲۸

نویسندگان این شماره به ترتیب حروف الفبا:

مریم بابایی فرد، محسن دادجو، فائزه جان محمدی،

سمیه عابدینی، مژگان عطار

این نشریه الکترونیکی با هدف انتشار مقالات، رویدادها و موضوعات حوزه روانشناسی و مشاوره هر ماه به صورت رایگان با همت متخصصین دغدغه مند در این حوزه ها نگارش، تولید و منتشر خواهد شد. سایر دوستان و متخصصین که تمایل به همکاری با این نشریه الکترونیکی دارند می توانند نقطه نظرات خود را از طریق پست الکترونیکی با ما در میان بگذارند. برای عضویت این خبرنامه از طریق سایت اقدام نمایید.

سازمان آگهی ها

برای درج آگهی و یا اطلاع رسانی پیرامون کارگاه ها و همایش ها در حیطه روانشناسی با ایمیل info@ravanboneh.com در تماس باشید.

درمان شناختی رفتاری

چگونه بر اهمال کاری غلبه کنیم؟/مداخلات شناختی - رفتاری در

اهمال کاری/۳

معرفی کتاب مهارت های ارتباط موثر و روابط بین فردی/جلد دوم

مجموعه مهارت های زندگی/۴

درمان کودک و نوجوان

فرزندخواندگی، پرورشگاه و مشکلات پیرامون آن/سیستم های

پرورشگاهی و فرزندخواندگی چه تأثیراتی بر کودکان دارد؟/۵

رواندرمانی و فلسفه

پیشرفت تمدن و تکامل شخصیت/سیر تکامل شخصیت در جوامع

امروزی چگونه است؟/۷

معرفی کتاب درمان از راه پیروزی بر مقاومت: تکنیک های پیشرفته

روان درمانی/۸

علوم شناختی

توانبخشی شناختی چیست؟/۹

چهارمین همایش بین المللی نقشه برداری مغز ایران/۱۰

آمار و روش تحقیق

معرفی پرسشنامه ۵ عاملی ذهن آگاهی FFMQ/۱۱

علی نگر بودن در پژوهش به چه معنا است و چرا پژوهشگر باید علی

نگر باشد؟/۱۲

معرفی کارگاه های آموزشی

دوره شناختی رفتاری ۱۰۰ ساعته/۱۳

کارگاه مشاوره پیش از ازدواج/۱۴

کارگاه مداخله در طلاق/۱۵

کارگاه تخصصی تربیت جنسی کودک/۱۶

کارگاه تخصصی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی/۱۷

درخواست نمایندگی/۱۸

فرم عضویت/۱۹



۱. آرا نویسندگان لزوماً دیدگاه گروه رشد و توسعه روانشناسی نیست.
۲. مسئولیت متن آگهی‌ها بر عهده ارائه‌دهنده آگهی‌ها است.
۳. مسئولیت علمی مقاله بر عهده نویسنده یا نویسندگان است.
۴. نشریه روان‌بانه در قبول یا رد مقاله‌ها آزاد است.
۵. نشریه در اصلاح و ویرایش مطالب رسیده آزاد است.
۶. مقالات ارسال‌شده بازگردانده نمی‌شود.
۷. ماهنامه روان‌بانه نشریه الکترونیکی و غیرقابل فروش است.

از نویسندگان محترم تقاضا می‌شود به نکات زیر توجه فرمایند:

۱. نشریه روان‌بانه آماده چاپ و انتشار مقاله‌های نقد و بررسی، گزارشهای تحقیقی اصیل، مورد پژوهی و مورد آزمایشی و مورد درمانی و نیز نقد و معرفی کتاب است.
۲. مقالات خود را به ایمیل info@ravanboneh.com ارسال فرمایید.
۳. مقاله باید به زبان فارسی، با انشایی روان و سلیس نوشته شده باشد.
۴. مقالات و ترجمه‌های خود را حتی‌الامکان حروفچینی شده ارسال نمایید.
۵. مقالات ارسال‌شده بازگردانده نمی‌شود.
۶. نقل مطلب با ذکر مأخذ آزاد است.
۷. اصطلاحات لاتین و اسامی باید قسمت پایین صفحه بیاید.
۸. نام و نام خانوادگی نویسنده یا مترجم، سمت علمی، محل کار، نشانی، شماره تلفن، شماره دورنگار و پست الکترونیکی حتماً باید ذکر شود.
۹. چنانچه مخارج مالی مربوط به تهیه مقاله و یا انجام پژوهش، از طرف مؤسسه ای تأمین شده است در صفحه اول مقاله یا گزارش (در قسمت پاورقی) حتماً ذکر شود.
۱۰. شیوه ارجاع به منابع و کتابنامه شناسی، طبق استاندارد APA خواهد بود.
۱۱. توصیه می‌شود در ترجمه واژه‌ها تا حد امکان از معادل‌های موجود استفاده شود و در صورتیکه معادل جدیدی آفریده می‌شود، دلایل کافی در پاورقی آورده شود.



چگونه بر اهمال کاری غلبه کنیم؟

مداخلات شناختی - رفتاری در اهمال کاری

سمیه عابدینی

دکتری روانشناسی عمومی

افکار فریبنده

افراد اهمال کار معتقدند زمانی باید کاری را شروع کنند و آن را انجام دهند که انگیزه لازم برای انجام آن را داشته باشند. چون آنان منتظر چنین لحظه‌ای هستند و از طرفی چنین وضعیتی هیچ‌گاه خودبه‌خود به وجود نمی‌آید، لذا کاری را شروع نمی‌کنند و اگر هم کاری را شروع کنند حتی اگر در شرایطی که حوصله انجام آن را نداشته باشند این حالت باعث می‌شود، انگیزه برای انجام کار را نیز پیدا کنند، اما اگر بدون آغازگری منتظر باشند میزان اهمال کاری تقویت می‌گردد، به گونه‌ای که حالت مزمن پیدا می‌کند و کم‌کم فرد به اهمال کاری عادت می‌کند.

توصیه‌ای که درمان شناختی - رفتاری در این زمینه ارائه می‌دهد، این است که هرگاه خواستید به خاطر نداشتن انگیزه انجام تکلیف را به تأخیر بیندازید، سه دلیل برای خود بیاورید که نشان دهد شروع کردن بهتر از به تأخیر انداختن آن است. به عنوان مثال، دانشجویی که پروژه‌ی تحقیقاتی‌اش را در طول ترم به دلیل انگیزه پایین هنوز انجام نداده است، سه دلیل برای شروع کارش، برای خود می‌آورد:

۱. نمی‌خواهم از این درس رد شوم
۲. از وارد شدن استرس در دقایق آخر متنفرم
۳. به خودم قول دادم وقتی کار را به انجام رساندم، یک جایزه برای خودم بخرم.

رفتارها و هیجان‌ها به میزان زیادی توسط چیزهایی که آدمی در زندگی تجربه می‌کند به وجود نمی‌آید، بلکه در عوض، آن‌ها از طریق تفسیر شناختی چنین تجربی ایجاد می‌شوند؛ بنابراین شناخت‌ها و سبک‌شناختی که آدمی به آن اعتقاد دارد مهم‌ترین تأثیرها را بر احساس و رفتار دارد. به هر حال افکار و باورهای ناسازگار می‌تواند به صورت مثبتی از طریق مداخلات بالینی مثل باز ساختاردهی شناختی و سایر فنون درمانی تغییر کنند.

در حقیقت افراد به طرقی احساس و رفتار می‌کنند که افکارشان، نگرش‌ها و باورهایشان در مورد خود و دنیا هماهنگ باشد که برخی از آن‌ها ممکن است منطقی و سازگارانه باشد و برخی از آن‌ها ممکن است غیرمنطقی و ناسازگار باشد؛ بنابراین تحریف‌های شناختی منفی، باورهای نادرست و منفی‌گرا درباره‌ی خود و طرح‌واره‌های مربوط به خود منفی، در پرورش و حفظ هیجان‌های ناسالم و رفتارهای ناسازگار، همواره مطرح است. افکار و باورهای منفی یک عامل کلیدی در زمینه تغییر دادن احساساتی (مثل اضطراب و افسردگی) و همچنین اعمال و رفتار اهمال کاری (تأخیر انداختن اختیاری و غیرضروری به امید عملکرد مطلوب موفقیت‌آمیز) می‌باشند. از درمان‌های شناختی - رفتاری برای غلبه بر اهمال کاری، می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:



معرف کتابی

“مهارت‌های ارتباط مؤثر و روابط بین فردی” (مجموعه مهارت‌های زندگی، جلد دوم)

تألیف: زینت السادات میر غفوریان، نسرین امامی
انتشارات: پرنده

کلمه‌ی انسان از انس می‌آید و اساساً بشر موجودی اجتماعی است و برقراری ارتباط با دیگران برای او امری طبیعی و مهم به شمار می‌آید. ارتباط، یکی از قدیمی‌ترین و درعین‌حال عالی‌ترین دستاوردهای بشر بوده و هست. از آنجایی که ما انسان‌ها به شکل گروهی زندگی می‌کنیم، چه بخواهیم و چه نخواهیم دائماً در حال برقراری ارتباط با دیگران هستیم. منظور از ارتباط فقط این نیست که حرفی بین ما و دیگران ردوبدل گردد، بلکه هر آنچه انجام می‌دهیم و انجام نمی‌دهیم توسط دیگران تفسیر شده و درواقع همه‌ی اعمال ما نوعی ارتباط به حساب می‌آید. لبخند زدن، اخم کردن، دست دادن، روی برگرداندن، تکان دادن سر، اشارات چشم و ابرو و... هر یک می‌توانند پیامی را به دنبال داشته و دربرگیرنده‌ی انواع ارتباط و تعامل با دیگران باشند. حتی سکوت نیز در فرهنگ‌های مختلف، می‌تواند نشانه‌های ارتباطی مختلفی را در بر داشته باشد. ما برای برآورده ساختن انواع نیازهای خود ناگزیر از برقراری ارتباط با اطرافیانمان هستیم. همچنین برای کلیه‌ی فعالیت‌های اجتماعی از جمله دوست‌یابی، ازدواج، تحصیل، اشتغال و... نیز نیازمند برقراری ارتباط با دیگران هستیم و اگر این مهارت را به‌خوبی نیاموخته باشیم، اغلب فعالیت‌های اجتماعی ما آن گونه که می‌خواهیم پیش نرفته و رضایت ما را تأمین نخواهد کرد. ارتباطات زمانی کارآمد خواهند بود که به شیوه‌ای مثبت و سازنده برقرار شوند و در غیر این صورت دردسرها را برانگیزان خواهند شد. در این کتاب به عناصر ارتباط، عوامل مؤثر بر آن، موانع موجود و اصول و چگونگی یادگیری مهارت ارتباط مؤثر با دیگران و مهارت‌های روابط بین فردی می‌پردازیم.

