

شماره ۶۷

دیدهبان روان‌شناسی ایران

Iranian Monitor on Psychology

پایگاه فبری - تحلیلی و ترویجی
انجمن روان‌شناسی ایران

تابستان ۱۴۰۳
۱





شماره ۶۷

دیده‌بان روان‌شناسی ایران

Iranian Monitor on Psychology

تابستان ۱۴۰۳ - Summer 2024



فصلنامه دیده‌بان روان‌شناسی ایران

پایگاه خبری - تحلیلی و ترویجی انجمن روان‌شناسی ایران

(نشریه داخلی)

شماره ۶۷، تابستان ۱۴۰۳

مدیر مسئول

دکتر حمید پورشریفی

سر دبیر

دکتر ندا علی بیگی

معاون سر دبیر

دکتر حمیرا ورمقانی

مدیر اجرایی

یاسمین صفا

این نشریه زیر نظر هیئت مدیره انجمن روان‌شناسی ایران و با بهره‌گیری از رهنمودهای صاحب‌نظران روان‌شناسی کشور منتشر می‌شود

آدرس انجمن روان‌شناسی ایران:

تهران، سید خندان، ابتدای سهروردی شمالی، کوچه سلطانی (فرقاول)، پلاک ۳۷، طبقه سوم

کدپستی: ۱۵۵۵۷۱۶۷۵۵

تلفن: ۸۶۱۲۰۲۶۴، فکس: ۸۶۱۲۰۲۶۴

وب سایت انجمن: www.iranpa.org، آدرس پست الکترونیک: iranpa@iranpa.org

کانال تلگرام انجمن روان‌شناسی ایران: [telegram.me/iranpsyasso](https://t.me/iranpsyasso)

صفحه اینستاگرام انجمن روان‌شناسی: <https://instagram.com/iranpsyasso>

کانال یوتیوب انجمن روان‌شناسی ایران: <https://youtube.com/@iranpsyasso>

همکاران این شماره

یاسمن صفا

فریده اسدی

مسئولیت صحت مندرجات مقاله‌ها با نویسندگان است



فهرست

	●	<u>سخن نخست</u>	۳
زندگی‌نامه دکتر نیکچهره محسنی (۱۳۱۰-۱۴۰۳)؛ «مهر بانوی روان‌شناسی ایران»	●	<u>آشنایی با روان‌شناسان ایرانی</u>	۴
روز جهانی خود مراقبتی (مراقبت از خود)	●	<u>مناسبت فصل</u>	۸
○ ذهن قبیله‌ای و روان‌شناسی جمع‌گرایی، بیگانگی از خود	●	<u>یادداشت‌ها و تازه‌های علمی</u>	۱۳
○ تقابل با هوش مصنوعی، دست کشیدن از هدف به مثابه اقدامی بهنجار؟	●	<u>معرفی کتاب‌های جدید</u>	۲۵
○ نگاهی بر دو سازهٔ پشتکار و روی‌گردانی از هدف	●	<u>چکیده پایان‌نامه دکتری</u>	۲۶
معرفی ۱ کتاب جدید			
معرفی ۳ چکیده پایان‌نامه			
○ نامه تبریک انجمن روان‌شناسی ایران به رئیس جمهور منتخب محترم و اعلام آمادگی برای همکاری	●	<u>اخبار و اطلاعیه‌های انجمن روان‌شناسی ایران</u>	۳۰
○ تفاهم‌نامه «دانشگاه علم و فرهنگ» و «انجمن روان‌شناسی ایران» در خصوص برگزاری دهمین کنگرهٔ انجمن روان‌شناسی ایران			
○ تفاهم‌نامهٔ انجمن روان‌شناسی ایران و «سامانه طعم گیلان» امضا شد			
○ اعلام نتایج مسابقهٔ علمی بهار ۱۴۰۳ انجمن روان‌شناسی ایران			
○ چرا انتخابات اعلامی سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره غیرقانونی است؟			
○ مصاحبه دکتر حمید یعقوبی، نائب رئیس انجمن روان‌شناسی ایران، در خصوص مطالبات حوزه سلامت روان از کاندیداهای ریاست جمهوری دوره چهاردهم			
○ نظر اعضای جامعهٔ پیش‌کسوتان انجمن روان‌شناسی ایران در خصوص انتخابات سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره			
○ راه‌اندازی کانال اختصاصی تلگرام دوره‌ها و کارگاه‌ها			
○ مرکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی انجمن روان‌شناسی ایران			
گزارش خبری از انتخابات در حال اجرای سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره	●	<u>اخبار حرفه‌ی روان‌شناسی</u>	۳۷
معرفی ۵ مجله	●	<u>مجله‌های انجمن روان‌شناسی ایران</u>	۳۸
برنامه شنبه شب‌ها، سخنرانی‌های ماهانه و دوره‌های آموزشی	●	<u>وبینارها، دوره‌های آموزشی</u>	۴۳
معرفی ۲ همایش داخلی و ۱ همایش بین‌المللی	●	<u>همایش‌ها</u>	۵۷
	●	<u>شرایط و تسهیلات عضویت در انجمن</u>	۶۱
	●	<u>تقدیر نامه‌های انجمن روان‌شناسی ایران</u>	۶۳



سخن نخست

در آستانه انتشار دومین شماره دیده‌بان روان‌شناسی ایران (خبرنامه سابق)، در شروع فصلی دیگر از ریاست جمهوری هستیم. انتخابات ریاست جمهوری در ۱۶ تیرماه با همه حواشی که داشت بالاخره به پایان راه رسید و در این مدت، بار دیگر دیدیم بارقه‌های امید همچنان پابرجاست. با همه بی‌تفاوتی‌ها، دل‌چرکینی‌ها و بی‌تدبیری‌ها که آسیب جدی به مردم وارد شده، با این حال امید همچنان کورسوی وجودش را نشان می‌دهد و امید داریم دولت جدید مطالبات نظام سلامت روان را نیز در صدر فعالیت‌ها قرار داده و این دولت با جهشی روشن در سلامت روان، به همه ما روان‌شناسان، فضایی سرشار از فعالیت‌های رو به رشد هدیه دهد.

به دنبال انتخاب دکتر پزشکیان به عنوان رئیس جمهور، انجمن روان‌شناسی ایران ضمن تبریک به آحاد ملت و ایشان، تحوّل در حوزه روان‌شناسی را نیز با همت و تلاش ایشان خواستار است و با انتخاب ایشان به عنوان یک پزشک درد آشنا، شکوفه‌های امید برای حضور فردی خدمت‌گذار و توانمند در عرصه سلامت جوانه زده است.

این شروع مجدد همزمان با بزرگتر شدن بدنه جامعه سلامت روان و نیاز به بازنگری در خبرنامه سابق انجمن، به ما نیرویی می‌بخشد که خبرنامه انجمن روان‌شناسی ایران را ارتقا دهیم. از شماره قبلی و از ابتدای سال ۱۴۰۳، آن را از خبرنامه صرف به نشریه‌ای وزین‌تر از خبرنامه تبدیل کردیم تا علاوه بر انتشار اخبار، نگاهی علمی-تحلیلی نیز به حوزه مسایل روز داشته باشیم و آن را با عنوان دیده‌بان روان‌شناسی ایران منتشر کردیم. امروز به خود می‌بالیم که خبرنامه بعد از گذشت بیش از یک دهه، به پاس همت همه دوستانی که در طی سال‌ها در خبرنامه همکاری کرده‌اند، توانسته رشد چشمگیری داشته و منبعی موثق برای بسیاری از روان‌شناسان گرانقدر باشد.

انتشار شماره دوم دیده‌بان روان‌شناسی ایران در همراهی با شروع فصل جدید ریاست جمهوری، فرصتی است مغتنم تا با نگاهی عمیق، بیندیشیم که چه تحولاتی در حوزه سلامت روان در طی سال‌ها رخ داده است. منصفانه نیست که بخواهیم روند رو به رشد روان‌شناسی را کوچک ببانگاریم با این حال، مشکلات مرتبط با ضعف سازمان‌های متولی سلامت روان، مشکلات بیمه‌ای، روان‌شناسان زرد و ده‌ها مشکل دیگر همچنان باقی است و چشم به تغییر دوخته است.

انجمن روان‌شناسی ایران به مثابه سازمانی با تکیه بر خردورزی، تلاش خود را برای حفظ و ایجاد بهترین تشکلهای صنفی در طی سال‌ها داشته و به این مسیر ادامه خواهد داد. با وجود مشکلاتی که در سال‌های اخیر در حوزه عملکرد سازمان نظام روان‌شناسی ایران شاهد آن بوده‌ایم، امیدواریم در دوره ریاست جمهوری جدید به پایانی بر این هرج و مرج‌ها دست یابیم. در هر صورت، مسایل سازمانی، نافی آموزش صحیح و کافی، فعالیت تخصصی و آموزش مناسب نیست تا هر کدام از ما چه در مقام دانشجو یا روان‌شناس یا استاد بر خود بدانیم که با وجدانی بیدار و تعهد کاری برآمده از این وجدان، مسئولیت سلامت روان را بر دوش داشته باشیم. هر فردی خودش اولین ناظر و داور رفتار حرفه‌ای خود است و می‌خواهیم بیش از پیش از دانشجویان عزیز بخواهیم که نگاهی بر خود بیاندازند و به خود یادآوری کنند هر گونه فعالیت تخصصی در حوزه سلامت روان نیازمند کسب تجربه، آموزش، مسئولیت‌پذیری و توان پاسخگویی است. آرزومندیم با همکاری گروه‌ها و ساختارهای متنوع روان‌شناسی، روان‌شناسانی توانمند و مسئولیت‌پذیر، بتوانند باری از فشارهای شدید روانی بردارند.

سردبیر



آشنایی با روان‌شناسان ایرانی

زندگی‌نامه دکتر نیکچهره محسنی (۱۳۱۰-۱۴۰۳)

«مهر بانوی روان‌شناسی ایران»

پژوهش و نگارش

انوشیروان رضایی

ایام کودکی و رویش

زنده یاد دکتر نیکچهره محسنی در ۲۹ آبان ۱۳۱۰ در شهر اراک و در خانواده‌ای اصیل دیده بر جهان گشود. جد و پدر بزرگ ایشان، حضرت آیت الله العظمی حاج آقا محسن اراکی و حضرت آیت الله العظمی حاج آقا مصطفی اراکی هردو از علمای بنام روزگار خود بودند. جد دیگرش حکیم الممالک، پزشک سرشناس ایران در دوره ناصرالدین شاه قاجار و درس‌خوانده دانشگاه سوربن پاریس بود و نیکچهره انسان دوستی، مهربانی و فروتنی را از دختر ایشان یعنی مادر بزرگش که بانویی با تقوا و نیکوکار بود آموخت. پدرشان سید علی اصغر محسنی وکیل پایه یک دادگستری بودند و مادرشان خانم سکینه محسنی با تحصیلات مکتبی رایج خانواده‌های مذهبی آن عصر و برخوردار از حافظه‌ای سرشار از شعر و پند و اندرز قدماً مخصوصاً اشعار لسان الغیب. نیکچهره دومین فرزند این خانواده بود که انصافاً با حسن جمالش برزندگی نامی را داشت که برایش برگزیده بودند. به همان سان که نام زیبای مینو برزنده خواهر بزرگترش بود. خانواده‌ای شاد و فرهیخته که با امید فراهم آوردن امکانات بیشتر برای دو دخترشان اراک را ترک گفتند و راهی تهران شدند.

باری، نیکچهره زندگی و تحصیلاتش را تا اوایل چهارم دبستان در زادگاهش اراک گذراند. پس از مهاجرت خانواده به تهران، ابتدا در مدرسه نوباوگان واقع در خیابان جامی به ادامه تحصیل پرداخت، سپس سال دهم و یازدهم را در دبیرستان انوشیروان دادگر و سال آخر را نیز در دبیرستان نوربخش به اتمام رساند و موفق به اخذ مدرک دیپلم طبیعی (تجربی) گردید. ابتدا می‌خواست وکیل دادگستری شود، اما به توصیه پدر که «جامعه ایران هنوز آمادگی پذیرش حرفه وکالت از جانب زنان را ندارد» از تصمیم خود منصرف گردید. مدتی به تشویق پدر در اندیشه رشته پزشکی فرو رفت منتها این دلهره که ممکن است ناخواسته به دیگری آسیبی برساند وی را به جهتی دیگر سوق داد و نهایتاً به تحصیل زبان و ادبیات فرانسه در دانشگاه تهران رهنمون گردید.

مدارج علمی و کوشش‌های آموزشی-پژوهشی

سال ۱۳۳۳ پس از اخذ لیسانس زبان و ادبیات فرانسه راهی پاریس شد تا با علاقه‌ای که به انسان‌ها و زندگی آنها در خود می‌دید تحصیل در رشته روان‌شناسی را در دانشگاه سوربن آغاز نماید. او رساله دکترای خود را با یکی از بزرگترین روان‌شناسان قرن یعنی ژان پیازه گذراند و در سال ۱۳۴۵ بلافاصله پس از اخذ درجه دکتری به ایران مراجعه نمود. ابتدا بطور موقت تدریس در مدرسه عالی دختران را شروع کرد و در پی آن با وجود فراهم شدن امکان استخدام در چند دانشگاه از جمله دانشگاه شیراز با توجه به



علاقه ویژه‌اش نسبت به دانشگاه تهران، درخواست استخدام در این دانشگاه را پی گرفت و پس از گذراندن مراحل گزینش علمی و امتحان استادیاری از ۱۳۴۶ به استخدام دانشکده علوم تربیتی این دانشگاه که امروزه دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی نامیده می‌شود درآمد. ایشان بیش از سی سال به تحقیق و تدریس در دانشگاه تهران و سایر مراکز علمی داخل و خارج پرداختند و در سال ۱۳۷۹ با درجه‌استادی بازنشسته شدند. بخشی از مهمترین کوشش‌های علمی ایشان به شرح زیر است:

- تدریس در دانشکده علوم تربیتی دانشگاه تهران از ۱۳۴۶ تا ۱۳۷۹
- تدریس در دانشگاه برگن نروژ و مؤسسه روان‌شناسی «ژان پیازه» در پرتغال
- مؤسس «آزمایشگاه روان‌شناسی کودک» در دانشکده علوم تربیتی دانشگاه تهران
- سردبیر مجله روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشکده علوم تربیتی به مدت ۳ سال
- عضو هیأت تحریریه دو فصلنامه روان‌شناسی معاصر، مجله‌های روان‌شناسی دانشگاه الزهرا (س) و دانشگاه چمران
- عضو مؤسس انجمن روان‌شناسی ایران در پیش از انقلاب اسلامی
- عضو پیوسته انجمن روان‌شناسی ایران در بعد از انقلاب اسلامی
- ترجمه کتاب «پنج گفتار روان‌شناسی» از ژان پیازه
- تألیف کتاب‌های «ادراک خود»، «روان‌شناسی نوجوانی» (با همکاری دکتر حسن احدی)، «نظریه‌های رشد» و...
- نگارش در حدود ۱۷ مقاله علمی - پژوهشی به زبان‌های فارسی و فرانسه و ارائه برخی از آن‌ها در سمینارها و کنفرانس‌هایی در آمریکا، دانمارک، فرانسه و...
- دریافت تقدیرنامه از دانشگاه جورجیا (آتنز Athens) برای تحقیق بر روی کودکان آمریکایی
- سابقه همکاری با بسیاری از دانشگاه‌های داخلی از جمله دانشگاه گیلان، شیراز (تدریس مقطع دکترا)، دانشگاه الزهرا (س)، علامه، آزاد و...

دیدگاه‌های روان‌شناختی

دکتر محسنی، رشته روان‌شناسی را از آن جهت برگزید که علاقه وافری به انسان داشت و بسیار علاقمند و کنجکاو بود تا بتواند با تحلیل شخصیت انسان‌ها به ادراک و شناخت عمیق‌تری از آن‌ها موفق آید. اما ظاهراً این تمایل و استعداد طبیعی در تحلیل و ادراک شخصیت انسان‌ها با ورود به حوزه روان‌شناسی به شدت آسیب می‌بیند. چنانچه خود می‌گوید: «متأسفانه، این قدرت تحلیل، پس از ورودم به حوزه روان‌شناسی از ذهنم رفت. شاید به این دلیل که این روان‌شناسی که ما می‌خوانیم و تدریس می‌کنیم بیش از حد انتزاعی است و آدم‌ها را از واقعیت ملموس خارج می‌کند. وقتی بخواهید با توجه به برخی قراردادهای و مقررات و قوانین، وجود آدم را تعریف کنید، کل وجود را نادیده گرفته‌اید. روان‌شناسی در من، آن تحلیل روانی را کشت. من در کودکی، در نگاه یک انسان، یک دنیا را می‌دیدم، ولی حالا دیگر آن بینش را ندارم.» (حجاززاده، ۱۳۸۵). شاید همین نگاه و احساس باعث شد تا هرگز به فکر استفاده بالینی و درمانی از روان‌شناسی نیفتد و مخالف روال جاری و رایج مشاوره در کشور باشد. وی نظرش را در این باره چنین بیان می‌کند: «نمی‌دانم آنچه یاد می‌گیریم و یاد می‌دهیم، تا چه اندازه می‌تواند ثمربخش باشد. نسبت به آن تردید دارم. همچنان که در مورد خودم نیز آنچه یاد گرفتم خیلی به دردم نخورد. آدم‌ها پیچیده‌تر از آن هستند که در قالب و قانون بگنجند.» (همان)



با این وجود زمانی پیش از انقلاب با یک برنامه رادیویی کوشید مردم را راهنمایی کرده و به پرسش‌هایشان پاسخ دهد، اما با وجود استقبال گرم از برنامه با این احساس که سوای صحبت کردن کاری از دستش برنمی‌آید و نمی‌توانست پاسخگوی امیدبخش آنها باشد، نهایتاً مشاوره را کنار گذاشت.