این کتاب را می‌توانید با مراجعه به سایت ravanboneh.com قسمت فروشگاه تهیه فرمایید.

افراد اهمال‌کار به دلیل کمال‌گرا بودن و دارا بودن از استانداردهای بالا، به‌شدت اهل خود سرزنش‌گری یا خود انتقادی هستند. حالت خود انتقادی سبب کاهش عزت‌نفس می‌گردد. از جمله افکار خود انتقادی که افراد اهمال‌کار دارا هستند، عبارت‌اند از: من یک تنبل به دردنخورم، من بی‌ارزشم، من هرگز تغییر نمی‌کنم. این افکار به‌صورت اتوماتیک در ذهن افراد اهمال‌کار مطرح می‌شوند و اثر منفی خود را روی رفتارهای آن‌ها می‌گذارد. افراد اهمال‌کار در موقعیت‌هایی که احتمال اهمال‌کاری وجود دارد برای اینکه با افکار خود آشنا شوند می‌توانند از فرمول ABC استفاده کنند. فرد از طریق این فرمول با نظام فکری خود آشنا می‌شود: A به معنی رویداد یا اتفاقی است که به وجود آمده و باعث ناراحتی شده است. B شامل برداشت‌های انسان در مورد رویداد یا موقعیت مربوط است. C به معنی حالت هیجانی است که به دلیل برداشت مذکور در فرد به وجود آمده است. فرد اهمال‌کار، در چنین موقعیتی اگر بتواند با باور و برداشت خود آشنا شود و متوجه شود که چنین برداشتی اولاً نادرست است و ثانیاً باعث تولید حالت هیجانی منفی و سرانجام منجر به اهمال‌کاری می‌گردد، می‌تواند باور منفی خود را اصلاح کرده و به‌تبع آن، رفتارش را نیز تغییر خواهد داد؛ یعنی به‌جای رفتار اهمال‌کاری، رفتار درگیر شدن با تکلیف ایجاد می‌گردد. هر قدر بیشتر با تکلیف درگیر شود هم هیجان منفی وی اصلاح می‌گردد و هم رفتارش اصلاح می‌گردد.

ترس از ناشناخته‌ها

افراد اهمال‌کار نگران این مسئله هستند که اگر کاری را شروع کنند ممکن است خوب از آب درنیاید به همین خاطر اقدام به اهمال کاری می‌کنند. در چنین شرایطی بهتر است، تجسم کنند ممکن است بدترین نتیجه ممکن در انتظار آنان باشد، با فرض بدترین نتیجه اقدام به فعالیت کنند، آنگاه می‌توانند بر اهمال‌کاری غلبه کنند.

اولویت‌بندی در زندگی

یکی دیگر از مشکلات افراد اهمال‌کار این است که فاقد اولویت‌بندی در زندگی هستند. اولویت‌بندی به معنی این است که انسان موضوعات مهم زندگی خودش را تعیین کند و متناسب با آن‌ها، زمان‌هایی را اختصاص دهد. به‌عنوان مثال، اگر اولویت اول فرد پیشرفت در تحصیل است به این معنی است که فرد بیشترین زمان خودش را به مطالعه اثربخش و برنامه‌ریزی صحیح، اختصاص دهد. چون زمان انسان محدود است لذا همواره باید زمان را به کارهایی اختصاص دهد که در اولویت هستند ولی افراد اهمال‌کار دائماً مشغول انجام فعالیت‌هایی هستند که در اولویت نیستند؛ بنابراین بهتر است افراد اهمال‌کار همواره کار اول را در همان اول انجام دهند.

مکالمه درونی

افراد اهمال‌کار از تفکر در فرآیند اولیه استفاده می‌کنند، تفکر در فرآیند اولیه یعنی داشتن زندگی تخیلی یعنی به‌جای اینکه انسان در زندگی واقعی با مسائل و مشکلات روبه‌رو گردد و آن‌ها را حل کند، در مورد آن‌ها تخیل می‌کند، افراد اهمال‌کار از خیال‌پردازی‌های بسیار اغواگری برخوردار هستند به‌عنوان مثال، به خود می‌گویند: من تحت فشار بهتر کار می‌کنم، من به‌اندازه کافی زمان دارم، کار سختی نیست، فرد اهمال‌کار از طریق این نوع مکالمه‌های درونی خودش را فریب می‌دهد بهتر است و هوشیار باشد و فقط مکالمه‌های درونی واقع‌بینانه را بپذیرد، متوجه و هوشیار باشد که توسط مکالمه‌های درونی غیرواقع‌بینانه، اغفال نگردد.

فرزندخواندگی،

پرورشگاه و مشکلات پیرامون آن

سیستم‌های پرورشگاهی و فرزندخواندگی چه تأثیراتی بر کودکان دارد

مژگان عطار

کارشناس ارشد روانشناسی عمومی

فرزندخواندگی و پرورشگاه‌ها برای بسیاری از کودکان منافع بی‌شماری دارد و برخی دیگر از کودکان و جوانانی که در یک خانواده پذیرفته شده‌اند و یا در پرورشگاه‌ها هستند، استرس و ضربه‌های جدی را تجربه می‌کنند که برخی از آن‌ها عبارت‌اند از: مشکلات جابجایی بین پرورشگاه و خانه‌هایی که آن‌ها را به فرزندگی می‌گیرد، مشکلات با سیستم پرورشگاه و یا والدین یا خواهر-برادرهایی که از آن‌ها سوءاستفاده می‌کنند و یا از آن‌ها غفلت می‌کنند. حتی بچه‌هایی که وارد خانواده‌هایی می‌شوند که به آن‌ها عشق ورزیده می‌شود ممکن است دچار تعارضاتی شوند مثل اینکه چرا از اساس توسط والدین تنی خود رها شده‌اند. حتی برخی از آن‌ها به دلیل اینکه اطلاعی نسبت به گذشته خود ندارند دچار استرس و اضطراب می‌شوند. مشکلات این‌چنینی را باید در طی درمان برطرف کرد.

آمار کودکانی که در سیستم‌های پرورشگاهی حضور دارند چقدر است؟ به‌طور تقریبی ۴۲۵۰۰۰ کودک در سیستم فرزندخواندگی در آمریکا وجود دارد که ۱۱۵۰۰۰ نفر از آن‌ها مناسب برای فرزندخواندگی هستند. تقریباً نیمی از آن‌ها والدین زیر سن قانونی داشتند و ۲۵٪ از کل این بچه‌ها آفریقایی-آمریکایی بودند.

۱۴ درصد از بچه‌هایی که در سیستم‌های پرورشگاهی هستند، در خانه‌های گروهی اقامت دارند.

۲۲ درصد از بچه‌هایی که در این سیستم هستند حداقل یک بار برای فرار تلاش کرده‌اند. ۹ درصد از آن‌ها گزارش می‌دهند که با دوستانشان در بیرون از سیستم ارتباط برقرار می‌کنند ولی بسیاری از آن‌ها بی‌خانمان شده‌اند، بیکار مانده‌اند و یا از آن‌ها سوءاستفاده شده است.

در سال ۲۰۱۳ بیشتر از ۲۳۰۰۰ نفر از بزرگسالانی که در سیستم بودند، به خاطر بالا رفتن سنشان از سیستم خارج شده و یا به مکان‌های دیگری منتقل شدند.

نوجوانانی که به دلیل بالا رفتن سن از سیستم پرورشگاهی خارج شده‌اند بدون اینکه خانه ثابتی پیدا کرده باشند بیشتر بیکاری، بی‌خانمانی و سوءاستفاده را تجربه می‌کنند. در کل بچه‌هایی که از سیستم خارج می‌شوند بیشتر دچار مشکلات سلامتی، بارداری در سنین پایین و مورد سوءاستفاده قرار گرفتن، می‌شوند.

مشکلات سیستم‌های پرورشگاهی و فرزندخواندگی

بسیاری از بزرگسالانی که بچه‌دار می‌شوند ولی نمی‌توانند مسئولیت خانواده را به گردن بگیرند و یا قادر به بزرگ کردن یک کودک نیستند فرزندشان را به یک خانواده دیگر می‌بخشند به امید اینکه زندگی بهتری

داشته باشد. برخی دیگر از بچه‌هایی که از والدین سوءاستفاده گر و یا غفلت گر گرفته شده‌اند به پرورشگاه‌ها منتقل می‌شوند. بعضی از این بچه‌ها توسط خانواده‌هایی به فرزندگی پذیرفته می‌شوند اما بیشتر آن‌ها بین خانه‌های مختلف جابجا می‌شوند تا جایی که سن آن‌ها از محدوده قابل‌پذیرش سیستم پرورشگاهی بیشتر می‌شود و مجبور به ترک سیستم می‌شوند.

بسیاری از بچه‌هایی که به فرزندخواندگی گرفته می‌شوند توسط والدین خوانده مورد غفلت واقع می‌شوند و یا از آن‌ها سوءاستفاده می‌شود. یک پژوهش در سال ۲۰۱۰ روی پسرانی که فرزندخوانده بودند و در دانشگاه تحصیل کرده بودند انجام گرفت. گزارش شد از هر ۳ نفر، ۱ نفر از آن‌ها توسط یک بزرگسال در خانه‌ای که آن‌ها را به فرزندگی قبول کرده بودند، مورد سوءاستفاده قرار گرفته بود. بعضی از این بچه‌ها در خانه‌های متعددی تجربه سوءاستفاده دارند، این بچه‌ها در اعتماد کردن به بزرگسالان دچار مشکل می‌شوند و یا هیچ‌وقت نمی‌توانند به هیچ بزرگسالی اعتماد کنند. به‌طورمعمول به‌اندازه همه بچه‌هایی که در سیستم پرورشگاه‌ها هستند، خانه‌های مناسب وجود ندارد. همچنین مددکار به‌اندازه کافی وجود ندارد که پس از سپردن کودکان به منازل مختلف بتوانند به‌صورت مداوم از وضعیت آن‌ها آگاه باشند؛ بنابراین خیلی از موارد آزار و اذیت و یا غفلت حتی شناخته نمی‌شوند.