به هر جهت با نگاهی عمیق‌تر می‌توان دریافت که آن کنجکاوی و احترام به انسان‌ها و علاقه و دلسوزی نسبت به آنها در لایه‌های زیرین شخصیتش فعال بود و همین باعث شد تا کار با کودکان آن هم به شکلی علمی و آزمایشی، که اعتبار قابل پذیرشی در جامعه علمی داشته باشد را ادامه دهد و نهایتاً به «شناخت اجتماعی» Social Gognition و مخصوصاً «ادراک خود» Self Perception روی آورد. لذا کتاب‌ها و مقالات اصلی وی حول همین محور می‌گردد.

ایشان درباره روان‌شناسی ایران معتقد بود که با وجود گسترش ظاهری اولاً نظام‌گزینش دانشجو بر مبنای سهمیه‌های گوناگون، آن را از ماهیت علمی و آکادمیک دور کرده، دانشجویان آمادگی سپاردن راه دشوار علمی را ندارند و فارغ‌التحصیلان با دانش سطحی دنبال کاربرد و نسخه پیچیدن هستند. ثانیاً روان‌شناسی ایران هنوز چیزی برای ارائه به جهان ندارد. از این رو شاید نظام سالی که امکان تعمیق و تمرکز بیشتری را فراهم می‌آورد مناسب‌تر باشد. نظارت دقیق‌تری را از طریق سازمان نظام می‌طلبند و لازم می‌داند مسائل ایران مورد پژوهش قرار گیرد کاری که خود در تمام طول زندگی علمی‌اش انجام داد.

آن سوی چهره نیک‌چهره

تا اینجا چهره‌ای را از دکتر محسنی ترسیم نمودم که بصورت طبیعی در نگارش بیوگرافی هر شخصیت آکادمیک مرسوم است. اما لایه دیگری از زندگی آدم‌ها هست که شاید فراتر از اینگونه اطلاعات کرونولوژیک و یا بیان سرد دیدگاه‌های علمی و اجتماعی آنهاست.

لذا با تاسی از روان‌شناس و روان‌کاو پیشکسوت ایران دکتر ناصرالدین صاحب‌الزمانی لازم است نگاهی به آن سوی چهره نیک‌چهره بیاندازیم. سویی که نگرش گرم و صمیمانه کسانی را نشان می‌دهد که این استاد نازنین را درک می‌کردند و دوست می‌دارند. دکتر محسنی از میان اعضای خانواده، خودش را بیش از همه متأثر از مادربزرگش می‌داند و از میان روان‌شناسان ژان پیازه و زنده یاد دکتر علی اکبر سیاسی (۱۳۶۹-۱۲۷۴) بنیانگذار روان‌شناسی ایران را ستایش می‌کند.

ما مادر بزرگ دکتر محسنی را نمی‌شناسیم ولی می‌دانیم که هم در فرهنگ ایرانی و هم در شناخت طرح‌واره‌ای، مادربزرگ سمبل مهربانی است و دکتر محسنی هم بر همین ویژگی و تأثیر از مادربزرگش تأکید دارد. از سوی دیگر پیازه نماد تفکر منطقی و مداراست و نیک‌چهره نیک‌اندیشی خود را مدیون شاگردی پیازه می‌داند. به همین روال مداراگری و مردم‌داری و ایران‌دوستی و فرهنگ‌پروری دکتر سیاسی است که نیک‌چهره را جذب خود می‌کند.

چنین تجربه زیسته‌ای مهربانی و لطافت روحیه را به وجه غالب شخصیت نیک‌چهره مبدل نموده است و از همین رهگذر از نوجوانی دست به قلم برده تا با داستان‌نویسی تجلیات عاطفی خود را بیان نماید اگر چه این روند نویسندگی با ورود به عرصه آکادمیک ناتمام می‌ماند ولی همین لطافت روحیه مانع برگزیدن رشته پزشکی و حتی روان‌درمانی می‌شود و در اواخر زندگی مجدداً به فکر تکمیل داستان پسرک روستایی فقیر و یتیمی می‌افتد که در پی درک فاصله طبقاتی و رها کردن گریبان از زیر بار فشار



نابرابری اجتماعی است. کتابی که خواهرزاده‌های ایشان خانم فاطمه امیر یار احمدی و آقای محمود امیر یار احمدی در پی انتشار آن هستند.

اما تنها این نمایه آن سوی چهره نیکچهره نیست، عشق و علاقه او به شاگردانش که امروزه خود از اساتید بنام و بعضاً پیش کسوتان روان‌شناسی ایران هستند و عواطف متقابل این بزرگان درباره او بخش دیگری از مهربانی و لطافت طبع او را بیان می‌کند. این ویژگی به قدری در ایشان بارز بود که خواهرزاده‌های او را که هرگز ازدواج نکرد و فرزندى نداشت مادر کل خانواده می‌دانستند و قریب به اتفاق کسانی که ایشان را ملاقات می‌کردند در همان دیدار اول این حس را بلاواسطه تجربه می‌نمودند. چیزی که نگارنده این سطور نزدیک به ۳۰ سال پیش شخصاً آن را تجربه کرد و با فرصت‌هایی که در دیدارهای بعدی که عمدتاً با نگاه شناخت روان‌شناسان ایران صورت می‌گرفت به این نتیجه رسید که دکتر محسنی مهربان‌ترین و مداراگرترین شاگرد ایرانی پیاژه و یکی از بانوان مهربان و فرهیخته زمان خود بوده است. امری که در چندین همایش تقدیر از مفاخر، مثل زنان مفاخر استان مرکزی به انحاء مختلف بر آن صحنه گذاشته شد و نام نیکچهره در کنار نام‌های بزرگی چون پروین اعتصامی، توران میرهادی، بدرالزمان قریب و... با عنوان بنیانگذار نخستین آزمایشگاه کودک خوش نشست. پس اگر ایشان را «**مهربانوی روان‌شناسی ایران**» بنامیم سخنی به گزاف نگفته‌ایم.

افسوس که در تاریخ ۱۲ خرداد ۱۴۰۳ پس از ۱۲ سال مبارزه با سرطان و یکماه بستری شدن در بیمارستان، دست روزگار این بانوی مهربانی را از روان‌شناسی ایران گرفت.
خواهرزاده‌اش در بزرگداشت او چنین سرود:

«دخت فرزانه و ارزنده ایران خفته است
از مقام و خرد و نیکی ذاتش تو مگوی
مجمع معرفت و علم بسی آشفته است»
زیراک، هر آنچه گویی باز هم ناگفته است»

محمود

امیر یار احمدی

ما نیز خود را شریک غم این خانواده فرهیخته و همه دوستداران نیک، نیکچهره محسنی می‌دانیم و آرزو می‌کنیم نامش جاویدان و روانش شادمان باد.

منابع

- مصاحبه های شخصی مولف در ۲۷ بهمن و ۱۷ اسفند ۱۳۷۶
- مصاحبه احمد رضا حجاززاده برای روزنامه ایران سال ۱۳۸۵
- مصاحبه شخصی مولف با فاطمه امیر یار احمدی ۲۳ خرداد ۱۴۰۳

* البته علاقه زنده‌یاد به مادر بزرگش ورای نمادهای فرهنگی و اجتماعی است. مادر بزرگ او انسانی بود به تمام معنی که بیشتر مواجب ماهانه‌اش را صرف اشخاص تهی دست می‌کرد و از این‌رو همواره مقروض بود. او کسی بود که در برابر چشمان نیکچهره، در سرمای جانسوز زمستان اراک بالاپوش گرم را از تن بیرون آورد و به فردی نیازمند بخشید.



مناسبت فصل

روز جهانی خود مراقبتی (مراقبت از خود)

ترجمه و تلخیص: میثم رنجبر کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی

مقدمه

اگر فکر مراقبت از خود، یک رؤیای دور از ذهن به نظر می‌رسد، پس این روز همان چیزی است که لازم است. کمی عشق و قدردانی را از طریق عادات و شیوه‌های سالم برای مراقبت از خود نشان دهید - زیرا زمان روز جهانی مراقبت از خود فرا رسیده است. روز جهانی خود مراقبتی یک رویداد جهانی است که در ۲۴ جولای هر سال برگزار می‌شود و بیانگر نیاز و تمرین خود مراقبتی ۲۴ ساعته و هفت روز در هفته است. در این روز، افراد برخی از مراقبت‌های شخصی مورد نیاز خود را تمرین می‌کنند. این روز برای یادآوری اهمیت خود مراقبتی - از نظر جسمی، ذهنی، روانی و عاطفی - ایجاد شده است. این روزی است برای کاهش سرعت، استراحت و شارژ مجدد، تا افراد بتوانند بهترین خودشان باشند.

روز جهانی خود مراقبتی چیست؟

روز جهانی مراقبت از خود یا خود مراقبتی، یک رویداد جهانی سالانه است که هر سال در ۲۴ جولای برگزار می‌شود. هدف این روز افزایش آگاهی در مورد اهمیت تمرین خود مراقبتی و ترویج انتخاب‌های سبک زندگی سالم است که می‌تواند سلامت جسمی، ذهنی، روانی و عاطفی را بهبود بخشد.

روز جهانی خود مراقبتی ابتکار بنیاد بین‌المللی خود مراقبتی (ISF^۱) است که یک سازمان غیرانتفاعی است که به ترویج خود مراقبتی به عنوان پایه‌ای حیاتی برای سلامت و رفاه اختصاص دارد. ISF معتقد است که توانمندسازی افراد برای مراقبت از سلامت و رفاه خود می‌تواند به کاهش بار سیستم‌های مراقبت‌های بهداشتی و بهبود نتایج کلی سلامت کمک کند.

در روز جهانی خود مراقبتی، افراد تشویق می‌شوند تا زمانی را برای تمرکز بر رفاه خود اختصاص دهند و در فعالیت‌های مراقبت از خود مانند ورزش، تغذیه سالم، تمرین‌های تمرکز حواس و سایر فعالیت‌هایی که سلامت جسمی، ذهنی، روانی و عاطفی را ارتقا می‌دهند، شرکت کنند. این روز همچنین فرصتی برای ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی، سیاست‌گذاران و سازمان‌ها برای افزایش آگاهی در مورد اهمیت مراقبت از خود و ترویج سیاست‌ها و برنامه‌هایی است که از افراد در تلاش برای حفظ سلامت و رفاه حمایت می‌کند.

با شیوع بیماری‌های همه‌گیر، سیستم‌های مراقبت‌های بهداشتی، از جمله سازمان‌های مراقبت‌های اولیه در بسیاری از کشورها بیش از حد تحت فشار قرار گرفتند و تعداد خدمات غیر اورژانسی به شدت کاهش یافت. هدف از خود مراقبتی این است که افراد را

^۱ International Self-Care Foundation



قادر سازد تا به طور فعال در مراقبت‌های بهداشتی خود مشارکت کنند، در نتیجه از بار سیستم‌های مراقبت‌های بهداشتی جلوگیری می‌کنند و همزمان بیماران را در مرکز درمان خود قرار می‌دهند.

این روز یک تعهد منظم برای اختصاص دادن زمان برای چیزهایی است که به شما کمک می‌کند باتری‌های خود را شارژ کنید و سلامت و تندرستی خود را حفظ کنید. این موضوع می‌تواند برای هرکسی متفاوت و منحصر به فرد به نظر برسد، به این معنی که کشف آنچه برای شما مفید خواهد بود لزوماً برای دیگری نیست و مهم است که شما فعالیت‌های اجتماعی، روانی، فیزیکی یا حتی معنوی مفید خودتان را پیدا کنید.

هیچ فرمول مشخصی برای اینکه چند وقت یکبار یا چقدر به مراقبت از خود نیاز است وجود ندارد، اما اطمینان از اینکه یک روز خود مراقبتی را در برنامه زندگی خود قرار دهید، حیاتی است، بنابراین نباید آن را خیلی به تعویق انداخت. برای برخی افراد، این می‌تواند یک بار در ماه، برای برخی دیگر، یک بار در هفته باشد. نکته کلیدی این است که به بدن خود گوش دهید و به سیگنال‌های آن برای استراحت و مراقبت پاسخ دهید.

تاریخچه روز جهانی خود مراقبتی

ایده مراقبت از خود در دهه ۱۹۵۰ و پس از جنگ جهانی دوم شروع به ظهور کرد. از جنبش حقوق مدنی گرفته تا پیشرفت‌های سلامت روان در جامعه پزشکی و تا پایان جنگ سرد، ایده خود مراقبتی همچنان در محبوبیت و دامنه رشد خود ادامه داشته است. روز جهانی خود مراقبتی اولین بار در سال ۲۰۱۱ جشن گرفته شد، زمانی که توسط سازمان مستقر در بریتانیا، بنیاد بین‌المللی خود مراقبتی (ISF) تأسیس شد. با موضوع مهم ترغیب همه به مراقبت از خود، این روز از زمان تأسیس آن، بیش از یک دهه، هر ساله برگزار می‌شود.

اهمیت روز آگاهی از خود مراقبتی

۴۳۰ میلیون نفر در سراسر جهان دسترسی مناسب به درمان‌های بهداشتی بیمارستانی ضروری ندارند. طبق گزارش‌ها، به یک میلیون کارمند بهداشتی در سراسر جهان، عمدتاً در کشورهای کم درآمد و متوسط، نیاز است. بحران‌های بشردوستانه ۲۰ درصد از جمعیت جهان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و سیستم‌های بهداشتی را برای ارائه درمان‌های ضروری دشوار می‌کند. درگیری‌های مسلحانه، بیماری‌های همه گیر مانند کووید ۱۹، و تغییرات آب و هوا بر مراقبت‌های بهداشتی در سطح جهان تأثیر می‌گذارد و آن را تحت فشار قرار می‌دهد.

فواید روز خود مراقبتی

اغلب وقتی تحت فشار هستید یا درگیر مسئولیت‌های زندگی روزمره می‌شوید، به راحتی می‌توان اجازه داد که خود مراقبتی از بین برود – اما این زمانی است که بیشتر به آن نیاز دارید. برای حفظ سطح انرژی خود، در مواقع استرس، انعطاف‌پذیری ایجاد کنید و از زندگی شادی و رضایت داشته باشید.

تحقیقات نشان داده است که فعالیت‌های خود مراقبتی منظم به کاهش سطح استرس و بهبود رفاه کمک می‌کند. در حالی که انواع خاصی از خود مراقبتی نیز توسط تحقیقات برای بهبود سلامت افراد پشتیبانی می‌شود. به عنوان مثال، یک مطالعه در سال



۲۰۱۷ در مورد عادات خواب نشان داد که خواب کافی به ارتقای سلامت قلبی عروقی و طول عمر بهتر کمک می‌کند، در حالی که یک مطالعه در سال ۲۰۱۹ نشان داد گذراندن وقت در فضاهای سبز مانند طبیعت و باغ‌ها با طول عمر مرتبط است.

اقدامات روز خود مراقبتی در خانه

اقدامات روز خود مراقبتی را که به بهبود سلامت فرد کمک می‌کند تا آرام شود، شارژ شود و احساس خوبی داشته باشد، می‌توان به شکل زیر آغاز کرد. در نهایت، این به فرد بستگی دارد، زیرا همه افراد متفاوت هستند، بنابراین باید به خاطر داشت که میتوان به هر نحوی خلاق بود:

- ✓ ۳۰ دقیقه پیاده‌روی در روز یا ورزش روزانه داشته باشید
- ✓ نوشیدن ۳ تا ۴ لیتر آب در روز را فراموش نکنید
- ✓ مصرف رژیم غذایی متعادل و سالم سرشار از فیبر را رعایت کنید
- ✓ داشتن ۶ تا ۸ ساعت خواب در روز را در برنامه خود بگنجانید
- ✓ استراحت شبانه خوب را در اولویت قرار دهید
- ✓ در این روز، از دنیای دیجیتال جدا شوید
- ✓ کتاب بخوانید
- ✓ وقت خود را با خانواده یا دوستان بگذرانید
- ✓ افکار و احساسات خود را یادداشت کنید
- ✓ کاردستی یا سرگرمی مورد علاقه خود را انجام دهید
- ✓ نه گفتن را تمرین کنید/مرزهای شخصی را تعیین کنید
- ✓ به متخصص مراقبت‌های بهداشتی مراجعه کنید
- ✓ با یک ارائه‌دهنده مشاوره تلفنی صحبت کنید
- ✓ فعالیت‌های آرامش بخش مانند مدیتیشن و یوگا را به طور منظم انجام دهید
- ✓ ایجاد نگرش مثبت در زندگی را تکرار کنید
- ✓ بهداشت بدن را رعایت کنید و آزمایشات غربالگری منظم را برنامه‌ریزی کنید
- ✓ پیاده روی طولانی در طبیعت را شروع کنید
- ✓ به موسیقی آرام گوش دهید
- ✓ داستان‌های انگیزشی بخوانید
- ✓ روزانه یک چیز جدید یاد بگیرید



ایده‌هایی برای روز جهانی خود مراقبتی

کسانی که به فکر راه‌هایی برای جشن گرفتن روز جهانی خود مراقبتی هستند، ممکن است علاقه‌مند باشند ایده‌های خلاقانه خود را ارائه دهند یا در برخی از این موارد شرکت کنند:

مراقبت از خود را تمرین کنید.

اولین کاری که باید در روز جهانی خود مراقبتی انجام داد، مراقبت از خود است. این موضوع می‌تواند شامل شروع تمرین‌ها و عاداتی مانند بهداشت خواب خوب، داشتن یک رژیم غذایی سالم، اضافه کردن حرکت فیزیکی روزانه، تعیین حد و مرز و موارد دیگر باشد. نیازی نیست که مراقبت از خود از نظر مالی پرهزینه باشد یا حتی به زمان زیادی نیاز داشته باشد. این فقط به معنای برنامه‌ریزی برای اولویت دادن به سلامتی و رفاه است، چه از نظر جسمی، عاطفی، روانی یا معنوی.

برخی از مزایای مراقبت از خود را به خاطر بسپارید و به اشتراک بگذارید.

یکی از راه‌هایی که می‌تواند برای بزرگداشت روز جهانی خود مراقبتی مفید باشد، خواندن و به اشتراک گذاشتن یادآوری‌هایی درباره اهمیت خود مراقبتی است. بنابراین برخی از فواید خود مراقبتی برای سلامت را بررسی و بیان کنید:

- خود مراقبتی می‌تواند سلامت جسمی را بهبود بخشد.
- خود مراقبتی ممکن است استرس و اضطراب را کاهش دهد و از سلامت روان محافظت کند.
- خود مراقبتی می‌تواند روابط بهتری را با خانواده، دوستان، همکاران و ... ایجاد کند.
- خود مراقبتی ممکن است اعتماد به نفس، بهره‌وری و شادی را افزایش دهد.

چند کتاب در مورد مراقبت از خود بخوانید.

روز جهانی خود مراقبتی می‌تواند به عنوان سکوی پرشی برای راه‌اندازی تعدادی از شیوه‌های خود مراقبتی استفاده شود که می‌تواند تعادل و آرامش بیشتری را در زندگی به ارمغان آورد. کسانی که علاقه‌مند به مطالعه موضوع خود مراقبتی هستند مطمئناً می‌توانند کتاب‌های مختلفی در این زمینه پیدا کنند.

خود مراقبتی از سلامت روان

خود مراقبتی یعنی وقت گذاشتن برای انجام کارهایی که به افراد کمک می‌کند خوب زندگی کنند و سلامت جسمی و روانی خود را بهبود بخشد. این می‌تواند به انسانها در مدیریت استرس، کاهش خطر ابتلا به بیماری و افزایش انرژی کمک کند. حتی اقدامات کوچک خود مراقبتی در زندگی روزمره می‌تواند تأثیر زیادی داشته باشد.

سلامت روان شامل بهزیستی عاطفی، روانی و اجتماعی است. این بیش از عدم وجود یک بیماری روانی است. خود مراقبتی می‌تواند در حفظ سلامت روان نقش داشته باشد و در صورت ابتلا به بیماری روانی به درمان و بهبودی کمک کند.



منابع:

- مقاله روز جهانی مراقبت از خود، ۲۴ ژوئیه ۲۰۲۳ اهمیت، موضوع و تاریخچه، برگرفته از سایت *pace hospital*
<https://www.pacehospital.com/international-self-care-day>
- مقاله روز ملی مراقبت از خود، برگرفته از سایت *holiday calendar*
<https://www.holidaycalendar.io/holiday/national-self-care-day>
- مقاله ۵ فعالیت برای جشن گرفتن روز جهانی مراقبت از خود در محل کار، کوری ویتبی و کیلین کارتر،
<https://www.withconfetti.com/blog/post/international-self-care-day>
- مقاله روز خودمراقبتی چیست و چرا اهمیت دارد؟، برگرفته از سایت *care in mind*
<https://careinmind.com.au/blog/what-is-a-self-care-day-and-why-are-they-important/>
- مقاله روز جهانی خودمراقبتی، برگرفته از سایت *Straight for Equality*
<https://straightforequality.org/discussion/something-to-talk-about-live-july-۲۴-is-international-self-care-day/>
- مقاله مراقبت از سلامت روان خود، برگرفته از سایت *National Institute of Mental Health*
<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health>
- مقاله روز جهانی مراقبت از خود، برگرفته از سایت *days of the year*
<https://www.daysoftheyear.com/days/international-self-care-day/>



یادداشت‌ها و تازه‌های علمی

ذهن‌قبیله‌ای و روان‌شناسی جمع‌گرایی

ترجمه و تلخیص از کتاب: ذهن‌قبیله‌ای و روان‌شناسی جمع‌گرایی - فورگاس^۱، ۲۰۲۴

مریم امینی

دانشجوی دکتری تخصصی روان‌شناسی بالینی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

نظریه دلبستگی به تمایل ذاتی انسان برای واکنش به تهدیدها و چالش‌ها از طریق جستجوی منابع اجتماعی ایمن می‌پردازد (پایگاه امن). ایجاد یک پایگاه امن با شروع از دوران نوزادی و جستجوی تصاویر دلبستگی که معمولا والدین هستند، انجام می‌شود و در طول زندگی ادامه می‌یابد. در طول دوره بزرگسالی تصاویر دلبستگی می‌توانند شامل دوستان نزدیک، شرکای عاشقانه، افراد حرفه‌ای در نقش‌های کمکی و گروه‌های مختلف باشند که سابقه تجربیات فرد با این شخصیت‌های دلبستگی نیز می‌تواند احساس ایمنی یا نایمنی را دوباره شکل دهد. در یک فصل از کتاب فوق با عنوان: **دیدگاه دلبستگی در ذهن‌قبیله‌ای** (میکولینسر و شاور^۲، ۲۰۲۴) اشاره شده است که چگونه تاریخچه شخصی پویایی‌های ایمن-نایمن مرتبط با دلبستگی در نوع ارتباط افراد با یک قبیله یا گروه اجتماعی نقش ایفا می‌کند. اینکه احساس ایمنی قدردانی واقعی از گروه خود و اعضای آن را تقویت می‌کند، در حالی که نگرش کنجکاو، باز و سازنده نسبت به افراد سایر گروه‌ها نیز وجود دارد. از طرفی، احساس ناامنی مستلزم جانبداری کورکورانه درون‌گروهی و خصومت نسبت به گروه‌های بیرونی و اعضای آنهاست.

قبیله‌گرایی یک ویژگی کلیدی تکاملی انسان است و رشد اخیر در قطب بندی فردگرایی-قبیله‌گرایی، گاهی چالشی جدی برای تمدن فردگرایانه ما ایجاد می‌کند. این کتاب جذاب منشأ روانی و پیامدهای قبیله‌گرایی را هم در زندگی خصوصی و هم در زندگی عمومی ما بررسی می‌کند. فصول این کتاب به بررسی چگونگی تاثیر عوامل اجتماعی، تکاملی، بیولوژیکی و شناختی بر شکل‌گیری عادات قبیله‌ای ما می‌پردازد و شامل مشارکت محققان برجسته بین‌المللی است. بررسی ماهیت و خاستگاه قبیله‌گرایی، مکانیسم‌های روان‌شناختی ترویج قبیله‌گرایی (مانند سبک‌های دلبستگی)، روایت‌های قبیله‌ای و چگونگی عملکرد آنها در تحریف عقلانیت و ادراک از واقعیت در گروه‌ها از دیگر مستندات این کتاب است. محققان در این کتاب بیان کرده‌اند که چگونه دلبستگی نایمن، جستجوی معنا، قربانی‌شدن و کاستی‌های شناختی می‌تواند پیوند قبیله‌ای را تسهیل کند و چگونه چنین گروه‌هایی پس از تشکیل می‌توانند درگیری، نفرت و رفتارهای غیرمنطقی را پرورش دهند. در نهایت، این کتاب پیشنهاد می‌کند که بقای تمدن ما بر اساس ارزش‌هایی نظیر آزادی و فردگرایی ممکن است به توانایی ما در درک و مدیریت گرایش تکاملی انسان به قبیله‌گرایی بستگی داشته باشد.

^۱ Forgas

^۲ Mikulincer & Shaver



تعاملات آرامش‌بخش با چهره‌های دل‌بستگی پاسخگو به افراد ایمن اجازه می‌دهد حتی در شرایط تهدیدآمیز نسبت به خود احساس خوبی داشته باشند. بنابراین، آنها نیازی به کسب عزت نفس بیشتر از ادراکات متورم، ستایش آمیز و غیر واقعی در گروه و یا انکار یا رد هرگونه کمبود یا ضعفی که گروه ممکن است داشته باشد، ندارند. احساس امنیت، احساس واقعی خودارزشی را تقویت می‌کند و این امر باعث می‌شود که گروه‌های بیرونی به‌عنوان روشی اضافی برای تقویت یا حفظ عزت‌نفس، نادیده گرفته شوند. علاوه بر این، احساس امنیت می‌تواند خودپنداره اعضای گروه را تا حدی تقویت کند که این امکان جستجوی اطلاعات دقیق در مورد حل‌سازنده مشکلات و تعهدات گروه را ممکن می‌سازد. چنین اطمینانی همچنین ممکن است به آنها اجازه دهد تا هرگونه ابهام یا عدم قطعیتی را که در حین کاوش و آزمایش ایده‌های جدید ایجاد می‌شود، تحمل کنند و این کار را بدون نیاز به رعایت تدافعی به قوانین و هنجارهای تجویزی درون گروه خود انجام دهند. به عبارت دیگر، قبیله‌گرایی افراد ایمن ممکن است پیامدهای مثبتی برای فرآیندهای درون‌گروهی (بهبود انسجام و اثربخشی گروه برای همه افراد درون آن) و روابط بین‌گروهی (کاهش خصومت و تعصب بین گروهی) داشته باشد و راه‌های صلح‌آمیز را برای حل تعارض بین‌گروهی جستجو کنند.

نویسندگان در این کتاب همچنین بیان می‌کنند که ناامنی‌های دل‌بستگی که در انتهای بعد اضطراب مدل دو بعدی اضطراب - اجتناب اندازه‌گیری می‌شوند و با تردید نسبت به با ارزش و دوست‌داشتنی بودن خود و نیاز بیش از حد به مراقبت و توجه دیگران همراه است، شکل دفاعی‌تری از قبیله‌گرایی را تقویت می‌کند که می‌تواند منجر به آمیختگی هویت فرد با گروه شود. واکنش‌های گروهی منفی (مانند: اهانت، تعصب، تبعیض و خشونت) نسبت به گروه‌های بیرونی نمادی از این نوع دفاع قبیله‌ای است. در واقع، افراد با سبک اضطرابی ممکن است با گروه همذات‌پنداری کنند و به ارزش‌ها، هنجارها و باورهای آن به عنوان ابزاری جبرانی برای ارضای نیازهای برآورده نشده برای همدلی و حمایت وفادار شوند. به دلیل این نیازها و نگرانی‌های اصلی، افراد مضطرب دل‌بستگی ممکن است سعی کنند با منبعی از احساس امنیت جمعی ترکیب شوند و در نتیجه خود را فدای یک فرایند درون-گروهی کنند. مارچلوسکا و همکاران^۱ (۲۰۲۲) اخیراً نشان داده‌اند که اضطراب دل‌بستگی با خودشیفتگی جمعی مرتبط است، تصویری بزرگ از گروه خود که مشروط به تشخیص ارزش بیرونی آن است و می‌تواند منجر به نفرت برون‌گروهی شود.

در مقابل، افرادی که در انتهای بعد اجتناب مدل دو بعدی اضطراب - اجتناب نمره می‌گیرند، در مورد خیرخواهی و مهربانی دیگران شک دارند و ممکن است از منابع درون‌گروهی برای دریافت ایمنی و حفاظت نیز خودداری کنند. افراد اجتنابی به دلیل اینکه از الگوهای کاری منفی نسبت به دیگران برخوردارند، از نزدیکی، وابستگی متقابل و تعهد احساس ناراحتی می‌کنند. این تمایلات اجتنابی ممکن است در سطح گروه در بی‌میلی برای تبدیل شدن به بخشی از یک گروه و ابراز تحقیر، بی‌احترامی و خصومت نسبت به دیگران، خواه عضو گروه باشند یا متعلق به گروه‌های دیگر، دیده شود. در نتیجه، افراد اجتنابی ممکن است بدون احساس عشق درون‌گروهی یا نشان دادن نشانه‌های مثبت قبیله‌گرایی (مانند وفاداری درون‌گروهی و سوگیری‌های مثبت درون‌گروهی) تحقیر بیرون‌گروهی را نشان دهند. در واقع، دل‌بستگی اجتنابی با سطوح پایین‌تر همذات‌پنداری با گروه‌های اجتماعی و خصومت غیرمتمايز نسبت به افراد دیگر بدون در نظر گرفتن عضویت در گروه مرتبط است.

یافته‌های چنین مطالعاتی می‌تواند به توسعه مداخلات مبتنی بر دل‌بستگی با هدف افزایش امنیت هیجانی و اشکال امن قبیله‌گرایی کمک کند و در نتیجه خصومت و خشونت بین‌گروهی را کاهش دهد. مداخلات مربوطه می‌تواند برای استفاده والدین، معلمان،

^۱ Marchlewska et al



گروه‌درمانگران، رهبران اجتماعی، سیاسی و مذهبی و رسانه‌های جمعی طراحی شود. ایده‌هایی برای مداخلات احتمالی را می‌توان از مداخلات تجربی و میدانی مختلف که قبلاً در تقویت امنیت هیجانی مفید بوده‌اند، اقتباس کرد. تا به امروز، اثرات این مداخلات بر اشکال ناامن و تدافعی قبیله‌گرایی به ندرت مورد بررسی قرار گرفته است.

References

Marchlewska, M., Górska, P., Green, R., Szczepańska, D., Rogoza, M., Molenda, Z., & Michalski, P. (2022). From individual anxiety to collective narcissism? Adult attachment styles and different types of national commitment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 49. Advance online publication.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2024). An Attachment Perspective on the Tribal Mind: Secure and Insecure Forms of Tribalism. In J. P. Forgas (Eds.), *The Tribal Mind and the Psychology of Collectivism*. Taylor & Francis.

Forgas, J. P. (Ed.). (2024). *The Tribal Mind and the Psychology of Collectivism*. Taylor & Francis.



بیگانگی از خود، تقابل با هوش مصنوعی

آزاده پارسافر

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

هوش مصنوعی یکی از دستاوردهای هیجان‌انگیز و پرمفعت بشر است. از امور ساده‌ای چون رسیدگی به امور مالی شخصی تا بخش‌های پیچیده‌ای چون پروژه‌های درمانی و آموزشی می‌توان به وضوح ردپایی از هوش مصنوعی را یافت. تکنولوژی که به کمک بشر شتافته تا با درک محیط پیرامون خود تلاش نماید تا با بیشترین احتمال موجود به اهداف خود برسد. در تعریفی که از هوش ماشینی ارائه شده مواردی تأمل‌برانگیز چون ماشین‌های مقلد اعمال شناختی انسان (یادگیری، حل مسئله) را نیز می‌توان یافت. هوش مصنوعی به کمک شبکه‌های عصبی مصنوعی به درکی عمیق از تکنولوژی رسیده که زیربنای اصلی دانش خودروهای خودران است و توانایی تشخیص تیر چراغ برق از انسان را دارد. اینطور که به نظر می‌رسد، سرعت گسترش این تکنولوژی از منظر توانمندی‌ها و ظرفیت‌هایی که می‌تواند داشته باشد، سرسام‌آور و غیرقابل پیش‌بینی است.