علاوه بر این برخی از این بچه‌ها، نیازهای ویژه دارند (مثل کودکان اوتیسم، کودکانی که اختلال یادگیری دارند و...) والدینی که نتوانند به نیازهای این دسته نیز پاسخ دهند نیز جزو دسته افرادی هستند که با بچه‌ها بدرفتاری کردند و از آن‌ها غفلت کرده‌اند هرچند که این امر به صورت عمدی نبوده است.

برخی از بچه‌هایی که در خانه‌های مناسب پذیرفته می‌شوند هم استرس پیدا شدن والدین تنی‌شان را دارند. اینکه مبدا روزی والدینی بیولوژیکی آن‌ها پیدا شوند و آن‌ها را خانه‌ای که در آن، جا گرفته‌اند جدا کنند. بچه‌هایی که در سنین پایین واگذار شده‌اند و والدین خود را نمی‌شناسند، سطوح قابل توجه اضطراب، استرس و دیگر اختلالات اضطرابی را به دلیل اطلاع نداشتن از گذشته‌شان تجربه می‌کنند. برخی از آن‌ها بالاینکه فرزندخواندگی موفق و شادی دارند نیز در مورد والدین و یا خواهر برادرهای تنی خود خیال‌پردازی می‌کنند و باز به دلیل گم‌گشتگی هویت، پرخاشگر می‌شوند. درمان‌هایی که به شناخت هویت افراد کمک می‌کنند، فرزندخواندگی‌های باز (کودک به اطلاعات والدین تنی دسترسی داشته باشد) و پاسخگو بودن خانواده ناتی به سؤالات کودک در مورد نحوه و علت فرزندخواندگی می‌تواند کمک کننده باشد.

مشکلات دل‌بستگی و فرزندخواندگی

با توجه به اینکه فرزندخوانده‌ها ممکن است در خانه‌های زیادی جابجا شوند تا خانه مناسبی برای زندگی دائمی پیدا کنند، مشکلات دل‌بستگی بین آن‌ها رایج است. علاوه بر این بعضی از این بچه‌ها به دلیل ضربات سنگین و متعددی که در کودکی با آن مواجه شده‌اند ممکن است مشکلات رفتاری جدی و شدیدی را نشان دهند. این مشکلات رفتاری روی کل سیستم خانواده تأثیر می‌گذارد و می‌توانند مسبب جابجایی‌های سریع کودک بین خانه‌ها و پرورشگاه‌های مختلف شود.

بعضی از بچه‌هایی که در سنین پایین به سیستم‌های پرورشگاهی سپرده شده‌اند و دل‌بستگی سنین اولیه را تجربه نکرده‌اند، دچار مشکلات زیادی از جمله عدم اعتماد، مشکلات رفتاری، وابستگی‌های عاطفی شدید، بهره‌های هوشی پایین‌تر و... نسبت به گروه‌های دیگر هستند. این مشکلات می‌توانند بهبود پیدا کنند در صورتی که کودک به خانواده‌ای سپرده شود و یا مراقبتی داشته باشد که در زمینه ضربه‌های روحی کودک متخصص باشند و بتوانند با تنظیم هیجانات خودشان، به کودک محبت و توجهی را که نیاز دارد، فراهم کنند می‌توان امیدوار بود که کودک بتواند با این مشکلات روبرو شود و انطباق یابد.

مشکلات روان‌شناختی همایند با فرزندخواندگی و بزرگ شدن در پرورشگاه

علاوه بر نگرانی‌هایی که در زمینه دل‌بستگی وجود دارد، کودکانی که در پرورشگاه زندگی می‌کنند و یا توسط خانواده‌ای به فرزندخواندگی پذیرفته شده‌اند ممکن است تأخیر در رشد داشته باشند و مشکلات سلامت روان زیادی مثل سطوح بالای اضطراب، افسردگی و یا مشکلات اجتماعی را تجربه کنند. حتی کودکانی که در نهایت در یک خانه به فرزند دائمی پذیرفته می‌شوند هم مشکلاتی در زمینه اعتماد دارند و باعث می‌شود دیر با روال زندگی خانواده

تشخیص‌هایی که عمدتاً با فرزندخواندگی داده می‌شوند:

دل‌بستگی نالایمن دوسوگرا
اختلال نافرمانی مقابله‌ای
اختلال سلوک
اختلال استرس پس از ضربه

بزرگسالانی که در سیستم‌های پرورشگاهی رشد کرده‌اند، موقعیت‌هایی مثل بی‌خانمانی، اعتیاد، اضطراب و افسردگی را بیش از جمعیت عادی گزارش می‌دهند. پژوهشی روی این افراد نشان داد آمار اختلال استرس پس از ضربه در این افراد دو برابر بازمانده‌های جنگ عراق است!

درمان‌هایی که می‌تواند به بهبود این مشکلات کمک کند

در مورد کودکانی که در سیستم‌های پرورشگاهی هستند، درمان‌های روتین به‌تنهایی جواب نمی‌دهد. به عبارتی به بهبود حال آن‌ها کمک می‌کند ولی از آنجاکه شدت آسیب در این کودکان زیاد است، در کنار درمانگر این کودکان به یک مددکار نیز نیاز دارند تا در تمام طول

مدت انطباق آن‌ها با شرایط در کنارشان باشد؛ اما از آنجاکه سیستم‌های پرورشگاهی از کمبود مددکار اجتماعی رنج می‌برند این کودکان بارها دچار سرخوردگی از سیستم می‌شوند و اعتمادشان سست می‌شود.

با توجه به این مسئله توصیه می‌شود خانواده‌هایی که تمایل به فرزندخواندگی دارند قبل از گرفتن کودک، حداقل به مدت ۶ ماه در دوره درمان باشند تا با مسائل و مشکلاتی که با آن روبرو می‌شوند آشنا شده و نحوه واکنش را از قبل بدانند. این خانواده‌ها باید با نیازهای خاص و ویژه‌ی کودکان بی‌سرپرست آشنا باشند تا بتوانند در جلب اعتماد آن‌ها موفق شوند. باید به خانواده‌ها آموخت چگونه در مورد مشکلات رفتاری و نگرانی‌هایشان با کودکی که به سرپرستی می‌گیرند صحبت کنند. برخی خانواده‌ها به دلیل ناآگاهی از نحوه برخورد و چالش‌هایی که رفتار با یک کودک بی‌سرپرست دارد، تصمیم می‌گیرند کودک را بعد از مدتی دوباره به پرورشگاه برگردانند که یکی از عوامل صدمات روحی شدید به کودکان است. بعضی از این مشکلات با درمان‌های گروهی قابل حل می‌باشد و به این وسیله می‌توان از صدمات بعدی جلوگیری کرد.

مورد پژوهی

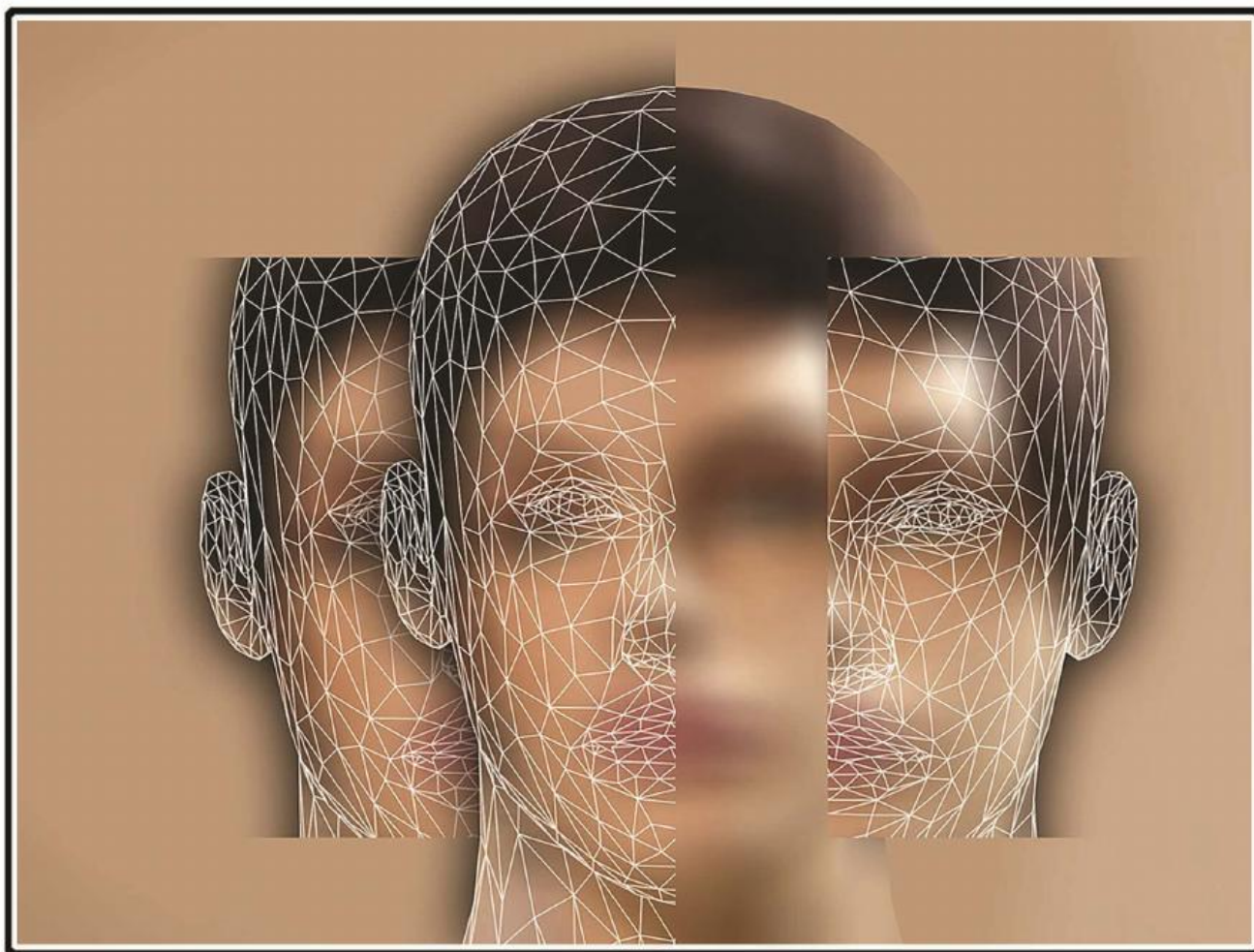
کودکی با سابقه غفلت، ۱۲ ساله که تاکنون بیشتر از ۲۰ بار در سیستم پرورشگاه جابجا شده است. به دلیل اعتیاد مادر، قبل از موعد مقرر به دنیا آمد و توسط هردو والد مورد بی‌توجهی قرار گرفته است. به دلیل نامشخص بودن مرزهای خانواده او بارها توسط خواهر برادرهایش مورد سوءاستفاده قرار گرفته است. معلم سال اول دبستان او به دلیل نامرتب بودن لباس‌هایش و آثار دائمی سوختگی روی بدنش او را به سیستم حمایت از کودکان ارجاع داد و سرپرستی او از خانواده گرفته شد. در پرورشگاه بارها سابقه مشکلات رفتاری داشت، برای مثال خودزنی می‌کرد، وقتی ناراحت بود سرش را به دیوار می‌کوبید و اموال پرورشگاه را تخریب می‌کرد. بعد از جابجایی‌های زیاد بین خانه‌های مختلف، در یکی از پرورشگاه‌ها برای او تشخیص دل‌بستگی نالایمن دوسوگرا، سندروم الکلی جنینی و تأخیر در یادگیری دادند. یک خانواده‌ای که درخواست فرزندخواندگی داشتند برای برخورد با این مشکلات آموزش دیدند و به مدت سه ماه درحالی‌که او همچنان در پرورشگاه بود جلسات خانواده‌درمانی گروهی را با او گذراندند. بعد از کمک‌های درمانگران و خانواده پذیرنده، او توانست عشق را بپذیرد، با مشکلات رفتاری‌اش کنار بیاید و با خانواده پذیرنده‌اش ارتباط مناسبی برقرار کند. در سه ماه دوم و زندگی با همان خانواده، حس امنیت در او افزایش یافت و مشکلات برقراری ارتباط کاهش پیدا کرد. خانواده‌ای که او را پذیرفته بودند با مشاور مدرسه در مورد مشکلات یادگیری او صحبت کردند و با کمک آن‌ها، وی به سطح تحصیلی مناسبی رسید. او به همراه خانواده‌اش در درمان باقی ماندند و تعهد خود را حفظ کردند تا جایی که کودک هم در خانواده و هم در مدرسه به سطح خوبی رسید. بعد از سال اول کودک توانست علاوه بر دریافت محبت از سوی خانواده، به آن‌ها علاقه متقابل نشان دهد و به استحکام رابطه‌شان کمک کند.