اینکه هوش مصنوعی بعنوان ابزاری مفید نقشی اساسی در دستیابی به نرم افزارهای کاربرپسند دارد کاملاً اثبات شده است اما خبر تأسیس شرکت‌هایی چون نورالینک که با هدف ادغام مغز انسان با نرم افزار و ارتقای عملکرد زیستی و فنی پایه‌گذاری شده‌اند، ممکن است باعث نگرانی فعالان حوزه علوم انسانی شود. قرار دادن تراشه‌های الکترونیکی در مغز انسان حتی با هدف ارتقای عملکرد زیستی تغییری خوشایند نخواهد بود. درست است که دامنه خدمات‌رسانی هوش مصنوعی، بشر امروزی را نمک گیر خود کرده است اما ترس از تسلط ماشین بر انسان، ترسی انکار نشدنی است.

اگر نقطه تشابه هوش انسان و هوش ماشینی را که مهارت‌های تسهیل‌گرانه چون حل مسئله، ارزیابی، تصمیم‌گیری و... است را کنار بگذاریم شاید بعد روانشناختی انسان که او را صاحب تجربه‌هایی از جنس احساسات و هیجانات می‌سازد، نقطه تمایز آشکار انسان و ماشین باشد.

تا زمانی که من بعنوان یک انسان بتوانم رابطه‌ای عمیق و دوستانه با جسم و ساحت روانم برقرار نمایم می‌توانم امیدوار باشم که از گزند تسلط ماشین در امان خواهم بود. با کمی تحقیق درخواهیم یافت که تجربه کردن احساسات و هیجانات امری ماشینی نیست، علاوه بر ساختارهایی که در مغزمان برای راه‌اندازی آنها تعبیه شده نیاز به جسمی دقیقاً از جنس ماهیچه و خون دارد برای ظهور و تجربه کردن آنها. هنوز نمی‌توانیم ماشینی را بیابیم که "درد" را تجربه کرده و به آن واکنش نشان دهد. "درد" تجربه پیچیده‌ای است که تنها در تسلط هوش نیست، توانمندی‌ها و ظرفیت‌هایی از جنس جسمی، عصبی و احساسی را شامل می‌شود تا طیفی از واکنش‌های رفتاری.

پس هرچقدر بتوانم پیوندی عمیق و صادقانه با بعد جسمانی و روانشناختی‌ام برقرار نمایم می‌توانم ماشین‌زدگی‌ام را به تأخیر بیندازم. هرچقدر بتوانم مهارت تجربه‌گری را در خودم بعنوان انسان پرورش دهم می‌توانم همچنان از تکنولوژی بعنوان یک ابزار استفاده نمایم. هر چقدر بهوشیار باشم بیشتر به بعد انسانی‌ام نزدیک‌ترم.



دست کشیدن از هدف به مثابه اقدامی بهنجار؟ نگاهی بر دو سازه پشتکار و روی‌گردانی از هدف

ترجمه: پوریا حیدری و آتنا منصوری
کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

انسان طیف وسیعی از اهداف شخصی^۱ را دنبال می‌کند که در میزان اختصاصی بودن و چارچوب‌های زمانی با یکدیگر متفاوت‌اند. با توجه به انبوه این اهداف و محدودیت منابع (روانی، جسمانی، اجتماعی و اقتصادی)، افراد دائماً در حال تصمیم‌گیری درباره ادامه دادن تلاش خود برای رسیدن به هدف یا دست کشیدن از آن هدف هستند. در واقع تلاش سازگاران^۲ در مسیر تحقق هدف هم مستلزم پشتکار^۳ و هم روی‌گردانی از هدف^۴ در زمان مناسب است. داشتن پشتکار پس از شکست یا وقفه‌های ایجاد شده در طول مسیر، اهمیت بسزایی در یادگیری و افزایش مهارت‌ها دارد. همچنین، دست کشیدن از هدفی که بیش از اندازه پرهزینه یا غیرواقعی است، فرد را از تجربه استیصال و پیامدهای منفی ناشی از آن محافظت می‌کند؛ برای مثال، وقتی تلاش یک زوج برای باردار شدن به دفعات با شکست روبه‌رو شود، به نظر می‌رسد روی‌گردانی از هدف اصلی و روی‌آوری مجدد^۵ به اهداف جدید، اقدامی سازگاران‌تر باشد، بدین صورت که این زوج دست از تلاش برای بارداری بردارند و به جای آن، کودکی را به سرپرستی بپذیرند.

در این راستا، نظریه پردازان قلمروی انگیزش در روان‌شناسی دیدگاه‌های متعددی را در ارتباط با اهداف شخصی افراد و شیوه تحقق آن‌ها مطرح کرده‌اند. به‌رغم تمرکز اولیه این نظریه‌ها بر سازه پشتکار، ظهور دیدگاه‌های نوین توجه پژوهشگران را به مفهوم روی‌گردانی از هدف نیز جلب کرده است. این مقاله با مرور مختصر مقاله برانستتر و برنیکر (۲۰۲۲) به توصیف دو مفهوم پشتکار در هدف و روی‌گردانی از آن و نظریه‌های مرتبط با این مفاهیم می‌پردازد.

تعریف سازه‌های اصلی

«هدف» به تظاهرات شناختی از وضعیتی مطلوب اشاره دارد که رفتار فرد را در جهت دستیابی به آن سوق می‌دهد. آن دسته از اهدافی که برای فرد معنا و اهمیت شخصی زیادی دارد، «اهداف شخصی» نامیده می‌شود؛ مانند کسب مدرک دانشگاهی یا ازدواج. دستیابی به این اهداف معمولاً نیازمند کوشش در دوره زمانی طولانی است که با کنشی مشخص و مقطعی ممکن نیست (مانند یادگیری زبان). برخی اهداف نیز نقطه پایانی مشخصی ندارد و مستلزم کنش‌های مکرر است (مانند حفظ تناسب اندام).

«پشتکار» در پی‌گردی هدف^۶ شخصی به معنای اقدام مستمر یا مکرر فرد در راستای تحقق هدف است. بر اساس این تعریف، پشتکار به دو نوع پشتکار مستمر^۷؛ به معنای تسلیم نشدن به هنگام مواجهه با چالش‌ها یا موانع موجود در فرایند دستیابی به هدف، و پشتکار دوره‌ای^۸؛ به معنای از سر گرفتن پی‌گردی هدف پس از وقفه، تقسیم می‌شود. توفیق در پیگیری هدف، که با بهزیستی^۱ نیز

1. personal goals
2. adaptive
3. persistence
4. goal disengagement
5. reengagement
6. goal pursuit
7. continuous persistence
8. episodic persistence



ارتباط تنگاتنگی دارد، نیازمند هر دو نوع پشتکار است. با وجود این زمانی که دستیابی به هدف، ناممکن یا آن هدف نامطلوب باشد، این مفهوم ممکن است نتیجه عکس داشته باشد. بدین ترتیب، سومین سازه اساسی «روی‌گردانی از هدف» است، که کوشش‌های فرد برای دست کشیدن از نوعی هدف شخصی را توصیف می‌کند و با بهزیستی، سلامت جسمانی و حس تسلط^۲ فرد مرتبط است. روی‌گردانی موفق از هدف شخصی زمانی امکان‌پذیر است که فرد تعهد خود را به هدف در هر سه سطح شناختی، هیجانی و رفتاری از بین ببرد؛ بنابراین، عدم انطباق فکر، احساس و رفتار با هدف پس از صرف دوره زمانی مشخص برای تحقق آن، یک مورد موفقیت‌آمیز روی‌گردانی از هدف است، نه عدم پشتکار.

نظریه‌های مرتبط با پشتکار و روی‌گردانی

دیدگاه‌های سنتی درباره پشتکار و روی‌گردانی

در دوران شکوفایی نظریه انگیزش پیشرفت^۳ در خلال سال‌های ۱۹۵۰ تا ۱۹۸۰، سازه پشتکار به‌عنوان ویژگی اصلی رفتار هدفمند به مفهومی رایج تبدیل شده بود. از برجسته‌ترین پژوهش‌ها در این قلمرو می‌توان به یافته‌های فیدر (۱۹۶۲) اشاره کرد که با تکیه بر مدل خطرپذیری^۴ (اتکینسون، ۱۹۵۷) مفهوم پشتکار را مورد مطالعه قرار داد. وی بر این باور بود که شخصیت (انگیزه‌های پیشرفت مانند احساس غرور پس از موفقیت در مقابل اجتناب از تجربه احساس شرم پس از شکست) و عوامل موقعیتی (میزان دشواری کار)، هر دو از عوامل تعیین‌کننده میزان پشتکار در افراد هستند. در همین راستا، وینر (۱۹۸۵) در نظریه اسنادی انگیزش پیشرفت^۵ بر نقش انتساب موفقیت/شکست افراد به عوامل درونی یا بیرونی تأکید کرد. بر اساس این نظریه، سبک اسنادی (برای مثال، قبول نشدن در امتحان را به هوش ناکافی یا سروصدای محیط نسبت دادن) از طریق سطح انتظار افراد از موفقیت/شکست و ارزشی که برای پاداش احتمالی حاصل از تحقق آن هدف قائل هستند، سهم بسزایی در میزان پشتکار افراد دارد. افزون بر آن، بندورا (۱۹۷۷) در نظریه یادگیری اجتماعی، اهمیت خودکارآمدی را در میزان کوشش افراد برای دستیابی به اهداف خود برجسته ساخت. این نظریه‌ها دربرگیرنده مفاهیم کلاسیک انتظار-ارزش هستند که بر اساس آن‌ها انگیزه انتخاب هدف و تلاش مستمر در راستای تحقق آن، متأثر از باور فرد درباره توانایی خود برای موفقیت (انتظار) و جذابیت هدف (ارزش) است.

با وجود گستره وسیع مطالعات انجام‌شده درباره پشتکار، که بر پایه نظریه انگیزه پیشرفت^۶ صورت گرفته بود، پژوهش‌ها درباره روی‌گردانی از هدف از چارچوب نظری واحد برخوردار نبود. سرآغاز مطالعات انگیزشی در مورد روی‌گردانی از هدف را می‌توان در مقاله تأثیرگذار اریک کلینگر^۷ درباره «تعهد به انگیزه‌ها و روی‌گردانی از آن‌ها»^۸ در سال ۱۹۷۵ جست‌وجو کرد. این مقاله به‌رغم

1. well-being

2. sense of control

3. theories of achievement motivation

4. risk-taking model

5. attributional theory of achievement motivation

6. achievement motivation theory

7. Eric Klinger

8. incentives



اهمیت نظری آن به پژوهش‌های تجربی گسترده در آن زمان نینجامید و در مقابل، مسائل مربوط به پشتکار غیرمولد^۱ و روی‌گردانی ناموفق^۲ در زمینه روان‌شناسی اجتماعی و سازمانی، به‌ویژه تصمیم‌گیری اقتصادی^۳ توجه پژوهشگران را به خود جلب کرد.

نظریه‌های متمرکز بر پشتکار

نظریه خودتعیین‌گری

نظریه خودتعیین‌گری^۴ (ریان و دسی، ۱۹۸۰) به سه نیاز اساسی خودمختاری^۵، صلاحیت^۶ و ارتباط^۷ در انسان اشاره دارد که ارضای آن‌ها انگیزه لازم برای پی‌گردی فعالیت‌ها یا اهداف را فراهم می‌کند. این نظریه انگیزشی شامل شش خرده‌نظریه است که به طیف وسیعی از مسائل مرتبط با اشتغال مداوم به اهداف شخصی (مانند، انگیزه درونی^۸ و بیرونی^۹ و نیازهای روان‌شناختی اساسی^{۱۰}) در موقعیت‌های گوناگون (مانند والدگری، شغل، تحصیل، ورزش و سلامت) می‌پردازد (ریان و دسی، ۲۰۱۹). این نظریه پیشنهاد می‌کند انگیزه درونی، که به معنای انجام کارها از روی علاقه و لذت است، مطلوب‌ترین شکل نظم‌جویی رفتار خودتعیین‌گرانه است. همه اهداف با لذت همراه نیستند، اما پی‌گردی آن‌ها به دلیل انطباق با باورهای شخصی (مانند مرتبط بودن با ارزش‌های فرد) را، که نظم‌جویی خودمختار^{۱۱} نامیده می‌شود، می‌توان نوعی رفتار خودتعیین‌گرانه در نظر گرفت. در مقابل این مفهوم، اصطلاح نظم‌جویی مهارشده^{۱۲} قرار می‌گیرد که به پی‌گردی هدف به دلیل دریافت پاداش / اجتناب از تنبیه بیرونی^{۱۳} یا تأیید / فشار درونی^{۱۴} مرتبط با موفقیت / شکست اشاره دارد. به‌طور کلی نظریه خودتعیین‌گری نقش اهمیت انگیزه درونی و نظم‌جویی خودمختار در افزایش پشتکار را برای پی‌گردی هدف برجسته می‌سازد؛ امری که همزمان بر اهداف مشخص^{۱۵} و اهداف شخصی روزانه^{۱۶} تأکید دارد.

نظریه تعیین هدف

نظریه تعیین هدف^{۱۷} (لاک و لاثام، ۱۹۹۰، ۲۰۱۵) نظریه‌ای انگیزشی است که بیان می‌کند اهداف چالش‌برانگیز و مشخص در مقایسه با اهداف مبهم یا بدون چالش به عملکرد مطلوب‌تر منجر می‌شود. اهداف چالش‌برانگیز و مشخص از طریق سه اصل

1. unproductive persistence
2. failing disengagement
3. economic decision making
4. Self-Determination Theory (SDT)
5. self-efficacy
6. competency
7. relatedness
8. intrinsic motivation
9. extrinsic motivation
10. basic psychological needs
11. autonomous regulation
12. controlled regulation
13. external reward/ punishment
14. internal approval/ pressure
15. single tasks
16. everyday personal goals
17. goal setting theory



انگیزشی اساسی شامل جهت‌دهی رفتار، نظم‌دهی کوشش‌ها^۱ و افزایش پشتکار موجب بهبود عملکرد می‌شود. علاوه بر این موارد، چهار تعدیل‌کننده شامل توانایی^۲، تعهد به هدف^۳، پسخوراند عملکرد^۴ و منابع/ محدودیت‌های موقعیتی^۵ نیز در تعیین میزان بهبود عملکرد اثرگذارند. درواقع عملکرد مطلوب‌تر مستلزم برخورداری از توانایی‌ها و منابع بیرونی لازم و مهم‌تر از آن، تعهد و اراده‌ی زیاد برای تحقق هدف مورد نظر است. به بیان دیگر، وجود اهداف چالش‌برانگیز و مشخص بدون داشتن تعهد، تأثیری بر عملکرد فرد ندارد. افزون بر آن، دریافت مکرر پسخوراند برای تنظیم راهبردها در هنگام تغییر شرایط نیز ضرورت دارد.

نظریه‌ی شدت انگیزه

نظریه‌ی شدت انگیزه^۶ (پرم و سلف، ۱۹۸۹)، که تقریباً همزمان با نظریه‌ی تعیین هدف ارائه شد، به‌منظور تشریح میزان تلاش افراد در یک دوره‌ی مشخص پی‌گردی هدف بر دو عامل دشواری در پی‌گردی هدف^۷ و اهمیت هدف^۸ تأکید می‌کند. در این نظریه تلاش به‌مثابه‌ی سرمایه‌گذاری منابع فیزیولوژیکی، باعث انجام رفتار مشخص در جهت دستیابی به هدف می‌شود. از آنجاکه استفاده از منابع بدنی پرهزینه است، افراد فقط به اندازه‌ی نیاز برای رسیدن به هدف از آن استفاده می‌کنند. بدین ترتیب، در صورتی که میزان تلاش فرد با دشواری هدف افزایش می‌یابد که تحقق هدف امکان‌پذیر باشد و اهمیت هدف، حد کوشش فرد را توجیه کند.

خودنظم‌جویی پویا

پسخوراند^۹ منبعی ارزشمند از اطلاعات درباره‌ی سرمایه‌گذاری منابع لازم برای تحقق هدف و میزان استفاده از آن‌ها است. درواقع خودنظم‌جویی پویا^{۱۰} به بررسی تأثیر پسخوراند مثبت (برای مثال، از سر راه برداشتن مانع در مسیر تحقق هدف) و پسخوراند منفی (یادآوری ناکامی‌ها در راه رسیدن به هدف) بر انگیزه و پشتکار در هدف می‌پردازد. پسخوراند مثبت باعث افزایش پشتکار می‌شود، زیرا انتظار افراد از نتیجه‌ی هدف و خودکارآمدی ادراک‌شده^{۱۱} آن‌ها را افزایش می‌دهد (اتکینسون، ۱۹۵۷؛ بندورا، ۱۹۷۷؛ وینر، ۱۹۸۵). درحالی‌که پسخوراند منفی با نشان دادن تفاوت بین وضعیت فعلی و مطلوب، افزایش انگیزه و پشتکار را به‌دنبال دارد (کارور و شیر، ۱۹۸۲؛ لاک و لیثم، ۱۹۹۰؛ هیگینز، ۱۹۸۷). پیامد هر دو نوع پسخوراند به نحوه‌ی تفسیر فرد از آن‌ها بستگی دارد؛ بدین صورت که پسخوراند مثبت تنها در صورتی پشتکار را افزایش می‌دهد که به معنی «تعهد در هدف» ادراک شود. در مقابل، زمانی که پسخوراند منفی به معنی «عدم پیشرفت در مسیر تحقق هدف» تفسیر شود، تلاش و پشتکار را تقویت می‌کند.

1. regulating effort

2. ability

3. goal commitment

4. performance feedback

5. situational resources/ constraints

6. Motivation Intensity Theory (MIT)

7. difficulty of goal pursuit

8. goal importance

9. feedback

10. dynamics of self-regulation

11. perceived self-efficacy



نظریه آمایه ذهنی

نظریه آمایه ذهنی^۱ (دووک، ۲۰۰۷) بیان می‌کند که افراد در مورد تغییرپذیری خصیصه‌هایی مانند هوش و شخصیت، باورهای متفاوتی دارند. افراد با آمایه ذهنی پویا^۲ ویژگی‌ها و توانایی‌ها را انعطاف‌پذیر و تغییرپذیر، و افراد با آمایه ذهنی ایستا^۳ آن‌ها را ثابت و تغییرناپذیر می‌دانند. بر اساس این نظریه، آمایه‌های ذهنی پویا و ایستا هر کدام با مجموعه‌ای منحصر به فرد از انگیزه‌ها، اسنادها و الگوهای رفتاری مرتبط هستند که عمدتاً در پاسخ به مشکلات نمود می‌یابند. افراد دارای آمایه ذهنی پویا از پشتکار بیشتر، به‌ویژه در پاسخ به مشکلات برخوردارند، زیرا اهداف یادگیری^۴ بیشتری در مقایسه با اهداف عملکردی^۵ برای خود تعیین می‌کنند، شکست را به‌جای ناتوانی به نداشتن تلاش کافی نسبت می‌دهند و کوشش در جهت رشد ظرفیت‌های خود را سودمند می‌دانند. این فرایندها موجب پشتکار بیشتر این افراد در مواجهه با مشکلات می‌شود.

ممارست

ممارست^۶ به‌عنوان پشتکار و اشتیاق افراد برای دستیابی به اهداف بلندمدت تعریف می‌شود که توانایی حفظ علائق، تلاش مستمر و پافشاری در تحقق اهداف در مدت زمان طولانی را در برمی‌گیرد (داک‌ورث و دیگران، ۲۰۰۷). ممارست و ابزار خودگزارش‌دهی ارائه‌شده برای سنجش آن از دو مؤلفه تشکیل شده است: تلاش سخت‌کوشانه^۷ و ثبات در علائق^۸. تلاش سخت‌کوشانه نشان‌دهنده تمایل افراد برای ادامه کار در جهت تحقق اهداف بلندمدت، و ثبات در علائق حاکی از تمایل افراد به پی‌گردی مداوم هدف مشخص است. ممارست از یک‌سو مدت زمان تحمل شرایط چالش‌برانگیز (مانند خدمت سربازی، محل کار و ازدواج) را در افراد به‌طور مثبت پیش‌بینی می‌کند و از سوی دیگر، ممکن است در شرایط خاص به پشتکار بیش‌ازاندازه منجر شود که می‌تواند پیامدهای منفی به همراه داشته باشد. افراد دارای ممارست - پشتکار زیاد و انعطاف‌پذیری شناختی کم - گاهی با به‌کارگیری میان‌برهای ذهنی^۹ بر ادامه مسیر دستیابی به هدف اصرار می‌ورزند که ممکن است لزوماً به موفقیت نینجامد؛ بنابراین با وجود تأثیر قابل توجه ممارست در میزان پشتکار فرد، مهم است که بافتار و همچنین معایب احتمالی پشتکار بیش‌ازحد نیز در نظر گرفته شود.

نظریه‌های متمرکز بر پشتکار و روی‌گردانی

نظریه تعامل نظام‌های شخصیت

نظریه تعامل نظام‌های شخصیت^{۱۰} (کول، ۲۰۰۰، ۲۰۱۸؛ کول و دیگران، ۲۰۲۱) بر تعامل پیچیده فرایندهای شناختی، عاطفی، انگیزشی و عصبی‌زیستی در پی‌گردی هدف تأکید دارد و به چند نوع خودنظم‌جویی موفق اشاره می‌کند: انتخاب اهداف متناسب با

1. mindset theory

2. growth mindset

3. fixed mindset

4. learning goals

5. performance goals

6. grit

7. perseverance of effort

8. consistency of interests

9. heuristic strategy

10. personality systems interactions theory



خود^۱ که نیازهای اساسی فرد را برآورده می‌کند، پی‌گردی سرسختانه هدف در طولانی‌مدت، و تسلیم نشدن در برابر برانگیختگی‌ها یا هنگام نبود پیشرفت در عین روی‌گردانی از تلاش‌های بی‌نتیجه. این نظریه برای توصیف رفتار هدفمند از نظریه مهار کنش بهره گرفته است. تمرکز اصلی نظریه مهار کنش بر تمایز بین افراد کنش‌محور^۲ و حالت‌محور^۳ است و تفاوت‌های آن‌ها را در ظرفیت نظم‌جویی هیجان (توانایی زیاد/کم در ایجاد هیجان‌های مثبت هنگام پیش‌بینی وقایع آینده - آینده‌نگر - و کاهش هیجان‌های منفی بعد از شکست - گذشته‌نگر) پس از تعیین هدف توصیف می‌کند. افراد کنش‌محور آینده‌نگر ظرفیت بیشتری در ایجاد هیجان‌های مثبت و تبدیل نیت به عمل دارند که به کارآمدی بیشتر آن‌ها منجر می‌شود. این افراد به احتمال بیشتری فعالیت‌های متوقف‌شده را از سر می‌گیرند و به اهداف خود پای‌بند هستند. از سوی دیگر، افراد کنش‌محور گذشته‌نگر از تجارب منفی در جهت رشد فردی و افزایش شایستگی و ارزش‌های خود استفاده می‌کنند و کمتر مستعد نشخوار فکری هستند. در مجموع نظریه تعامل نظام‌های شخصیت با ایجاد تغییر در مفروضه‌های نظریه مهار کنش مطرح می‌سازد که نظم‌جویی عواطف مثبت و منفی با تأثیر بر چگونگی تعامل بین نظام‌های کلان شناختی^۴ بر رفتارهای هدفمند تأثیر می‌گذارد.

مدل مراحل کنش

مدل مراحل کنش^۵ (گولویترز، ۲۰۱۲؛ هکهاوزن و گولویترز، ۱۹۸۷) که تأثیر شگرفی بر قلمروی روان‌شناسی انگیزش داشته است، مؤلفه‌های روان‌شناسی اراده^۶ و نظریه پویایی اهداف لوین^۷ را به‌منظور توصیف مراحل فرایند خودنظم‌جویی هدفمند^۸ دخیل در پی‌گردی هدف با یکدیگر درآمیخته است. این مدل فرایند تبدیل شدن میل به عمل را در چهار مرحله توصیف می‌کند: مرحله سنجش^۹ (سنجش خواسته‌های فرد بر اساس مطلوبیت و امکان‌پذیری تحقق آن‌ها)؛ مرحله برنامه‌ریزی^{۱۰} (تصمیم‌گیری بین خواسته‌ها، تعیین هدف مشخص و برنامه‌ریزی برای زمان، مکان و نحوه انجام رفتار هدفمند)؛ مرحله کنش^{۱۱} (شروع رفتار و پشتکار در عمل برای رسیدن به هدف)؛ و مرحله ارزیابی^{۱۲} (ارزیابی پیامدهای رفتاری پس از پایان پی‌گردی هدف). در وهله نخست، این مدل بر پشتکار و آمایه ذهنی (سنجشی و عملی) تمرکز داشت، اما در پژوهش‌های بعدی راهبردهایی شامل تقابل ذهنی^{۱۳} و قصد عمل^{۱۴} نیز به آن اضافه شد. تقابل ذهنی شامل تناوب بین خیال‌پردازی‌های مثبت درباره دستیابی به هدف و در نظر گرفتن موانع است، درحالی‌که قصد عمل، برنامه‌های مشخص درباره زمان، مکان و چگونگی رفتار برای رسیدن به هدف را شامل می‌شود. این راهبردها در ارتقای پی‌گردی هدف و تغییر رفتار مؤثرند.

1. self-congruent
2. action-oriented
3. state-oriented
4. cognitive macrosystems
5. Model of Action Phase (MAP)
6. will
7. Lewin's goal dynamic theory
8. goal-directed self-regulation
9. deliberative
10. planning
11. actional
12. evaluative
13. mental contrasting
14. implementation intentions



نظریه فرایند دوگانه درون‌سازی و برون‌سازی

نظریه فرایند دوگانه درون‌سازی و برون‌سازی^۱ (برندااستر و راثرماند، ۲۰۰۲؛ راثرماند و برندااستر، ۲۰۱۹) که برآمده از روان‌شناسی تحولی است، بر تعامل بین کوشش در جهت پی‌گردی هدف (درون‌سازی) و سازش‌پذیری هدف (برون‌سازی) در اهداف شخصی متمرکز است. درون‌سازی زمانی رخ می‌دهد که افراد برای هدف خود اهمیت زیادی قائل‌اند و به تحقق آن امیدوار هستند. در این حالت، افراد به‌طور انتخابی توجه خود را بر مطلوبیت هدف و مشکلات احتمالی متمرکز می‌کنند و در عین حال اطلاعات منحرف‌کننده را نادیده می‌گیرند. برون‌سازی به معنای منطبق ساختن هدف با موقعیت است و هنگام مواجهه افراد با مشکلات و ناامیدی‌های مکرر ایجاد می‌شود که احساس عدم مهارگری را در پی دارد. در این حالت، افراد توجه خود را به انواع مختلف اطلاعات، از جمله اطلاعات نامرتبط با هدف گسترش می‌دهند، به محرک‌های بیرونی حساس‌تر می‌شوند و شناخت‌واره‌های سوگیرانه‌ای را به کار می‌بندند که روی‌گردانی از هدف را تسهیل می‌کند.

نظریه انگیزشی تحول در چرخه زندگی

نظریه انگیزشی تحول در چرخه زندگی^۲ (هکهاوزن و دیگران، ۲۰۱۰، ۲۰۱۹) بیان می‌کند که تحول فرد در طول عمر، تعادل مستمر بین پی‌گردی پشتکارانه چند هدف بلندمدت در حوزه‌های اصلی زندگی (مانند شغل، روابط اجتماعی و سلامت) و روی-گردانی از اهداف دست‌نیافتنی است. این نظریه بر اهمیت اهداف تحولی متناسب با سن (مانند تشکیل خانواده)، منابع رفتاری فردی (مانند درآمد) و شرایط اجتماعی - که فرصت‌ها و محدودیت‌هایی را برای فعالیت‌های فرد ایجاد می‌کند- تأکید دارد. از آنجاکه منابع فرد از زمان کودکی یا میان‌سالی افزایش و هنگام پیری کاهش می‌یابد، تحقق اهداف تحولی به‌طور بهینه در دوره‌های تحولی مشخص امکان‌پذیر است و زمانی که یک وهله تحولی مشخص به پایان برسد، دیگر امکان دستیابی به آن هدف به شکل مطلوب وجود ندارد.

نظریه‌های متمرکز بر روی‌گردانی

ظرفیت سازش‌پذیری هدف

آرای روش و همکارانش درباره ظرفیت سازش‌پذیری هدف که با نظریه فرایند دوگانه درونی‌سازی و برونی‌سازی هم‌پوشانی دارد، بیان می‌کند همه افراد در زندگی با موقعیت‌هایی مواجه می‌شوند که امکان تحقق یک هدف شخصی در آن موقعیت‌ها وجود ندارد (روش و دیگران، ۲۰۰۳؛ روش و شایر، ۲۰۲۰). پی‌گردی این اهداف دست‌نیافتنی به پریشانی روانی و آشفتگی هیجانی فرد منجر می‌شود که تأثیرات منفی بر سلامت روانی و جسمانی آن‌ها را در پی دارد. در این هنگام، تنها راه‌هایی از این وضعیت، روی‌گردانی از هدف و روی‌آوری مجدد به هدفی جایگزین است که از ظرفیت‌های اصلی فرایند خودنظم‌جویی به حساب می‌آید و توانایی به‌کارگیری آن‌ها در افراد مختلف به یک اندازه نیست. در واقع در شرایطی که امکان دستیابی به هدف ممکن نیست، روی‌گردانی از هدف می‌تواند از فرد در برابر تجربه شکست مکرر محافظت می‌کند و روی‌آوری مجدد به هدف جایگزین، فرد را به سمت اهداف جدید، معنادار و رضایت‌بخش‌تر سوق دهد.

^۱. dual process theory of assimilation and accommodation

^۲. the motivational theory of life-span development



بحران کنش

به باور کلینگر (۱۹۹۷) روی‌گردانی از هدف را می‌توان به‌منزله فرایندی طولانی و تجربه‌ای مهم همراه با تغییرات شناختی، هیجانی و رفتاری برای فرد در نظر گرفت. برنستاتر و همکارانش با اتخاذ موضع کلینگر و با تمرکز بر مرحله‌ای مهم در این فرایند، مفهوم بحران کنش^۱ را ابداع کرده‌اند (برنستاتر و دیگران، ۲۰۱۳؛ هرمان و برنستاتر، ۲۰۱۵). این مفهوم بر نوعی تعارض انگیزشی دلالت دارد که در آن فرد بین حفظ و رها کردن یک هدف شخصی دچار تعارض است. مدل بحران کنش با تکیه بر مدل مراحل کنش - که دیدگاه خوش‌بینانه در مورد امکان‌پذیری هدف را محصول ذهنیت عملی می‌دانست، نه سنجشی - گسترش یافت. درحالی‌که مدل بحران کنش ذهنیت عملی و سنجشی را دو مفهوم متمایز از یکدیگر در نظر می‌گیرد. با وجود این، پژوهش‌ها حاکی از آن است که بحران کنش شامل تغییر یا ترکیب این ذهنیت‌ها است که به کاهش مطلوبیت و امکان‌پذیری هدف در طول زمان منجر می‌شود و روی‌گردانی هدف را تسهیل می‌کند.

بحث کلی

نظریه‌های مورد بحث در این مقاله با تأکید بر فرایندهای کلی، تفاوت‌های فردی و عوامل درون‌روانی و برون‌روانی، دیدگاه‌های متنوعی را پیرامون تلاش در جهت دستیابی به اهداف شخصی ارائه می‌کند. به‌رغم تفاوت این دیدگاه‌ها درباره نقش فرایندهای شناختی، هیجانی، یا فیزیولوژیکی، تقریباً همه این نظریه‌ها بر تأثیر بسزای متغیرهای انگیزشی ارزش و انتظار در فرایند تلاش برای تحقق هدف اتفاق نظر دارند؛ برای مثال نظریه تعیین هدف پیشنهاد می‌کند که اهداف چالش‌برانگیز و مشخص به پشتکار بیشتر منجر می‌شود، درحالی‌که نظریه شدت انگیزه بیان می‌کند میزان تلاش فرد فقط تا زمانی همسو با دشواری هدف افزایش می‌یابد که اهمیت هدف بر هزینه‌های آن غلبه یابد. افزون بر آن، بر اساس نظریه خودتعیین‌گری اهداف ذاتاً لذت‌بخش یا واجد معنا برای فرد موجب افزایش پشتکار می‌شود. همچنین مطالعات بر تأثیر شکست‌ها و مشکلات در پشتکار فرد و نقش فرایندهای شناختی و هیجانی در تلاش برای دستیابی به هدف تأکید می‌کند. پاسخ به این پرسش که افراد بر چه اساس تصمیم می‌گیرند از یک هدف دست بکشند یا آن را دنبال کنند، مسئله کلیدی پژوهش‌های آتی است.

منبع

Brandstätter, V., & Bernecker, K. (2022). Persistence and disengagement in personal goal pursuit. *Annual Review of Psychology*, 73, 271-299.