منبع

Foster Care. (2013). Retrieved from <http://www.childrensrights.org/news-room/fact-sheets/foster-care>

Luscombe, B. (2013, November 4). New adoption rules means more kids are left in orphanages. Retrieved from <http://healthland.time.com/2013/11/04/the-dark-side-of-clean-ing-up-international-adoptions-kids-are-left-in-orphanages-longer>

National Adoption Month: Foster Care Adoption Statistics. (2009, October 1). Retrieved from https://davethomasfoundation.org/news_story/national-adoption-month-foster-care-adoption-statistics



پیشرفت تمدن و تکامل شخصیت

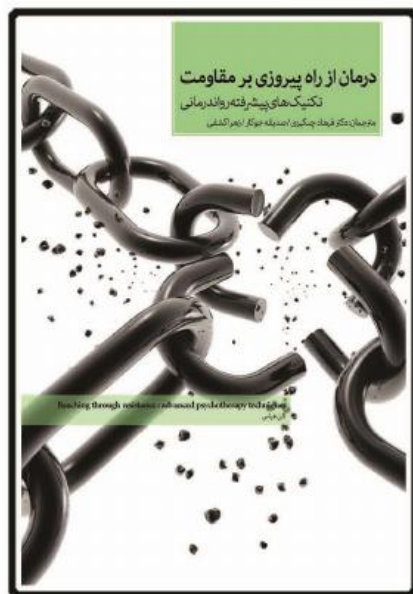
سیر تکامل شخصیت در جوامع امروزی چگونه است؟



مریم بابایی فرد
کارشناس ارشد روانشناسی عمومی

انسان‌های ماقبل تاریخ، اغلب در گروه‌های خانوادگی کوچکی زندگی می‌کردند تا بتوانند منابع را به اشتراک گذاشته و بقای خود را افزایش دهند. با افزایش جمعیت، عده‌ی بیشتری مجبور می‌شدند باهم زندگی کنند تا میزان بهره‌مندی از منابع را افزایش داده و امنیت لازم را فراهم سازند. با گذشت زمان، قواعد و سنن مختلف به وجود آمدند که باعث تشکیل «فرامن»، آن بخش از ذهن که فرد را با عضو ایده آل جامعه مقایسه می‌کند، شدند. حال علاوه بر فشاری که نیاز بقا بر انسان‌ها می‌آورد، آن‌ها می‌بایست نگران قوانین جوامعی که در آن زندگی می‌کردند نیز باشند. با گذشت زمان، چالش‌هایی که مردم در جوامع با آن‌ها روبه‌رو بودند، درونی‌سازی شده و صفات و رفتارهای سازگار و موفق به نسل‌های بعد می‌رسید و به این ترتیب زمینه‌ی شکل‌گیری شخصیت منسجم و موردقبول از نظر معیارهای اجتماعی فراهم می‌آمد.

رشد مغز انسان و پیشرفت جامعه بشری به موازات هم اتفاق افتاد. انسان‌ها زمانی که در حال یادگیری این موضوع بودند که چگونه با همکاری هم زندگی کنند، هم‌زمان در حال سازگار کردن خود در محیط غیر فیزیکی جدیدی بودند که خود را در آن یافتند. محیطی که جامعه نامیده شد و از طریق قوانین و آداب خاص خود روی تکامل شخصیت انسان‌ها تأثیر گذاشت. بسیاری از گونه‌ها، از میمون‌ها گرفته تا ماهی‌ها و حشرات، به صورت اجتماعی زندگی می‌کنند. این حقیقت که انسان نیز این‌گونه است، مسئله‌ی جدید و مورد توجهی نیست، بلکه آنچه حائز اهمیت و جالب است پیچیدگی محض نظام‌های اجتماعی است که انسان در آن زندگی می‌کند.



معرف کتابی

”درمان از راه پیروزی بر مقاومت: تکنیک‌های پیشرفته روان‌درمانی“

تألیف: آلن عباس

ترجمه: دکتر فرهاد چنگیزی، صدیقه جوکار، زهرا کشفی
انتشارات: پرنده

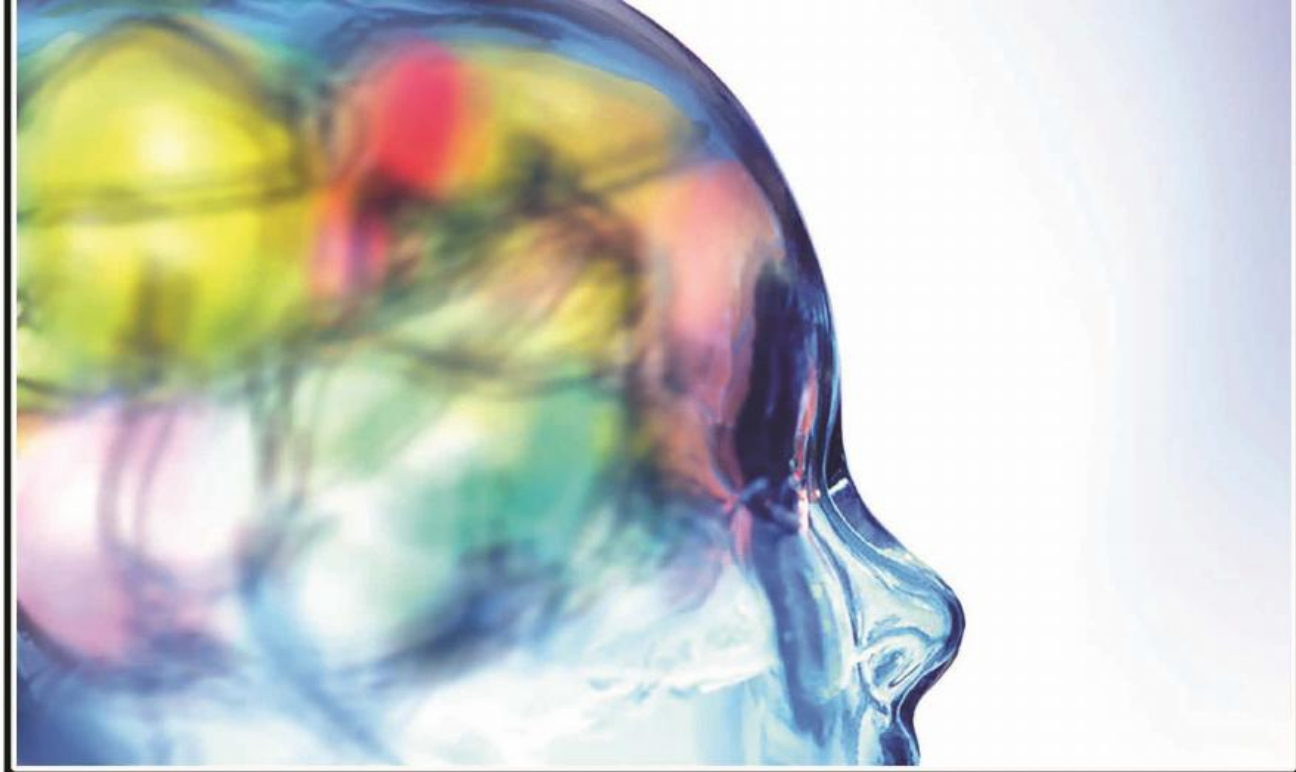
کتاب «درمان از راه پیروزی بر مقاومت» یک نمونه به‌روز شده عالی در مورد درمان محرک شدید کوتاه‌مدت است. کتاب یک تجربه بالینی غنی از کارهای نویسنده است و پر است از مثال‌هایی بسیار مفید برای مداخلات روان‌درمانی با استفاده از ISTDP. درمانگرهایی که با بیمارانی با سطوح و اشکال مختلف مقاومت روبرو هستند، باید این کتاب را بخوانند. یکی از مشکلات بزرگ روان‌درمانگرها شرایط پارادوکسی است که در آن بیمار معمولاً در مقابل کمک درمانگر مقاومت می‌کند. آلن عباس در این کتاب جدید، روشی سازمان‌یافته برای پیروزی بر مقاومت اجتناب‌ناپذیر ارائه می‌دهد. دکتر عباس در ادامه کارهای دکتر دوانلو و مالان، روش‌هایی برای پشت سر گذاشتن سریع مقاومت و تعدیل کشمکش‌های اصلی درونی ارائه می‌دهد. تمرکز شدید روی روابط کنونی بین درمانگر و بیمار مسیری برای ارزیابی سطوح در حال تغییر و آسیب‌شناسی ارائه می‌دهد. هم درمانگرهای مبتدی و هم درمانگرهای پیشرفته از هوشمندی به کاررفته در نوشتن این کتاب بهره خواهند برد. این کتاب را به‌زودی می‌توانید از فروشگاه ما به آدرس <http://ravanboneh.com/shop> خریداری نمایید.

درواقع بسیاری از صفات و رفتارهای انسان امروزی که تجلی شخصیت آن‌هاست، از طریق تکامل گونه‌ای قابل‌ردیابی است و نتیجه سازگاری‌های تکاملی می‌باشد. در این میان می‌توان به چند مورد مهم اشاره کرد: تشکیل گروه، داشتن جایگاه، محافظت از خود و انتخاب همسر رفتارهایی مشترک که فارغ از تفاوت‌های فردی افراد، در همه به شکل خاص خود بروز می‌کند. تشکیل گروه فرایندی است که از طریق آن افراد تصمیم می‌گیرند که با چه کسانی تمایل دارند منابع خود را به اشتراک بگذارند. درواقع خویشاوندی قوی‌ترین عاملی است که فرد به هنگام تصمیم‌گیری در مورد اشتراک منابع به آن توجه می‌کند. بعد از خویشاوندی عامل مهم دیگر سابقه و گذشته‌ی به اشتراک گذاری منابع حائز اهمیت است. درواقع اگر فرد در ارتباط با فرد دیگری سابقه‌ی به اشتراک‌گذاری منابع به‌صورت کارآمد و مفید داشته این احتمال که در آینده این اشتراک ادامه پیدا کرده و موفق باشد بیشتر است. این همان چیزی است که امروزه استانداردهای دوستی را برای انسان‌ها می‌سازد و انسان‌های امروزی بر اساس آن دوستیابی می‌کنند. مسئله‌ی بعدی داشتن جایگاه است. این مورد به نظر می‌رسد جزء مواردی است که در میان دو جنس دارای ارزش متفاوتی باشد. درواقع داشتن جایگاه از این حیث مفید است که میزان دسترسی به منابع و به‌طور کلی اتحاد اجتماعی را بالا می‌برد. به نظر می‌رسد برای مردان از گذشته تا امروز داشتن جایگاه و سعی در حفظ و از دست ندادن آن از ارزش بیشتری برخوردار بوده است، این در حالی است که زنان برای انتخاب همسر خود به این عامل توجه ویژه داشته و دارند و معمولاً سعی می‌کنند مردان با جایگاه بهتر و مطمئن‌تر را انتخاب نمایند، مسئله‌ای که آن را به شکل امروزی خود نیز می‌توان دید.

اما یکی دیگر از مهم‌ترین سازگاری‌های انسان مسئله‌ی «خودآگاهی نمادین» می‌باشد. خودآگاهی ذهنی توانایی ارگانیزم برای تمییز دادن خود از هر آنچه خود نیست می‌باشد. گونه‌های رشد یافته تر، مانند بیشتر میمون‌های بزرگ، خودآگاهی بهتری دارند که «خودآگاهی عینی» نامیده می‌شود. خودآگاهی عینی به توانمندی ارگانیزم برای تبدیل شدن به سوژه‌ی موردتوجه خود و آگاه شدن از وضعیت ذهنی خود گفته می‌شود. این بدان معناست که ارگانیزم حداقل یک بازنمایی شناختی ناپخته از خود دارد و برای مثال می‌تواند خود را در آینه تشخیص دهد. تاکنون انسان‌ها تنها گونه‌هایی شناخته شدند که سطح بالاتری از خودآگاهی را دارند که «خودآگاهی نمادین» نامیده می‌شود. این خودآگاهی به طیفی از صفات که توسط انسان‌های بالغ بروز داده می‌شود، اطلاق می‌گردد و شامل داشتن بازنمایی شناختی انتزاعی از خود به‌وسیله‌ی زبان، انجام تکالیف هدف‌محور، ارزیابی خروجی و نتایج این تکالیف و نسبت دادن نتایج این تکالیف به خود نمادین (برای مثال نسبت دادن شرم در صورت عدم موفقیت و غرور در صورت موفقیت) می‌باشد. حس نمادین خود برای ارتباطات اجتماعی ضروری می‌باشد، چراکه برای اینکه دو ارگانیزم بتوانند از نظر اجتماعی با یکدیگر تعامل داشته باشند، هرکدام باید بتواند منفعت‌ها و مزایای این تعامل را در ارتباط با خود و ارگانیزم دیگر ارزیابی کند. بدون داشتن حس نمادین خود، برای انسان‌ها داشتن جامع‌های پیچیده‌تر از جوامع شامپانزه‌ها غیرممکن خواهد بود. درواقع داشتن این توانمندی که به شکل تکامل‌یافته‌تری در انسان‌ها وجود دارد، رفتاری دیگر است که نشان‌دهنده‌ی مسیر طی شده تکاملی برای شکل دادن شخصیت کلی انسان و رساندن آن به شکل امروزی برای داشتن توانایی زندگی در جوامع پیچیده‌تر است.

منبع:

Goodtherapy.org



توانبخشی شناختی چیست؟

محسن دادجو

پژوهشگر دکتری پژوهشکده علوم شناختی و مغز

دانشگاه شهید بهشتی

دچار نقص است. برای مثال نقص در کنترل مهارت دارد یا حافظه فعال. درواقع نقص در رفتار برخاسته از نقص در کارکردهای شناختی است. سپس با استفاده از روش‌های مناسب توانبخشی شناختی، می‌توان به جبران نقص کارکرد شناختی موجود پرداخته و مشکلات رفتاری را کاهش داد.

توانبخشی شناختی برای چه افرادی مفید است؟

از آنجایی که ما در توانبخشی شناختی تلاش بر بهبود عملکردهای شناختی یک فرد می‌کنیم لذا این روش در حیطه‌های زیادی مفید می‌باشد. از ارتقا عملکرد فرد از یک سطح پایه گرفته تا بهبود اختلالات مختلف وابسته مانند بیش‌فعالی، اختلال یادگیری، اوتیسم و حتی ایجاد توانایی مدیریت مشکلات جسمی مانند فلج مغزی و مشکلاتی مانند MS.

اجزای شناخت در توانبخشی شناختی

بعضی از اجزای شناخت که در توانبخشی شناختی موردسنجش و سپس درمان می‌شوند عبارت‌اند از:

- درک
- توجه
- حافظه
- زبان
- تفکر

با در کنار هم قرار گرفتن اجزای تشکیل‌دهنده شناخت در انسان، توانایی مختلف شناختی حاصل می‌گردد که با اصلاح و تقویت این

بخشی از علوم شناختی که به مداخله و تقویت توانایی‌های شناختی می‌پردازد به اصطلاح توانبخشی شناختی نامیده می‌شود. درواقع، توانبخشی شناختی از مجموعه برنامه‌های هدفمندی تشکیل شده که با هدف ترمیم یا ارتقای کارکردهای شناختی مورد استفاده قرار می‌گیرد. ترمیم در اختلالات شناختی، برای افرادی که مبتلا به یک اختلال شناختی یا رفتاری هستند و ارتقا، برای تقویت کارکردهای شناختی در افراد که نیازهای تحصیلی یا حرفه‌ای خاص دارند، مطرح است. در سال‌های اخیر، علوم شناختی بیش از پیش وارد عرصه درمان شده است.

توانبخشی شناختی رشته‌ای است که یک بال آن در توانبخشی است و بال دیگر آن در علوم شناختی. امروزه ما می‌توانیم از مدل‌سازی شناختی برای توانبخشی شناختی استفاده کنیم بدین معنا که کارکرد شناختی معیوب را به مدلی محاسباتی تبدیل کنیم و بر اساس آن مداخله توانبخشی شناختی را به کارگیریم.

همان‌گونه که می‌توان یک عضله را تقویت کرد، به‌مراتب راحت‌تر از آن می‌توان مغز را تقویت کرد. اگر فردی در عملکردی مهارت پیدا کند، ساختار مغزی درگیر در آن عملکرد تقویت می‌شود. پایه توانبخشی شناختی نیز بر این اصل استوار است. مغز یک ارگان انعطاف‌پذیر و تغییرپذیر است و می‌توان با توانبخشی شناختی مغز را ترمیم و تقویت کرد. برای مثال کودکی را در نظر بگیرید که علائم نقص توجه و بیش‌فعالی و نشانه‌های رفتاری مانند افت تحصیلی، نافرمانی و پرخاشگری دارد. با ارزیابی شناختی می‌توان متوجه شد که او در کدام بخش کارکرد شناختی

توانایی‌ها می‌توان مشکلات رفتاری را کاهش داده و روند درمان را تسریع کرد. همچنین تقویت و توسعه این توانایی در افراد سالم مانند دانش آموزان و ورزشکاران می‌تواند موجب افزایش کارایی و بهبود در فعالیت‌های آنان گردد. در ادامه به برخی توانایی‌های شناختی که می‌تواند برای نمونه در جامعه دانش آموزان مورد تقویت و توان بخشی قرار گیرد اشاره می‌شود:

توانایی توجه انتخابی

توانایی توجه به یک موضوع خاص و عدم توجه به موضوعات مزاحم. دانش آموزان دارای نقص در این مورد به راحتی توسط صداها و یا حرکات دیگر دانش آموزان حواسشان پرت می‌شود.