^۱. action crisis

معرفی کتاب‌های جدید

رواندرمانی کوتاه‌مدت با رویکرد روابط ابژه جهت متخصصین روانکاوی و رواندرمانی

نویسنده: دکتر مایکل استادتر

مترجم: دکتر علیرضا برنامش

ناشر: انتشارات ارجمند



معرفی کتاب:

در چند سال اخیر رویکرد روانکاوانه مبتنی بر روابط ابژه در میان روانکاوان و رواندرمانگران ایرانی از توجه خاصی برخوردار شده است ولی کتاب‌های تخصصی اندکی در این حیطه حال تاکنون ترجمه شده است و چنین به نظر می‌رسد که نتوانسته است پاسخگوی تمامی نیازهای علاقه‌مندان به این رویکرد باشد، لذا با توجه به این اشتیاق ترجمه کتاب "رواندرمانی کوتاه‌مدت

با رویکرد روابط ابژه" اثر دکتر مایکل استادتر در اختیار علاقه‌مندان و متخصصان این حوزه قرار داده شده است. گستره‌ای که او در این کتاب از آن صحبت می‌کند بسیار وسیع است و هیچ کتابی به تنهایی توانایی پوشش کامل آن را ندارد ولی دکتر مایکل استادتر با استادی و خلاقیت ویژه‌ای توانسته است که در این رویکرد بر درمان کوتاه‌مدت روانکاوانه تمرکز کند و به دنبال حل و فصل تعارضات عمیق در روابط ناسازگارانه مراجعان باشد. او در روش درمان کوتاه‌مدت خود به جای تکنیک، بیشتر بر رابطه درمانی تأکید دارد. یکی از ویژگی‌های قابل تحسین این اثر تأکید نویسنده بر مسائل عمیق و نه سطحی در فرایند رواندرمانی است. او این رابطه را با استفاده از مفاهیمی همچون بازنمایی روابط درونی خود و ابژه، همانندسازی مکمل و همدلانه، سبک‌های اوتیستیک همایند و موقعیت‌های پارانوئید-اسکیزوئید و افسرده‌وار و همچنین نگهدارندگی و دربرگیری تعریف می‌کند. استادتر به میزان قابل توجهی از مفهوم روابط ابژه هیجان‌انگیز فیبرن استفاده می‌کند و به پاسخ این سؤال دشوار می‌پردازد که تا چه میزان درمان کوتاه‌مدت با روابط ابژه می‌تواند نیازهای بیمار از جلسات روانکاوی را برآورده سازد و در نهایت به درمان روانکاوانه او در مدت زمان کوتاه‌تری کمک کند.



چکیده پایان‌نامه دکتری

دست‌اندرکاران خبرنگارانه‌ی انجمن روان‌شناسی ایران، ضمن تبریک به دانش‌آموختگان زیر، آمادگی خود را برای انعکاس اخبار دفاع و نیز چکیده‌ی پایان‌نامه‌ی دانش‌آموختگان دکترای گرایش‌های مختلف روان‌شناسی و رشته‌های مرتبط اعلام می‌دارند.

چکیده پایان‌نامه دکتر رضیه پیرمردیان دانش‌آموخته‌ی دانشجوی دکتری مشاوره، واحد خمینی شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

دکتر رضیه پیرمردیان پایان‌نامه دکتری تخصصی خود تحت عنوان "تدوین بسته مشاوره‌ای شکست عاطفی بر اساس تجربه زیسته دختران و مقایسه اثربخشی آن با آموزش شناختی رفتاری بر افکار ناکارآمد، افسردگی، انتظارات زناشویی و معیارهای ازدواج" را در سال ۱۴۰۳ به اتمام رساند. پایان‌نامه ایشان توسط دکتر مهدی تبریزی (استاد راهنما) و دکتر فهیمه نامداریپور (استاد مشاور) هدایت شده است.

چکیده:

این پژوهش با هدف تدوین بسته مشاوره‌ای شکست عاطفی بر اساس تجربه زیسته دختران و مقایسه اثربخشی آن با آموزش شناختی رفتاری بر افکار ناکارآمد، افسردگی، انتظارات زناشویی و معیارهای ازدواج انجام شد. پژوهش از نوع کاربردی با روش پژوهش ترکیبی از نوع اکتشافی متوالی (کیفی-کمی) بود. هدف بخش کیفی تدوین بسته مشاوره شکست عاطفی بر اساس تجربه زیسته دختران و منابع مکتوب بود. جامعه آماری در بخش کیفی شامل دختران دارای تجربه زیسته شکست عاطفی بودند و تعداد نمونه هم که با روش نمونه‌گیری هدفمند و اشباع شده مشخص شده بود ۹ نفر شدند که بر اساس ملاکهای ورود و خروج انتخاب شده بودند. ابزار گردآوری داده‌های بخش کیفی مصاحبه عمیق و نیمه ساختاریافته بود. تحلیل محتوای مصاحبه‌ها به روش کلاسیکی صورت گرفت. تعداد دو درون‌مایه اصلی یعنی پیامدهای روانشناختی (شامل مقوله‌های کاهش احساس ارزشمندی و عزت به نفس، تغییر در بعد رفتاری، تغییر در بعد جسمانی، تغییر در بعد شناختی، اختلال در عملکرد اجرایی، بروز هیجان‌های مثبت، و بروز هیجان‌های منفی) و التیام بخشی (شامل منابع حمایتی، تغییر در ابعاد معنوی، آرامش‌بخشی، تغییرات شناختی، تغییرات رفتاری، تغییرات اجتماعی، تفریح و سرگرمی، و رشد شخصی) بدست آمد. تحلیل مضامین منابع مکتوب شامل دو تم اصلی زخمهای روانشناختی (شامل حس طرد شدن، احساس تنهایی، احساس فقدان، احساس گناه، نشخوار فکری و عزت نفس پایین) و درمان (شامل درمان اولیه، درمان زخمهای ناشی از حس طرد شدن، احساس تنهایی، احساس فقدان، احساس گناه، نشخوار فکری، عزت نفس پایین، و درمان بالینی) بود. بسته مشاوره شکست عاطفی بر اساس تأیید متخصصین روانشناسی و مشاوره با ضریب ۰/۹۳ تدوین شد. بخش کمی پژوهش با هدف مقایسه اثربخشی آموزش بسته تدوین شده مشاوره شکست عاطفی با آموزش شناختی-رفتاری بر افکار ناکارآمد، افسردگی، انتظارات زناشویی و معیارهای ازدواج اجرا شد. این بخش از پژوهش از نوع نیمه تجربی با طرح



پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه کنترل و پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری، شامل کلیه دختران دارای تجربه شکست عاطفی بودند و نمونه‌گیری به روش تصادفی مبتنی بر معیارهای ورود انجام و ۴۵ نفر از آنها برای آموزش پایلوت و ۴۵ نفر جهت اجرای نهایی انتخاب و با استفاده از قرعه‌کشی در سه گروه (دو گروه مداخله و یک گروه کنترل برای گروه پایلوت و گروه اصلی) و هر گروه به تعداد ۱۵ نفر جایگزین شدند. داده‌ها از طریق پرسشنامه‌های SCL-90-R (دراگوتیس و همکاران، ۱۹۷۳)، افسردگی بک (۱۹۹۶)، افکار ناکارآمد (وایزمن و بک، ۱۹۷۸)، انتظارات زناشویی (امیدوار، ۱۳۸۶)، ضربه عشق راس (راس، ۱۹۹۹) و معیارهای ازدواج (یزدانی، ۱۳۷۹) جمع‌آوری شد. آموزش التیام بخشی شکست عاطفی (تدوین و اعتبارسنجی شده در مطالعه حاضر) و آموزش شناختی-رفتاری طی ۱۱ جلسه ۹۵ دقیقه‌ای اجرا شد. تحلیل استنباطی داده‌ها از طریق تحلیل کوواریانس و آزمون تعقیبی شفه و بونفرونی با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ صورت گرفت. تحلیل داده‌ها نشان داد که بسته مشاوره شکست عاطفی بر افسردگی، افکار ناکارآمد، انتظارات زناشویی و ملاکهای انتخاب همسر اثربخش بود ($P < 0/05$). می‌توان نتیجه گرفت که مداخلات آموزشی موثر بوده و بسته آموزش التیام شکست عاطفی قابلیت انطباق با آموزش‌های التیام بخشی در این حیطه را دارد و قابلیت رقابت با آموزش شناختی-رفتاری را دارا می‌باشد.

واژگان کلیدی: التیام بخشی، شکست عاطفی، شناختی-رفتاری، افسردگی، افکار ناکارآمد، انتظارات زناشویی و معیارهای ازدواج

چکیده پایان‌نامه دکتر سید احسان کاظمینی دانش‌آموخته دانشجوی دکتری روان‌شناسی دانشگاه آزاد

اسلامی واحد کرج

دکتر سید احسان کاظمینی پایان‌نامه دکتری تخصصی خود تحت عنوان "مقایسه اثربخشی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی با درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر پریشانی روان‌شناختی، خستگی، کیفیت خواب، نظم‌جویی شناختی هیجان، امید، سبک زندگی و کیفیت زندگی در مبتلایان به نارسایی قلبی" را در بهمن ۱۴۰۲ به اتمام رساند. پایان‌نامه ایشان توسط دکتر طاهره رنجبری‌پور و دکتر عاطفه نژادمحمد نامقی (اساتید راهنما) و دکتر شیدا سوداگر و دکتر پریسا پیوندی (اساتید مشاور) هدایت شده است.

چکیده:

این پژوهش با هدف مقایسه تاثیر شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی با درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر پریشانی روان‌شناختی (افسردگی، اضطراب، استرس)، خستگی، کیفیت خواب، به‌کارگیری راهبردهای ناسازگارانه و به‌کارگیری سازگارانه نظم‌جویی شناختی هیجان، امید، رفتارهای ارتقادهنده سبک زندگی مرتبط با سلامت و کیفیت زندگی در مبتلایان به نارسایی قلبی، به صورت نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه همراه با پیگیری سه ماهه انجام شد که جامعه‌ی آماری آن، مردان مبتلا به نارسایی قلبی مراجعه‌کننده به مراکز درمانی شهر اصفهان در سال ۱۴۰۰ بود. حجم گروه نمونه ۴۵ نفر بود که به صورت هدفمند انتخاب و سپس با روش تصادفی ساده در سه گروه ۱۵ نفری (دو گروه آزمایش و یک گروه گواه) جای‌گذاری شدند. داده‌ها با مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس لویبوند و لویبوند (۱۹۹۵)، مقیاس خستگی آیوا هرتز و همکاران (۲۰۰۳)، شاخص کیفیت خواب



پیتزبورگ بویس و همکاران (۱۹۸۹)، پرسشنامه نظم‌جویی شناختی هیجان گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱)، پرسشنامه امید اسنایدر (۱۹۹۱)، نیمرخ سبک زندگی ارتقادهنده سلامت واکر و همکاران (۱۹۸۷) و پرسشنامه کیفیت زندگی بیماران نارسایی قلبی مینه‌سوتا رکتور و همکاران (۱۹۸۴) جمع‌آوری و تحلیل‌های آماری در نرم‌افزار SPSS-25 با آزمون تحلیل واریانس آمیخته و آزمون تعقیبی بونفرونی انجام شد. یافته‌ها نشان دادند که هر دو مداخله نسبت به گروه گواه، در سطح ۰/۰۵ بر متغیرهای پژوهش، به‌صورت پایدار اثربخش بودند ($P < 0/05$). بین اثربخشی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی با درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر استرس ($P = 0/452$)، خستگی ($P = 0/677$)، کیفیت خواب ($P = 0/775$) و راهبردهای ناسازگارانه و سازگارانه نظم‌جویی شناختی هیجان ($P = 0/723$ و $P = 0/452$) تفاوتی معنادار مشاهده نشد اما در دیگر متغیرها، بین تاثیر دو مداخله در سطح ۰/۰۵ تفاوتی معنادار وجود داشت ($P < 0/05$). طبق نتایج، هر دو مداخله بر متغیرهای پژوهش تأثیری پایدار داشتند و شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی، نسبت به درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در پس‌آزمون و پیگیری بر اضطراب موثرتر و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، نسبت به شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در پس‌آزمون و پیگیری بر افسردگی، امید، رفتارهای ارتقادهنده سبک زندگی مرتبط با سلامت و کیفیت زندگی موثرتر بود.

واژگان کلیدی: امید، پریشانی روان‌شناختی، خستگی، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، رفتارهای ارتقادهنده سبک زندگی مرتبط با سلامت، شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی، کیفیت خواب، کیفیت زندگی، نارسایی قلبی، نظم‌جویی شناختی هیجان

چکیده پایان‌نامه صدیقه حسینی، دانش‌آموخته دکترای روان‌شناسی سلامت، گروه روان‌شناسی سلامت، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی

دکتر صدیقه حسینی پایان‌نامه دکتری تخصصی خود تحت عنوان "الگوی ساختاری ترس از عود سرطان بر اساس ویژگی‌های شخصیتی، تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی روان‌شناختی در زنان بقا یافته از سرطان پستان: نقش واسطه‌ای ادراک بیماری" را در شهریور ۱۴۰۲ به اتمام رساند.

پایان‌نامه ایشان توسط دکتر مهدیه صالحی (استاد راهنما) و دکتر محسن جدیدی و دکتر مهدی عقیلی (اساتید مشاور) هدایت شده است.

چکیده:

هدف از این پژوهش تعیین الگوی ساختاری ترس از عود سرطان در زنان بقا یافته از سرطان پستان بر اساس ویژگی‌های شخصیتی، تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی روان‌شناختی با نقش واسطه‌ای ادراک بیماری بود. این پژوهش از نوع توصیفی (همبستگی) بود. جامعه آماری این پژوهش، همه زنان مبتلا به سرطان پستان مراجعه کننده به انستیتو کانسر مجتمع بیمارستانی امام خمینی تهران بودند که درمان‌های آنها به پایان رسیده بود. ۳۰۰ نفر از این بیماران که برای پیگیری‌های دوره‌ای پس از درمان خود در بهار و تابستان ۱۴۰۱ به انستیتو کانسر مراجعه کرده بودند و معیارهای ورود به مطالعه را داشتند، با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شده و به پرسشنامه‌های آنلاین ترس از عود سرطان (سیمارد و ساوارد، ۲۰۰۹)، فرم کوتاه شخصیت پنج عاملی نئو



(مک کری و کاستا، ۱۹۸۹)، فرم کوتاه تنظیم شناختی هیجان (گارنفسکی و کرایچ، ۲۰۰۶)، فرم کوتاه بهزیستی روان‌شناختی (ریف و کییز، ۱۹۹۵) و فرم مختصر ادراک بیماری (برودبنت و دیگران، ۲۰۰۶) پاسخ دادند. داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و روش تحلیل مدل‌یابی معادلات ساختاری و با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS-26 و AMOS-24 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته‌ها نشان داد که جهت همبستگی بین متغیرها با $(P < 0/01)$ منطبق بر انتظار و همسو با تئوری‌های حوزه پژوهش بود. همچنین مدل ساختاری پژوهش با داده‌های گردآوری شده برازش داشت. ویژگی شخصیتی روان‌رنجوری، راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان و ادراک بیماری با ضرایب مسیر کل مثبت به صورت مثبت و معنادار، ویژگی‌های شخصیتی برون‌گرایی، وظیفه‌شناسی، راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان و ادراک بیماری با ضرایب مسیر کل منفی به صورت منفی و معنادار بر ترس از عود سرطان اثر داشت. همچنین ادراک بیماری اثر روان‌رنجوری و راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان را با ضرایب مسیر غیرمستقیم مثبت، به صورت مثبت و معنادار و اثر گشودگی، وظیفه‌شناسی، راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی روان‌شناختی را با ضرایب مسیر غیر مستقیم منفی به صورت منفی و معنادار بر ترس از عود سرطان میانجی‌گری کرد. ویژگی‌های شخصیتی، تنظیم شناختی هیجان، بهزیستی روان‌شناختی و ادراک بیماری در مجموع ۶۴ درصد از واریانس ترس از عود سرطان را در زنان بقا یافته از سرطان پستان تبیین کرده است. بر اساس این نتایج، روان‌رنجوری بیشتر و استفاده از راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان با ادراک تهدید کننده‌تر از سرطان همراه بوده و به ترس از عود بالاتر منجر می‌شود. وظیفه‌شناسی و گشودگی بالاتر، استفاده بیشتر از راهبردهای سازگارانه و بهزیستی روان‌شناختی بالاتر، با ادراک کم‌خطرتر از بیماری همراه بوده و به ترس از عود پایین‌تر می‌انجامد.