توانایی توجه پایدار

توانایی توجه به یک موضوع در یک بازه زمانی طولانی. دانش آموزان با نقص در این مورد نمی‌توانند طولانی مدت توجه خود را در کلاس درس حفظ کنند.

توانایی برنامه‌ریزی

دانش آموزان با نقص این مورد سازمان‌بندی مناسبی در مورد زمان خود ندارد. فعالیت‌ها و تکالیفشان بسیار به هم ریخته و غیر سازمان یافته است.

توانایی روانی کلامی

توانایی ارائه طرح‌های متنوع برای یک موضوع خاص، این توانایی ارتباط بالایی با خلاقیت دانش آموز دارد.

توانایی کنترل مهارت

توانایی کنترل موضوعات و افکار مزاحم، تحت تأثیر کنترل مهارت می‌باشد. دانش آموزان با نقص در این توانایی نمی‌توانند روی یک موضوع تمرکز کنند یا نمی‌توانند جلوی رفتارهای تکانشی خود را بگیرند.

توانایی حافظه فعال

توانایی نگه داشتن اطلاعات در یک بازه زمانی کوتاه برای ذخیره بلند مدت آن حافظه فعال بهترین پیش بین موفقیت تحصیلی است.

توانایی شناخت اجتماعی

توانایی شناخت حالات ذهنی و تفکرات دیگران که به درک مقصود و هدف دیگران و برقراری ارتباط اجتماعی کمک می‌کند.

توانایی بازشناسی هیجانی

توانایی شناخت هیجانات و تعامل مؤثر با دیگران که برای برقراری ارتباط مؤثر ضروری است. در نوشتار بعدی به توضیح برخی نرم افزارهای مورد استفاده در توان بخشی شناختی پرداخته می‌شود.

منابعی برای مطالعه بیشتر:

- Lloyd, H. A. (2013). A valuable contribution to the field: Optimizing cognitive rehabilitation
- McArdle, J. J., & Woodcock, R. W. (Eds.). (2014). Human cognitive abilities in theory and practice. Psychology Press
- Sohlberg, M. M., & Mateer, C. A. (2017). Cognitive rehabilitation: An integrative neuropsychological approach. Guilford Publications



همایش بین‌المللی



نقشه‌برداری مغز ایران

نقشه‌برداری مغز یک علم بینابینی و چند نظامه است که با استفاده از تکنولوژی‌های پیشرفته‌ای همچون Magnetic Resonance Imaging, Optical Imaging, Positron emission tomography, Magnetoencephalography, Electroencephalography, Transcranial Magnetic Stimulation و غیره به مطالعه سیستم اعصاب و مغز می‌پردازد. دانشگاه شهید بهشتی به عنوان پیش‌تاز این علم در کشور هر ساله یک همایش بین‌المللی در زمینه نقشه‌برداری مغز برگزار می‌کند. رسالت ما گرد هم آوردن دانشمندان داخلی و خارجی در حوزه‌های علوم پزشکی، مهندسی، ریاضیات، روانشناسی، کامپیوتر و سایر حوزه‌های مرتبط با این علم، جهت تبادل اطلاعات و استفاده از تکنولوژی‌های پیشرفته به منظور درک سیستم اعصاب و بیماری‌های مربوط به آن است.

چهارمین همایش بین‌المللی نقشه‌برداری مغز ایران مانند سال‌های گذشته با حضور تعدادی از برجسته‌ترین دانشمندان علوم اعصاب جهان در سالن همایش‌های ابوریحان دانشگاه شهید بهشتی در تاریخ ۳-۵ آبان ماه سال ۱۳۹۶ برگزار خواهد شد.

برای کسب اطلاعات بیشتر به وبسایت همایش به نشانی <http://ihbm.sbu.ac.ir> مراجعه نمایید.



معرفی پرسشنامه ۵ عاملی ذهن آگاهی

FFMQ



فائزه جان محمدی

کارشناس ارشد روانشناسی کودکان استثنایی

پرسشنامه FFMQ (ذهن آگاهی) مقیاس خودسنجی ۳۹ آیتمی است که توسط بائر و همکاران (۲۰۰۶) از طریق تلفیق گویه‌هایی از پرسشنامه ذهن آگاهی فریبرگ (FMI، والش و همکاران، ۲۰۰۶)، مقیاس هوشیاری و توجه ذهن آگاه (MAAS؛ براون و ریان، ۲۰۰۳)، مقیاس ذهن آگاهی کنچوکی (KIMS، بائر و اسمیت، ۲۰۰۴) و پرسشنامه ذهن آگاهی (FFMQ؛ بائر و همکاران)، با استفاده از رویکرد تحلیل عاملی تحول یافته است.

ذهن آگاهی به ما یاری می‌دهد تا درک کنیم که گرچه هیجانات منفی در گستره زندگی رخ می‌دهد اما آن‌ها جزئی ثابت از روند شخصیت و زندگی نیستند و از این رو باعث می‌گردد تا فرد به جای واکنش‌های غیرارادی به این رویدادها، پاسخ‌ها و واکنش‌هایی همراه با تأمل و تفکر را برگزیند. از این رو ذهن آگاهی سبکی نوین برای ارتباط کارآمدتر با زندگی است که موجب تسکین یا تخفیف دردها و آلام آدمی و غنی بخشی بیش‌تر به زندگی و معناداری لذت‌بخش آن می‌شود.

بائر (۲۰۰۶)، تحلیل عاملی اکتشافی را بر نمونه‌ای از دانشجویان دانشگاه انجام داد. این پرسشنامه دارای ۱۱۲ گویه و ۵ مؤلفه بود بر اساس نتایج ۴ عامل از ۵ عامل با عامل‌های شناخته‌شده در KIMS قابل مقایسه بود و پنجمین عامل شامل آیتم‌هایی از FMI و MQ بود که تحت عنوان حالت غیر واکنشی به تجربه درونی تعریف شد. عامل‌های به‌دست‌آمده این‌چنین نام‌گذاری گردید: مشاهده، عمل توأم با هوشیاری، غیر قضاوتی بودن به تجربه درونی، توصیف و غیر واکنشی بودن. عامل مشاهده دربرگیرنده توجه به محرک‌های بیرونی و درونی مانند احساسات، شناخت‌ها، هیجان‌ها، صداها و بوها می‌باشد. توصیف به نام‌گذاری تجربه‌های بیرونی با کلمات مربوط می‌شود، عمل توأم با هوشیاری دربرگیرنده عمل کردن با حضور ذهن کامل در هر لحظه است و در تضاد با عمل مکانیکی است که در هنگام وقوع ذهن فرد در جای دیگری است. غیر قضاوتی بودن به تجربه درونی شامل حالت غیر قضاوتی داشتن نسبت به افکار و احساسات است و غیر واکنشی بودن به تجربه درونی اجازه آمودرفت به افکار و احساسات درونی است بی آنکه فرد در آن‌ها گیر کند (براون، ریان و کراسول، ۲۰۰۷).

اعتبار و روایی پرسشنامه

بر اساس نتایج، همسانی درونی عامل‌ها مناسب بود و ضریب آلفا در گستره‌ای بین ۷۵/۰ (در عامل غیر واکنشی بودن) تا ۹۱/۰ (در عامل توصیف) قرار داشت. همبستگی بین عامل‌ها متوسط و در همه موارد معنی‌دار بود و در طیفی بین ۱۵/۰ تا ۳۴/۰ قرار داشت (نئوسر، ۲۰۱۰؛ نقل از احمدوند، ۱۳۹۱). همچنین در مطالعه‌ای که بر روی اعتبار یابی و پایایی این پرسشنامه در ایران انجام گرفت، ضرایب همبستگی آزمون-باز آزمون پرسشنامه FFMQ در نمونه ایرانی بین $r=57/0$ (مربوط به عامل غیر قضاوتی بودن) و $r=84/0$ (عامل مشاهده) مشاهده گردید. همچنین ضرایب آلفا در حد قابل قبولی (بین $a=55/0$ مربوط به عامل غیر واکنشی بودن و $a=83/0$ مربوط به عامل توصیف) به دست آمد (احمدوند، ۱۳۹۱).

شیوه نمره‌گذاری

آزمودنی باید در یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از ۱ (هرگز و یا بسیار به‌ندرت) تا ۵ (اغلب یا همیشه) میزان موافقت یا مخالفت خود با هر یک از عبارت را بیان کند. دامنه نمرات در این مقیاس ۳۹-۱۹۵ می‌باشد. از جمع نمرات هر زیر مقیاس یک نمره کلی به دست می‌آید که نشان می‌دهد که هرچه نمره بالاتر باشد ذهن آگاهی هم بیشتر است.

خرده مقیاس	سؤال‌ها
مشاهده	36-31-26-20-15-11-6-1
توصیف	37-32- R27- R22-R12-7-2
عمل همراه با آگاهی	R 38- R34-R 28R-23- R18R13- R8- R5
عدم قضاوت	R39-R35-R30-R25-R17-R14-R10-R3
عدم واکنش	33-29-24-21-19-9-4

این آزمون در سامانه سنجش روان به آدرس اینترنتی pas-os.com موجود است.

منبع

احمدوند، زهرا و حیدری نسب، لیلا و شعیری، محمدرضا (۱۳۹۲). واریسی اعتبار و روایی پرسشنامه پنج‌وجهی ذهن آگاهی در نمونه‌های غیر بالینی ایرانی. مجله علوم رفتاری، دوره ۷، شماره ۳، ۲۳۷-۲۲۹.



علی نگر بودن در پژوهش به چه معنا است؟

و چرا پژوهشگر باید علی نگر باشد؟

پژوهشگر باید ابتدا بپذیرد که پدیده‌ها و رویدادهای طبیعت تابع قانون است و علتی دارد و باید بر این امر آگاهی داشته باشد که یک رویداد نمی‌تواند ناشی از یک علت تنها باشد و مجموعه فعالیت‌های که برای رد یا تأیید فرضیه به کار می‌رود از جهات بسیار، محدودیت دارد؛ بنابراین، پژوهش علمی (به‌دوراز عاطفه و احساسات) مستلزم تردید منظم و منطقی است؛ و پژوهشگر همواره به نتایج هر پژوهش به دیده انتقاد می‌نگرد و منتقد سرسخت پژوهش‌های خویش و دیگران است. مقصود از انتقاد سازنده نیز این است که به‌مجرد آنکه کسی برای دانش بشری ادعائی کند، می‌توانیم بپرسیم: آیا تبیین (یا پیش‌بینی) موردنظر منطقاً از روی مفروضه‌ها حاصل می‌شود؟ آیا مشاهده‌ها درست است؟ روش‌های مشاهده یا آزمایش چه بوده است؟ آیا آزمون به‌کاررفته معتبر و روا بوده است؟ آیا در نتیجه‌گیری، عوامل دیگری دخالت داشته است؟ پژوهشگر، نتایج به‌دست‌آمده را تا چه حد و به کدام جامعه می‌تواند تعمیم دهد؟ در بخش محدودیت‌های پژوهش خود، به گونه کلی هر نوع محدودیتی را که ممکن است در ارتباط بین متغیرهای مورد مطالعه اثر داشته و یا تعمیم‌پذیری نتایج پژوهش را تحت الشعاع قرار داده باشد، با صراحت بیان کنید و سرتاجام برای رفع این محدودیت‌ها، پیشنهادها و رهنمودهای عملی ارائه دهید.

مرکز مشاوره دانشگاه تهران در اهواز برگزار می کند: دوره شناختی رفتاری ۱۰۰ ساعته

مرکز مشاوره دانشگاه تهران در اهواز برگزار می کند:

دوره جامع روان درمانی شناختی رفتاری CBT

۱۰۰ ساعت

سرفصل دوره:

- مصاحبه بالینی و تشخیص براساس DSM5
- ارزیابی و فرمول بندی شناختی رفتاری
- سی بی تی برای اختلال افسردگی
- سی بی تی برای اختلال اضطراب فراگیر
- سی بی تی برای اختلال اضطراب اجتماعی
- سی بی تی برای اختلال استرس پس از آسیب
- سی بی تی برای اختلال پانیک
- طرحواره درمانی
- اختلالات شخصیت

با اعطای گواهینامه از مرکز مشاوره دانشگاه تهران

تاریخ شروع دوره: ۲۱ تیر ماه

جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۹۱۶۵۸۳۵۱۸۳ تماس حاصل نمائید

لینک کانال ما در تلگرام: Ahvaz_psychology_workshop@

محل برگزاری: اهواز، کیلیپارس خیابان ۱۶ غربی، ملازول، لیل اژدروخانه دکتر سجادیان، طبقه اول، واحد یک، مرکز مشاوره شکوفه

دوره شناختی رفتاری ۱۰۰ ساعته دانشگاه تهران در ۴ هفته و در طول مدت ۱۲ جلسه در اهواز برگزار می گردد. این دوره بر اساس الگوی آموزشی و سرفصل ها و عناوین استاندارد طراحی شده و بر اساس نیازسنجی به عمل آمده برنامه ریزی شده است و اساتید دوره در موضوع مورد تدریس خود متخصص می باشند.

سرفصل های این دوره عبارت اند از:

• اصول و فنون مصاحبه تشخیصی اختلال های هیجانی بر اساس


DSM-5

- ارزیابی و فرمول بندی شناختی رفتاری
- درمان شناختی رفتاری برای اختلال افسردگی
- درمان شناختی رفتاری برای اختلال استرس پس از سانحه
- درمان شناختی رفتاری برای اختلال پانیک
- درمان شناختی رفتاری برای اختلال اضطراب فراگیر
- درمان شناختی رفتاری برای اختلال اضطراب اجتماعی
- درمان شناختی رفتاری برای اختلال وسواسی-اجباری
- طرحواره درمانی ۱: مبانی و تکنیک های کاربردی
- طرحواره درمانی ۲: مبانی و تکنیک های کاربردی اختلالات شخصیت

شروع دوره ۲۱ تیرماه چهارشنبه، پنجشنبه و جمعه ها از ۹ صبح تا ۶ عصر همراه با صبحانه، ناهار، عصرانه
تلفن ثبت نام و هماهنگی: ۰۹۱۶۵۸۳۵۱۸۳

مرکز مشاوره دانشگاه تهران در یزد برگزار می‌کند:

کارگاه مشاوره پیش از ازدواج



مرکز مشاوره دانشگاه تهران در یزد برگزار میکند

مشاوره پیش از ازدواج

با اعطای گواهی از مرکز مشاوره دانشگاه تهران
مدرس: دکتر علیرضا بوستانی پور
۲۲، ۲۳ تیر ماه

سرفصل مطالب:

- آشنایی با ملاک‌های انتخاب همسر از دیدگاه سیستمی
- آشنایی با ملاک‌های انتخاب همسر از دیدگاه شناختی - رفتاری
- فنون تشخیصی انتخاب همسر
- فنون مداخله‌ای انتخاب همسر

همراه با اقامت در سوئیت مطمئن و مناسب برای روانشناسان شهرستانی به تعداد محدود
(سرویس ایاب و ذهاب رایگان)

جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره زیر تماس حاصل نمایید
۰۹۱۳۵۱۹۸۲۷۸

مکان: یزدخ کلانی، انتهای کوچه، مجتمع شهاب،
موسسه روانشناسی نگاه دور

این کارگاه برای تمام فارغ‌التحصیلان حوزه روانشناسی که مایل به کار در حوزه زوج می‌باشند مفید می‌باشد و تکنیک‌های کاربردی را در مشاوره پیش از ازدواج ارائه می‌دهد. اهداف یادگیری این دوره برای دانشجویان موارد نامبرده در ذیل مطلب می‌باشد که آمادگی کاملی را برای کار در حوزه مشاوره پیش از ازدواج ایجاد می‌کند:

ایجاد شناخت و دانش:

- آشنایی با فنون تشخیصی مشکلات انتخاب همسر
- آشنایی با فنون تغییر در مشاوره قبل از ازدواج
- آشنایی با ملاک‌های انتخاب همسر بر اساس رویکردهای سیستمی
- آشنایی با ملاک‌های انتخاب همسر بر اساس رویکردهای شناختی - رفتاری

ایجاد گرایش عاطفی:

- آشنایی با ملاک‌های انتخاب همسر بر اساس رویکردهای شناختی - رفتاری
- آشنایی با ملاک‌های انتخاب همسر بر اساس رویکردهای شناختی - رفتاری
- درک ضرورت سنجش و اندازه‌گیری در مشاوره قبل از ازدواج
- درک شیوه‌ها و نحوه مداخلات در مشکلات و اختلالات مربوط به انتخاب همسر

ارتقای مهارت:

فراگیر بتوانند:

- فنون مشاوره قبل از ازدواج سیستمی را اجرا کند.
- فنون مشاوره قبل از ازدواج شناختی - رفتاری را اجرا کند.
- فنون سنجش در مشاوره قبل از ازدواج را اجرا کند.

سرفصل‌های این دوره عبارت‌اند از:

- آشنایی با ملاک‌های انتخاب همسر از دیدگاه سیستمی
- آشنایی با ملاک‌های انتخاب همسر از دیدگاه شناختی - رفتاری
- فنون تشخیصی انتخاب همسر
- فنون مداخله‌ای انتخاب همسر

زمان: ۲۱ و ۲۲ تیرماه

با ارائه گواهی از مرکز مشاوره دانشگاه تهران
همراه با اقامت در سوئیت مطمئن و مناسب برای روانشناسان
شهرستانی به تعداد محدود (سرویس ایاب و ذهاب رایگان)
جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۹۱۳۵۱۹۸۲۷۸ تماس
حاصل نمایید.

مرکز مشاوره دانشگاه تهران در یزد برگزار می کند:

کارگاه مداخله در طلاق

موسسه روانشناسی نگاه دور در یزد برگزار می کند

موسسه دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه

مداخلات روانشناختی در طلاق

اعطای گواهی از مرکز مشاوره دانشگاه تهران

سرفصل مطالب:

- آشنایی با انواع و مراحل طلاق
- آشنایی با فنون پیگیری از طلاق رویکردهای سیستمی و شناختی - رفتاری
- نحوه مداخلات در مشکلات و اختلالات مربوط به طلاق

همراه با اقامت در سوئیت
مطمن و مناسب برای
روانشناسان شهرستانی
به تعداد محدود
(سرویس ایاب و ذهاب
رایگان)

جهت کسب اطلاعات بیشتر با
شماره زید تماس حاصل نمایید.
۰۹۱۳۵۱۹۸۲۷۸

زمان: ۲۳ تیر
ساعت ۸

مکان: پردیس کائناتی، انتهای کوچه، مجتمع شهاب، موسسه روانشناسی نگاه دور

این کارگاه برای تمام فارغ التحصیلان حوزه روانشناسی که مایل به کار در حوزه زوج می باشند مفید می باشد و تکنیک های کاربردی را در مشاوره پیش از ازدواج ارائه می دهد.

اهداف یادگیری این دوره برای دانشجویان موارد نامبرده در ذیل مطلب می باشد که آمادگی کاملی را برای کار در حوزه زوج و مشکلات مربوط به طلاق ایجاد می کند:

ایجاد شناخت و دانش:

- آشنایی با انواع طلاق
- آشنایی با مراحل طلاق
- آشنایی با فنون پیگیری از طلاق رویکردهای سیستمی
- آشنایی با فنون پیگیری از طلاق رویکردهای شناختی - رفتاری

ایجاد گرایش عاطفی:

- درک ضرورت سنجش و اندازه گیری در طلاق
- درک شیوه ها و نحوه مداخلات در مشکلات و اختلالات مربوط به طلاق

ارتقای مهارت:

فراگیر بتواند:

- فنون سیستمی مداخله در طلاق را اجرا کند
- فنون مشاوره شناختی - رفتاری در طلاق را اجرا کند.
- فنون سنجش انواع و مراحل طلاق را اجرا کند.

سرفصل مطالب:

- بررسی مشکلات ایجادکننده طلاق و مشکلات پس از آن
- بررسی روند و مراحل منجر به طلاق در رابطه زناشویی
- فنون مربوط به پیشگیری از طلاق در ازدواج با رویکرد سیستمی
- فنون مربوط به پیشگیری از طلاق در ازدواج با رویکرد شناختی - رفتاری

زمان: ۲۳ تیرماه در یزد
با ارائه گواهی از مرکز مشاوره دانشگاه تهران
همراه با اقامت در سوئیت مطمئن و مناسب برای روانشناسان
شهرستانی به تعداد محدود (سرویس ایاب و ذهاب رایگان)
جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۹۱۳۵۱۹۸۲۷۸
تماس حاصل نمایید.