کلمات کلیدی: ترس از عود سرطان، ویژگی‌های شخصیتی، تنظیم شناختی هیجان، بهزیستی روان‌شناختی، ادراک بیماری، سرطان پستان



اخبار و اطلاعیه‌های انجمن روان‌شناسی ایران

نامه تبریک انجمن روان‌شناسی ایران به رئیس جمهور منتخب محترم و اعلام آمادگی برای همکاری

جناب آقای دکتر مسعود پزشکیان

رئیس جمهور منتخب محترم

با سلام و احترام

انجمن روان‌شناسی ایران، انتخاب جنابعالی را که به‌ویژه در دانش‌های جامع سلامت هستید به‌عنوان رئیس جمهور کشور تبریک می‌گوید و امیدوار است با حضور جنابعالی، مسائل حوزه سلامت روان در حد شایسته و بایسته مورد توجه قرار گیرد. استحضار دارید که حداقل بر اساس گزارش‌های رسمی حوزه سلامت کشور، وضعیت سلامت روان و شاخص‌های آن در شرایط نگران‌کننده‌ای قرار دارد و اینکه علاوه بر تصمیم‌های کلان، گاهی در حوزه عمل قوه مجریه تصمیم‌هایی اتخاذ می‌شود که بر شاخص‌های سلامت روان تاثیر مستقیم یا غیرمستقیم دارند. بر این اساس، انجمن روان‌شناسی ایران، انجمن برتر علوم انسانی و بزرگترین انجمن روان‌شناسی کشور، در راستای ایفای مسئولیت اجتماعی خویش، آمادگی خود را برای هرگونه مشورت‌دهی به مسئولان قوه مجریه در اتخاذ تصمیم‌های موثر بر سلامت روان اعلام می‌دارد و سعی بر این دارد که با مستندسازی مسائل و چالش‌های حوزه سلامت روان و ارسال مستقیم آن به جنابعالی، راهکارهای پیشنهادی را برای ارتقای سلامت روان آحاد جامعه ارایه نماید.

دکتر حمید پورشریفی

رئیس انجمن روان‌شناسی ایران

به نمایندگی از هیئت مدیره



تفاهم‌نامه «دانشگاه علم و فرهنگ» و «انجمن روان‌شناسی ایران» در خصوص برگزاری دهمین کنگره انجمن

روان‌شناسی ایران

تفاهم‌نامه همکاری «دانشگاه علم و فرهنگ» و «انجمن روان‌شناسی ایران» در برگزاری دهمین کنگره انجمن روان‌شناسی ایران، روز چهارشنبه ۹ خرداد ۱۴۰۳، توسط دکتر مهدی باصولی، رئیس دانشگاه علم و فرهنگ و دکتر حمید پورشریفی، رئیس انجمن روان‌شناسی ایران، در حضور هیئت رئیسه دانشگاه علم و فرهنگ امضا شد. دهمین کنگره انجمن روان‌شناسی ایران، با دبیری علمی دکتر حمیدرضا حسن‌آبادی (عضو هیئت مدیره انجمن روان‌شناسی ایران و عضو هیئت علمی دانشگاه خوارزمی) و دبیری اجرایی دکتر محسن کچویی (رئیس دانشکده علوم انسانی دانشگاه علم و فرهنگ)، در روزهای ۱۷، ۱۸ و ۱۹ بهمن‌ماه ۱۴۰۳ با محور اصلی "عصر روان‌شناسی دیجیتال: فرصت‌ها و چالش‌ها" در محل دانشگاه علم و فرهنگ برگزار خواهد شد. گرمی‌داشت زنده‌یاد دکتر سعید شاملو، بنیان‌گذار روان‌شناسی بالینی کشور و نیز از موسسان اصلی انجمن روان‌شناسی ایران بعد از انقلاب، از جمله اهداف این کنگره است. پیش از این قرار بود همزمان با بیستمین سالگرد فراق این استاد، کنگره در روزهای ۲۶، ۲۷ و ۲۸ دی‌ماه برگزار شود اما به دلیل تداخل این روزها با ایام امتحان دانشگاه‌ها، تاریخ برگزاری کنگره به بهمن‌ماه تغییر یافت. اولین فراخوان دهمین کنگره انجمن روان‌شناسی ایران به‌زودی منتشر خواهد شد.





تفاهم‌نامه انجمن روان‌شناسی ایران و «سامانه طعم گیلان» امضا شد

در راستای تعهد به مسئولیت اجتماعی، توسعه و گسترش خدمات سلامت روان فردی و اجتماعی در کشور و برخورد علمی با آسیب‌های اجتماعی با اولویت پیشگیری از خودکشی، در تاریخ ۲۰ تیرماه ۱۴۰۳ تفاهم‌نامه‌ای بین **انجمن روان‌شناسی ایران** و **سامانه طعم گیلان**، سامانه نوشتاری مداخله در بحران، امضا شد. هدف از این تفاهم‌نامه، تقویت و توسعه همکاری فی‌مابین و به کارگیری دانش علمی و روزآمد در راستای تربیت نیروی انسانی، آگاهی‌بخشی و تقویت فرهنگ فعالیت‌های داوطلبانه در زمینه ارتقای سلامت روانی و اجتماعی و به‌طور مشخص پیشگیری از خودکشی است.

از مدت‌ها پیش و در سطح بین‌المللی، سامانه‌هایی با ماهیت داوطلبانه تحت عنوان **خطوط برخط کمک‌رسانی** راه اندازی شده‌اند که علاوه بر مقبولیت اجتماعی قابل قبول، توانسته‌اند با صرف هزینه‌های اندک و عدم نیاز به متخصصان با تجربه، دسترسی افراد نیازمند به خدمات سلامت روان را تسهیل بخشیده و به مقدار قابل توجهی از بار بحران‌های روانی و اجتماعی بکاهند. طی دهه اخیر با توجه به افزایش استفاده از گوشی همراه و شبکه‌های مجازی، مکالمه نوشتاری یا چت آنلاین به روش محبوب نوجوانان و جوانان برای برقراری ارتباط بدل شده، تا جایی که حتی فروشگاه‌های مجازی از این روش برای پشتیبانی بهره می‌برند. هم‌راستا با این روند، در سال ۲۰۱۳ سامانه‌ای تحت عنوان **Crisis Text Line** در جهان شروع بکار کرد که می‌توان آن را نخستین سامانه مدیریت بحران نوشتاری نامید که بجای روش صوتی مرسوم خطوط هات‌لاین، روش مکالمه نوشتاری را برای خدمت‌رسانی انتخاب کرده بود. در گذر زمان با توجه به موفقیت این سامانه در ارائه خدمت و اقبال عمومی مردم، این سازمان شعب خود را در کشورهای کانادا، انگلیس، ایرلند و اخیر اسپانیا نیز دایر کرد. در ایران علیرغم وجود چندین سامانه صوتی برای ارائه خدمات سلامت روان در کشور، خلا وجود یک سامانه نوشتاری برای افزایش تنوع در روش‌های ارائه خدمات به مردم حس می‌شد. در سال‌های اخیر در راستای پاسخگویی به این نیاز جامعه و گسترش فعالیت‌های داوطلبانه در زمینه پیشگیری از خودکشی، «**سامانه نوشتاری طعم گیلان**» تأسیس شده است که در چارچوب یک سازمان مردم‌نهاد و به شکل رایگان از افراد در بحران حمایت می‌کند. سامانه طعم گیلان با توجه به تسهیل امکان برقراری مکالمه نوشتاری به شکل بی‌نام و نشان، مشکلات ناشی از انگ و راحت نبودن افراد برای برقراری ارتباط موقع بحران را کاهش می‌دهد، بنابر مطالعات، افراد در مکالمه نوشتاری بیشترین خودافشاگری را داشته‌اند. اثربخشی این سامانه در یک مطالعه به شکل روشمند مورد سنجش قرار گرفته و در کاهش آشفتگی عاطفی افراد در بحران در ایران موثر بوده است. علاوه بر شاخصه‌های مذکور، ظرفیت سازی برای مشارکت آحاد جامعه و توسعه فعالیت داوطلبانه در حوزه سلامت روان یک ویژگی برجسته سامانه طعم گیلان است.

نحوه مشارکت اعضای انجمن روان‌شناسی ایران در این فعالیت داوطلبانه به‌زودی اطلاع‌رسانی خواهد شد.

اعلام نتایج مسابقه علمی بهار ۱۴۰۳ انجمن روان‌شناسی ایران

در راستای ترویج دانش روان‌شناسی، مسابقه علمی بهار ۱۴۰۳ با عنوان «نوروساینس» توسط انجمن روان‌شناسی ایران و انتشارات ارجمند برگزار شد. در این مسابقه که با دبیری علمی دکتر نادر منیرپور، عضو محترم هیات مدیره انجمن و همکاری دکتر محمدعلی نظری، استاد علوم اعصاب دانشگاه علوم پزشکی ایران، برگزار شد، حدود ۱۴۵ نفر از روانشناسان شرکت نمودند. جایزه این مسابقه برای ۱۰ نفر اول شامل لوح تقدیر انجمن، عضویت رایگان یکساله انجمن، و بن خرید کتاب با ۳۰ درصد تخفیف تا سقف



خرید یک میلیون تومان از انتشارات ارجمند، و برای ۱۰ نفر دوم لوح تقدیر انجمن و بن خرید کتاب با ۳۰ درصد تخفیف تا سقف خرید پانصد هزار تومان می‌باشد. ضمن قدردانی از مشارکت شما عزیزان، اسامی برندگان این مسابقه به شرح ذیل اعلام می‌گردد. انتخاب بر اساس قرعه‌کشی میان افرادی بوده است که بیشترین پاسخ صحیح را داده بودند.

اسامی ده نفر اول: ۱- مریم ادیبی ۲- روح اله علیا ۳- فاطمه کاظمی ۴- معصومه شهبازی ۵- شیماء اسدیان ۶- مهسا ترابی ۷- زهرا سفیدگری ۸- محمد برزگر ۹- معصومه بهمنی ۱۰- مهتاب فتحی

اسامی ده نفر دوم: ۱- مهسا ابراهیم زاده ۲- آتنا خدک ۳- ملیحه دودانگه ۴- آرزو نجفی ۵- کیمیا قوی دل ۶- سعیده قاسم پور ۷- محبوبه مریدی ۸- پریا اکبری ۹- منصوره شفقی ۱۰- هانیه طاهری

لازم به ذکر است از دفتر انجمن با برندگان تماس گرفته و نحوه دریافت جوایز هماهنگ خواهد شد.

چرا انتخابات اعلامی سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره غیرقانونی است؟

فراموش کردن تاریخ، تن دادن به آسیب‌ها برای فرار از آسیب‌های قبلی و مقایسه افراد بجای توجه به ساختار، سه تله‌ای است که این روزها در اظهارنظرهای مرتبط با انتخابات در حال اجرای سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره دیده می‌شود. بهتر است با توجه به این تله‌ها، ابتدا به این امر بپردازیم که چرا انتخابات پیش‌رو در سازمان نظام غیرقانونی است و در ادامه به این پرسش پرداخته شود که راهکار چیست؟

۱- در دوره چهارم در سازمان نظام، آسیب‌های چندی وجود داشت که برخی معطوف به شورای مرکزی و برخی متوجه رئیس دوره چهارم بود؛ مشکلات اداری و تاخیر جدی در برگزاری انتخابات شورای مرکزی دوره پنجم از جمله این آسیب‌ها بود.

۲- افراد حقیقی و حقوقی زیادی با آسیب‌های سازمان نظام در حال مقابله بودند و برخی از افراد حقوقی (مثل انجمن روان‌شناسی ایران و هیئت بازرسان سازمان) و برخی از افراد حقیقی در مسیر این مبارزات حتی توسط مسئولان دوره چهارم با پرونده قضایی مواجه شدند.

۳- در چنین شرایطی، آیین‌نامه‌ای در هیئت دولت تصویب شد تا بر اساس آن انتخابات سازمان نظام برگزار شود؛ اقدامی که در ظاهر نوشدارو بود ولی به سم تبدیل شد؛ چرا که توسط این آیین‌نامه، انتخابات یک تشکل غیردولتی، توسط دولت برگزار شد؛ امری که فارغ از افراد انتخاب شده، از آن به‌عنوان «از چاله در آمدن و به چاه افتادن» تعبیر شده بود.

۴- غیرقانونی بودن انتخابات مبتنی بر آیین‌نامه هیئت دولت، طی نامه‌های رئیس مجلس شورای اسلامی تصریح شد ولی متأسفانه مورد توجه برگزار کنندگان انتخابات قرار نگرفت.

۵- دو انتخابات موازی، یکی توسط برگزار کنندگان آیین‌نامه دولتی، به تاریخ ۲۷ مرداد و دیگری توسط سازمان نظام، با تاریخ ۲۰ مرداد در نظر گرفته شد.



- ۶- برخی از انجمن‌های علمی (انجمن روان‌شناسی ایران، انجمن روان‌شناسی سلامت ایران، انجمن عصب‌روان‌شناسی ایران، انجمن روان‌شناسی صنعتی سازمانی ایران و انجمن روان‌شناسی خانواده ایران) برای برون‌رفت حرفه از آسیب‌های انتخابات ۲۷ مرداد روشنگری‌های لازم را ارایه کردند؛ که البته تهدیدهایی را توسط یکی از برگزار کنندگان انتخابات به‌دنبال داشت.
- ۷- با وجود نظر صریح قوه مقننه مبنی بر غیرقانونی بودن آیین‌نامه هیئت دولت، انتخابات دولتی در تاریخ ۲۷ مرداد ۱۴۰۲ برگزار شد.
- ۸- جدا از غیرقانونی بودن انتخابات، جاماندن داوطلبان انتخابات ۲۰ مرداد و استقبال کم از انتخابات ۲۷ مرداد، دو مسأله تزییع حقوق افراد بازمانده و عدم مشروعیت انتخاب شدگان را موجب شد.
- ۹- شکایت‌هایی از انتخابات ۲۷ مرداد به دیوان عدالت اداری انجام گرفت و دادگاه بدوی، همسو با نظر رئیس قوه مقننه، بر غیرقانونی بودن آیین‌نامه هیئت دولت رای داد؛ آیین‌نامه‌ای که انتخابات دوره پنجم محصول آن بود.
- ۱۰- علیرغم رای دادگاه بدوی دیوان عدالت اداری، منتخبان انتخابات ۲۷ مرداد، به حضور خود در سازمان و ارکان آن ادامه دادند.
- ۱۱- صدور پروانه بر اساس آزمون و مصاحبه، در زمان‌بندی اعلام شده اگرچه اقدام مثبتی از سوی هدایت‌کنندگان سازمان محسوب می‌شود ولی نقدهای روشی و محتوایی جدی به این ارزیابی وجود دارد. البته منصفانه اینکه، تعامل با سازمان سنجش برای برگزاری آزمون، از دوره چهارم شروع شده بود.
- ۱۲- برگزاری انتخابات شوراهای استانی، جدا از اینکه توسط منتخبان غیرقانونی انجام گرفت و قانونی بودن خود این انتخابات زیر سؤال است، به‌عنوان تلاشی برای سامان‌بخشیدن به استان‌ها، اقدام مثبتی محسوب می‌شود. هرچند در این فرایند، صدور رای ریاست شورای استان به افرادی که در انتخابات داخلی رای کمتری داشتند و از آن مهم‌تر رد صلاحیت برخی از افراد معتبر در استان‌ها، نگرانی‌های جدی را ایجاد کرد و تاییدی بر نگاه دولتی برگزار کنندگان انتخابات بود. بر این اساس، اعتبار انتخابات استانی مورد تردید جدی است.
- ۱۳- نگاه مثبت قبلی به گرداننده اصلی سازمان (در بخش‌هایی از حرفه) و اقدامات مثبت انجام گرفته اخیر باعث اثر هاله‌ای شد و به‌واسطه آن، متأسفانه ساختار غیرقانونی و غیرمشروع برآمده از انتخابات ۲۷ مرداد، در نگاه برخی از افراد تطهیر شده و نقدها توسط برخی از افراد به بوته فراموشی گذاشته شد.
- ۱۴- در شرایطی که شنیده‌ها خبر از ابلاغ قریب‌الوقوع رای دادگاه تجدیدنظر در دیوان عدالت اداری می‌داد، شورای مرکزی دوره پنجم، در اقدامی که نوعی پیش‌دستی محسوب می‌شد توقف خودخواسته فعالیت این شورا را اعلام کرد.
- ۱۵- کمی بعد، گرداننده سازمان، در حالی که رکن شورای مرکزی (اصلی‌ترین رکن بعد از مجمع عمومی) از کار افتاده بود، از برگزاری انتخابات توسط قانون سازمان خبر داد. جدا از این پرسش که آیا منتخبان انتخابات غیرقانونی می‌توانند انتخاباتی قانونی برگزار کنند؟ پرسش دیگر این است که اگر رکن اصلی سازمان، یعنی شورای مرکزی، وجود ندارد، هیئت‌های نظارت و اجرایی مرکزی و استانی انتخابات توسط چه کسانی، با چه فرایندی، با چه اختیارات قانونی و بر اساس چه حقی انتخاب شده یا خواهند شد؟ پرسشی که پاسخ آن، محکی بر ادعای برگزاری انتخابات مبتنی بر قانون سازمان نظام است.



تنها توسل به قانون که رای دادگاه تجدیدنظر دیوان عدالت اداری فصل‌الخطاب آن خواهد بود و بهره‌گیری از خرد جمعی و نظرخواهی از انجمن‌های علمی و صاحب‌نظران روان‌شناسی و مشاوره می‌تواند راه برون رفت از این بحران خودساخته باشد. انجمن روان‌شناسی ایران، یکبار دیگر بر غیرقانونی بودن انتخابات در حال اجرا در سازمان تاکید می‌کند و آمادگی خود را برای مشارکت در استقرار قانون در حرفه اعلام می‌دارد و برای آن تلاش خواهد کرد تا از سازمان حرفه‌ای روان‌شناسان و مشاوران، که در پدیدآوردن آن نقش داشته است، صیانت کند.