مرکز مشاوره دانشگاه تهران در یزد برگزار می کند: کارگاه تخصصی تربیت جنسی کودک



موسسه نگاه دور در یزد برگزار می کند:

کارگاه تخصصی

تربیت جنسی کودکان

اعطای گواهی از مرکز مشاوره دانشگاه تهران

زمان: ۷ تیر


سرفصل مطالب:

- نکات کلیدی در ارتباط با آموزش مراقبت از خود به کودکان
- بررسی موانع آموزش کودکان
- بررسی رفتارهای متعارف و معمول کودکان
- بررسی رفتارهای مشکل ساز در کودکان
- واکنش های رایج و غلط در پاسخ به کودکان
- بررسی عوامل دخیل در کنجکاوی کودکان
- آموزش گام به گام مراقبت از خود به کودکان برای پیشگیری از آسیب

جهت کسب اطلاعات بیشتر و ثبت نام با شماره زیر تماس حاصل نمایید: ۰۹۱۳۵۱۹۸۲۷۸

همراه با اقامت در سوئیت مطمئن برای روانشناسان شهرستانی (سرویس ایاب و ذهاب رایگان)

مکان: یزدخ کاشانی، انتهای کوچه، مجتمع شهاب، موسسه روانشناسی نگاه دور



این کارگاه بر اساس الگوی آموزشی و سرفصل ها و عناوین استاندارد طراحی شده است.

این کارگاه برای تمام فارغ التحصیلان حوزه روانشناسی که مایل به کار در حوزه کودک به صورت کلینیکی و یا در مهدکودک ها می باشند مفید است و مدرکی مورد نیاز در مهد ها، مدارس پیش دبستانی و دبستان و سرای محلات بوده و فرصت شغلی خوبی را برای شرکت کنندگان فراهم می آورد.

سرفصل های دوره:


- نکات کلیدی در ارتباط با آموزش مراقبت از خود به کودکان
- بررسی موانع آموزش کودکان
- بررسی رفتارهای متعارف و معمول کودکان
- بررسی رفتارهای مشکل ساز در کودکان
- واکنش های رایج و غلط در پاسخ به کودکان
- بررسی عوامل دخیل در کنجکاوی کودکان
- آموزش گام به گام مراقبت از خود به کودکان برای پیشگیری از آسیب

آسیب

با ارائه گواهی معتبر از مرکز مشاوره دانشگاه تهران
شروع دوره ۷ تیرماه از ۹ صبح تا ۶ عصر
همراه با صبحانه، ناهار، عصرانه
تلفن ثبت نام و هماهنگی: ۰۹۱۳۵۱۹۸۲۷۸

مرکز مشاوره دانشگاه تهران در بروجرد برگزار می‌کند:

کارگاه تخصصی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی



**شناخت درمانی
مبتنی بر ذهن آگاهی**

اعطای گواهی از مرکز مشاوره دانشگاه تهران
زمان: ۱۴، ۱۵، ۱۶ تیرماه (۲۴ ساعت)

سرفصل‌های کارگاه:

- ۱- بازنگری کلی درمان شناختی-خودرسان
- ۲- آموزش ذهن آگاهی روزمره
- ۳- رویارویی با سرگردانی‌های ذهن و عادات تکرار شونده ذهن
- ۴- آشنایی با افکار خودکار منفی و نشانگان اختلالات خلقی
- ۵- آموزش mindful yoga
- ۶- آموزش تنفس ذهن آگاهانه
- ۷- آموزش بازرسی بدن (Body scan)
- ۸- آموزش مراقبه نشسته (Mindful sitting)
- ۹- ارائه گام به گام پروتکل درمانی شامل: فرمول بندی، طراحی برنامه درمانی، آموزش تکنیکهای درمانی

جهت کسب اطلاعات بیشتر یا شماره‌های زیر تماس حاصل نمایید
۰۹۱۶۸۵۰۰۰۲۷ - ۰۶۶۴۲۶۱۴۰۹۲

محل برگزاری: بروجرد میلان شینا، روبروی بانک ملی مرکزی، جنب بانک سینا موسسه آموزش عالی باطن

در این شیوه درمانی در کنار تکنیک‌های پایه‌ای در درمان شناختی رفتاری، شیوه‌های درمانی جدیدی مانند ذهن آگاهی و مدیتیشن همراه با ذهن آگاهی نیز اضافه شده است.

در حین درمان، مراجع مهارت‌های مدیریت ذهن را که سبب فراشناخت شده، پذیرش الگوهای فکری منفی را به وجود می‌آورد و توانایی پاسخ‌گویی با مهارت را پیدا می‌کند، فرامی‌گیرد. همچنین می‌آموزد که افکار و احساسات منفی را مرکز زدایی کرده و اجازه دهد ذهن از الگوهای فکری خود آیند، به فرآیند هیجانی خودآگاه تبدیل شود.

سرفصل‌های دوره:

- بازنگری کلی درمان شناختی-خودرسان حضور ذهن
- آموزش ذهن آگاهی روزمره
- رویارویی با سرگردانی‌های ذهن و عادات تکرار شونده ذهن
- آشنایی با افکار خودکار منفی و نشانگان اختلالات خلقی
- آموزش mindful yoga
- آموزش تنفس ذهن آگاهانه
- آموزش بازرسی بدن (Body scan)
- آموزش مراقبه نشسته (Mindful sitting)
- ارائه گام به گام پروتکل درمانی

شروع دوره ۱۴ تیرماه
چهارشنبه، پنجشنبه و جمعه از ۹ صبح تا ۶ عصر
همراه با صبحانه، ناهار، عصرانه
تلفن ثبت‌نام و هماهنگی: ۰۹۱۶۸۵۰۰۰۲۷ - ۰۶۶۴۲۶۱۴۰۹۲

با عنایت به حضور چشمگیر گروه رشد و توسعه روانشناسی در برگزاری دوره‌های آموزش تخصصی روانشناسی تحت نظارت مرکز مشاوره دانشگاه تهران، این گروه در جهت توسعه این آموزش‌ها در سراسر کشور در نظر دارد تعداد محدودی نمایندگی رسمی در سطح کشور به واجدین شرایط اعطاء نماید.

از عموم علاقه‌مندان و فعالان در حوزه برگزاری دوره‌های تخصصی و عمومی روانشناسی جهت اخذ نمایندگی رسمی دعوت به همکاری می‌نماید.

خدمات گروه رشد و توسعه روانشناسی:

- تدوین کارگاه و دوره‌های آموزشی با سرفصل‌های به‌روز و هماهنگی با اساتید هر حوزه، جهت حضور و تدریس کارگاه
- در اختیار قرار دادن محتوای انحصاری تخصصی در دوره‌ها و کارگاه‌ها
- برنامه‌ریزی و طرح‌ریزی کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی تخصصی در حوزه روانشناسی با گواهی معتبر از مرکز مشاوره دانشگاه تهران
- برنامه‌ریزی و طرح‌ریزی کارگاه‌های عمومی در حوزه روانشناسی با نظارت مرکز مشاوره دانشگاه تهران
- شرایط احراز نمایندگی:

- ارسال اسناد و مدارک قانونی موسسه یا شرکت (اساسنامه، مجوز فعالیت از سازمان نظام روانشناسی و مشاوره یا بهزیستی، شرکت‌نامه)
- ارسال مدارک شناسایی ریاست موسسه یا شرکت (کپی کارت ملی، کپی پروانه سازمان نظام روانشناسی، کپی آخرین مدرک آموزشی)
- احراز مشخصات فیزیکی شرکت یا موسسه (ارسال عکس از محیط موسسه، کروکی محل موسسه، مشخصات فنی ساختمان محل موسسه)
- امضای قراردادها همکاری که متعاقباً ارسال خواهد شد
- جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۹۱۹۴۸۸۲۶۱۳ تماس حاصل نمایید.
- جهت مکاتبات از آدرس پست الکترونیکی: kargah.ravannews@gmail.com استفاده فرمایید.

فرم عضویت در روان بنه

روانشناسان و مشاورین محترم

با سلام

احتراماً به استحضار میرساند برای عضویت در بنیاد روانشناسی روان بنه و دریافت مجله این بنیاد که هر ماه ارسال می‌گردد فرم زیر را تکمیل و به آدرس پست الکترونیکی مجله ارسال نمایید.

مشخصات کلی					
نام:		نام خانوادگی:		جنسیت:	
تاریخ تولد:		کد ملی:		شماره همراه:	
آدرس:	پست الکترونیکی:				
مشخصات تحصیلی					
مقطع	رشته تحصیلی	محل تحصیل	مقطع	رشته تحصیلی	محل تحصیل
دیپلم			کارشناسی		
کارشناسی ارشد			دکتر		
سابقه تدریس (ویژه اساتید محترم دانشگاه)					
مدت تدریس:		دروسی که تدریس می‌نمایید.			
دانشگاه (ها) که تدریس داشته اید یا دارید:					

تمایل دارید در کدام شاخه از روانشناسی فعالیت داشته باشید؟

- ☐ روانشناسی خانواده و زوج درمانی
- ☐ رویکرد روانپویشی (حوزه بزرگسال)
- ☐ رویکرد شناختی رفتاری (حوزه بزرگسال)
- ☐ روانشناسی کودک و نوجوان
- ☐ علوم شناختی
- ☐ روانشناسی صنعتی و سازمانی
- ☐ آمار و پژوهش

در حیطه انتخابی (سوال بالا) کدام فعالیت را ترجیح می‌دهید؟

- ☐ درمان و کار کلینیکی
- ☐ تدریس
- ☐ پژوهش و مقاله نویسی
- ☐ ترجمه و تالیف کتاب
- ☐ غیره (توضیح داده شود).

(در صورتی که فضای مشخص شده برای مرقوم نمودم اطلاعات کافی نیست اطلاعات خود را ضمیمه این برگه نمایید)



پست الکترونیک:

info@ravanboneh.com

www.ravanboneh.com