انجمن روان‌شناسی ایران
ششم خرداد ۱۴۰۳

مصاحبه دکتر حمید یعقوبی، نائب رئیس انجمن روان‌شناسی ایران، در خصوص مطالبات حوزه سلامت روان از کاندیداهای ریاست جمهوری دوره چهاردهم

[لینک ویدئوی مصاحبه](#)

نظر اعضای جامعه پیش‌کسوتان انجمن روان‌شناسی ایران در خصوص انتخابات سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره

- [لینک ویدئوی نظر دکتر بهروز بیرشک](#)
- [لینک ویدئوی نظر دکتر حسن‌پاشا شریفی](#)
- [لینک ویدئوی نظر دکتر امیر هوشنگ مهریار](#)
- [لینک ویدئوی نظر دکتر محمد خدایاری‌فرد](#)
- [لینک ویدئوی نظر دکتر حمید پورشریفی](#)

کانال یوتیوب انجمن روان‌شناسی ایران راه‌اندازی شد

در پی درخواست علاقه‌مندان جهت دسترسی به ویدئوهای سخنرانی‌ها و پنل‌های تخصصی و همچنین برنامه شنبه‌شب‌ها با انجمن روان‌شناسی ایران کانال یوتیوب انجمن راه‌اندازی شد.

کانال یوتیوب انجمن روان‌شناسی ایران

<https://www.youtube.com/@iranpsyasso>



راه‌اندازی کانال اختصاصی تلگرام دوره‌ها و کارگاه‌های انجمن روان‌شناسی ایران

به اطلاع می‌رساند، برای سهولت در دسترسی علاقمندان به دوره‌ها و کارگاه‌های انجمن روان‌شناسی ایران کانال تلگرام مجزا برای این بخش اختصاص داده ایم. با عضویت از طریق لینک زیر، به اطلاع رسانی‌های این بخش سریعتر دسترسی پیدا خواهید کرد.

<https://t.me/ipaworkshop>

ضمناً کارگاه‌ها و دوره‌هایی که تاریخ برگزاری آن گذشته باشد و یا تکمیل ظرفیت شده باشند در پست مربوطه مشخص می‌شود.

مرکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی انجمن روان‌شناسی ایران

وبینار آموزشی بهداشت روان، با موضوع: چگونه افکار سمی را شناسایی و اصلاح کنیم

مدرس: دکتر عاطفه سهرابی، روان‌شناس و مدرس دانشگاه
تاریخ برگزاری: پنجشنبه ۲۸ تیر ساعت: ۱۸ الی ۲۰

ویژه عموم مردم و علاقه‌مندان شرکت در دوره آزاد و رایگان است

مرکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی
انجمن روان‌شناسی ایران برگزار می‌کند
وبینار آموزشی بهداشت روان، با موضوع:
چگونه افکار سمی را شناسایی
و اصلاح کنیم
ویژه عموم مردم و علاقه‌مندان

پنجشنبه ۲۸ تیرماه ۱۴۰۳
۱۸ الی ۲۰

دکتر عاطفه سهرابی
روان‌شناس و مدرس دانشگاه

لینک ثبت نام و شرکت در وبینار: <https://m0h.ir/r6zcmw>

حضور در وبینار بدون درخواست ادوکی با ثبت نام قطعی، آزاد و رایگان
شرکت در وبینار همواره با درخواست ادوکی، با ثبت نام قطعی، پرداخت ۲۰ هزار تومان

رایگان

@iranpsyasso @iranpa_clinic www.iranpa.org/clinic

لینک ثبت نام و شرکت در وبینار:

<https://m0h.ir/r6zcmw>



اخبار حرفه‌ی روان‌شناسی

گزارش خبری از انتخابات در حال اجرای سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره

سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره، طی اطلاعیه‌ای به تاریخ ۳۱ اردیبهشت ۱۴۰۳، شروع انتخابات دوره پنجم شورای مرکزی و هیئت بازرسان را اعلام کرده و در حال تداوم برنامه‌های انتخابات است. این در حالی است که مسئولان فعلی سازمان، منتخبان انتخابات ۲۷ مرداد ۱۴۰۲ هستند که قانونی بودن آن انتخابات طی حکم دادگاهی بدوی در دیوان عدالت اداری زیر سؤال رفته است و شورای مرکزی منتخب انتخابات ۲۷ مرداد، توقف خودخواسته فعالیت‌های خود را اعلام کرده است. در این رابطه انجمن روان‌شناسی ایران، در تاریخ ششم خرداد ۱۴۰۳ طی بیانیه‌ای با عنوان «چرا انتخابات اعلامی توسط سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره غیرقانونی است» استدلال‌هایی ارائه کرده است. در بخش‌هایی از این اطلاعیه، به نامه‌های رئیس قوه مقننه مبنی بر غیرقانونی بودن آیین‌نامه هیئت وزیران اشاره شده و مطرح شده است که: «جدا از این پرسش که آیا منتخبان انتخابات غیرقانونی می‌توانند انتخاباتی قانونی برگزار کنند؟ پرسش دیگر این است که اگر رکن اصلی سازمان، یعنی شورای مرکزی، وجود ندارد، هیئت‌های نظارت و اجرایی مرکزی و استانی انتخابات توسط چه کسانی، با چه فرایندی، با چه اختیارات قانونی و بر اساس چه حقی انتخاب شده یا خواهند شد؟ پرسشی که پاسخ آن، محکی بر ادعای برگزاری انتخابات مبتنی بر قانون سازمان نظام است.

در ادامه، برنامه «شنبه‌شب‌ها با انجمن روان‌شناسی ایران»، در دومین دوره، در برنامه‌های نوزدهم، به تاریخ ۱۲ خرداد ۱۴۰۳ و بیستم، به تاریخ ۲۶ خرداد، با میزبانی دکتر حمید یعقوبی، نایب رئیس انجمن، ابتدا با حضور بازرسان دوره چهارم (دکتر ناصر صبحی قراملکی، دکتر جواد خلعت‌بری و دکتر علیرضا آقاییوسفی)، دکتر حمیدرضا حسن‌آبادی، عضو هیئت مدیره انجمن روان‌شناسی ایران و دکتر منصور عبدی، از روسای شورای استانی در دوره چهارم و در ادامه با حضور دکتر امیر هوشنگ مهریار، از پیشکسوتان روان‌شناسی ایران، دکتر شهرام وزیری از فعالان انجمن‌های علمی و دکتر مجید محمود علیلو، از روسای شوراهای استانی در دوره چهارم به این امر پرداخت و شرکت کنندگان دلائل خود را بر غیرقانونی بودن انتخابات در حال اجرای سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره اعلام کردند.

مجله‌های منتشر شده

سی و سومین شماره دو فصلنامه «نشریه روان‌شناسی معاصر»

در سی و سومین شماره دو فصلنامه نشریه روان‌شناسی معاصر مقاله‌های زیر به چاپ رسیده است:

- نقش دشواری در تنظیم هیجان و احساس تنهایی در پیش‌بینی استفاده‌ی مشکل‌زا از تلفن همراه در نوجوانان
- پیش‌بینی مدیریت کلاس بر اساس هیجان معلم و جوسازمانی با میانجی‌گری خلاقیت هیجانی و خودکارآمدی
- اثربخشی بسته‌ی درمانی خودارزشمندی بر نشخوارفکری و خودانتقادی زنان افسرده
- اثربخشی درمان متمرکز بر هیجان بر انتظارات زناشویی بدبینانه و خودانتقادی در دختران



کمال‌گرای روان‌رنجور: یک مطالعه‌ی آزمایشی تک‌موردی

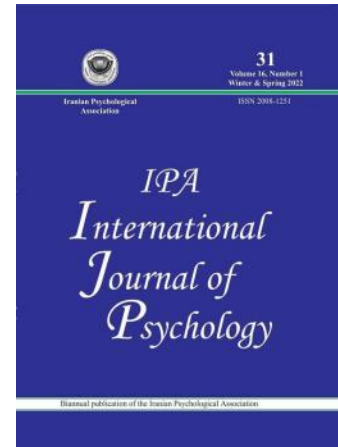
- تحلیل الگوهای نهفته‌ی توزیع اختلالات روانی بر اساس فرم کوتاه پرسشنامه‌ی شخصیت چندوجهی مینه سوتا در جمعیت غیربالینی کرمانشاه
- فراتحلیل جامع مداخلات روان‌شناختی اختلال سوگ در ایران
- اثربخشی آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر استرس شغلی و جرأت‌ورزی زنان شاغل
- مدل بی‌حوصلگی تحصیلی بر اساس جهت‌گیری هدف و خودکارآمدی تحصیلی با میانجی‌گری اهمال‌کاری دانش‌آموزان
- سنجش تسلط دانش‌آموزان به شایستگی حل مسأله
- مقایسه‌ی اثربخشی آموزش شفقت‌درمانی و واقعیت‌درمانی بر علائم روان‌تنی، استرس ادراک‌شده و کیفیت زندگی در کارکنان حوزه‌ی سلامت بیمارستان‌های آموزشی-درمانی معین در دوره‌ی شیوع کووید ۱۹ در شهر اصفهان



سی و یکمین شماره دو فصلنامه «نشریه بین‌المللی روان‌شناسی»

در سی و یکمین شماره دو فصلنامه نشریه بین‌المللی روان‌شناسی مقاله‌های زیر به چاپ رسیده است:

- Designing and Testing a Model of Some Antecedents of Proactive Goal Processes with Mediating Role of Proactive Motivational States
- Religiosity-Work Ethics Relationship and Protestant Work Ethics (PWE)- Islamic Work Ethics (IWE) similarities in Iranian Students
- Effectiveness of the Training Package based on Five-Factor Positive Thinking Skills Theory on the Components of Affective Capital in Adults
- Prediction of Social Anxiety Based on Mindfulness and Bias in Facial Emotion Processing
- Effectiveness of Mindfulness Training on Teaching Emotions and Job Stress of Teachers
- Effectiveness of Cognitive Therapy based on Mindfulness on Self-Efficacy and Weight Loss in Patients with Diabetes Type 2
- Prediction of Abnormal Personality Traits based on Maladaptive Schemas and Dark Triad Personality Traits Considering the Mediating Role of Difficulties in Emotion Regulation
- Mediating Role of Achievement Goals in the Relationship between Perceived Family Atmosphere and Academic Performance among Babylon's Students in Iraq
- The Effect of Cooperative Learning on School Connection and Academic Engagement among Students



هفدهمین شماره دو فصلنامه «نشریه دانش روان‌شناسی»

در هفدهمین شماره دو فصلنامه علمی – ترویجی نشریه دانش روان‌شناسی مقاله‌های

زیر به چاپ رسیده است:

در این شماره می‌خوانیم

• سخن سردبیر

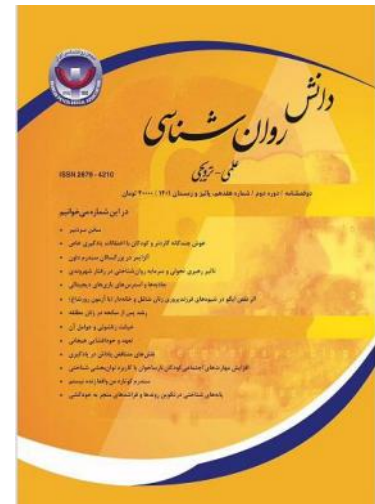
• هوش چندگانه گاردنر و کودکان با اختلالات یادگیری خاص

• آلزایمر در بزرگسالان سندرم داون

• تاثیر رهبری تحولی و سرمایه روان شناختی در رفتار شهروندی

• جاذبه‌ها و استرس‌های بازی‌های دیجیتالی

• اثر نقص ایگو در شیوه‌های فرزندپروری زنان شاغل و خانه‌دار (با آزمون رورشاخ)



• رشد پس از سانحه در زنان مطلقه

• خیانت زناشویی و عوامل آن

• تعهد و خودافشایی هیجانی

• نقش‌های متناقض پاداش در یادگیری

• افزایش مهارت‌های اجتماعی کودکان نارساخوان با کاربرد توان‌بخشی شناختی

• سندرم کوتارد من واقعا زنده نیستم

• پایه‌های شناختی در تکوین روندها و فراشدهای منجر به خودکشی

اولین فصلنامه‌ی روان‌شناسی سلامت بالینی

در اولین شماره فصلنامه روان‌شناسی سلامت بالینی مقاله‌های زیر به چاپ رسیده

است:

- نامه به سردبیر در توصیف دانش موجود و مسیرهای پژوهشی " روان‌شناسی سلامت بالینی"
- پیش‌بینی بازگشت‌پذیری مصرف مواد بر اساس ناگویی هیجانی و حمایت اجتماعی ادراک‌شده
- بررسی و مقایسه تیپ شخصیت D و کیفیت خواب در بیماران مبتلا به مالتیپل اسکروزیس، بیماران قلبی عروقی و افراد عادی



- ساخت، استانداردسازی و هنجاریابی پرسشنامه کارکرد شخصیت بر اساس DSM-5
- اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر اضطراب ناشی از کرونا در سالمندان
- تدوین مقدماتی بسته درمان فراتشخیصی مبتنی بر درمان تعهد و پذیرش و درمان فراشناختی و تعیین اثربخشی آن بر فرانگرانی بیماران مبتلا به سرطان پستان
- مقایسه اثربخشی روان‌درمانگری مثبت‌نگر و روان‌نمایشگری بر امید در بیماران مبتلا به سرطان پستان

چهل و هفتمین شماره دو فصلنامه «نشریه پژوهش‌های روان‌شناختی»

در چهل و هفتمین شماره دو فصلنامه نشریه پژوهش‌های روان‌شناختی مطالب زیر به چاپ رسیده است:

- اثر توان‌بخشی شناختی کنترل مهاری بر کارکردهای اجرایی گرم: خطرپذیری و درک زمان در کودکان دارای اختلال نقص توجه/ بیش‌فعالی
- مرور سیستماتیک پژوهش‌های مرتبط با اهمالکاری تحصیلی (غیرفعال و فعال): ارائه یک مدل مفهومی پنتاگونی
- روانسازی و اعتباریابی فرم کوتاه پرسشنامه کارکرد تأملی
- بررسی تأثیر مشاوره، ساخت‌گرایی مسیر شغلی بر تغییرات کیفی زندگی‌نامه شخصی مسیر شغلی آینده دانش‌آموزان
- بررسی اعتبار، ساختار عاملی، و روایی ملاکی مقیاس مقبول‌نمایی اجتماعی مارلو - کران
- رابطه استرس ادراک شده و ولع مصرف با پیش‌بینی بازگشت افراد به مصرف مواد



محرک با واسطه‌گری خود کنترلی

- اثربخشی طرحواره‌درمانی بر سبک‌های خوردن، ذهنیت‌های طرحواره‌ای کودک شاد و بزرگسال سالم در افراد چاق مبتلا به اختلال پرخوری: مطالعه تک آزمودنی
- تعیین ویژگی‌های روان‌سنجی و تغییرناپذیری اندازه‌گیری مقیاس شکوفایی زوجی

گزارش‌های کوتاه از پژوهش‌های بالینی

تأثیر مداخلات روانشناختی در درمان سوگ مرضی

اختلال شخصیت مرزی و درد

گزارش و خبر

معرفی کتاب و مجله

اطلاعی‌ها



دوره‌های آموزشی انجمن روان‌شناسی ایران

وبینارها، دوره‌های آموزشی و برنامه‌های شبانه‌شبها و سخنرانی‌های انجمن روان‌شناسی ایران همانگونه که مستحضر هستید در حال حاضر سخنرانی‌ها، کارگاه‌ها و دوره‌های انجمن غیرحضوری و به‌صورت آنلاین برگزار می‌شود. کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی انجمن روان‌شناسی ایران که تاکنون نهایی شده است به شرح زیر اعلام می‌شود و بزودی کارگاه و دوره‌های جدید از طریق وبسایت، تلگرام و اینستاگرام انجمن به آگاهی خواهد رسید.

بیست و یکمین برنامه از دومین دوره نشست شبانه‌شبها در تاریخ ۲۳ تیر ۱۴۰۳ با موضوع مطالبات حوزه سلامت روان از رییس‌جمهور منتخب

میهمانان بیست و یکمین شبانه‌شب ما، *دکتر حمید پورشریفی (دانشیار روان‌شناسی سلامت و رییس انجمن روان‌شناسی ایران)، دکتر حسن رفیعی (دانشیار روانپزشکی) و آقای بهزاد وحیدنیا (کارشناس حوزه سیاستگذاری سلامت روان) به میزبانی دکتر حمید یعقوبی هستند.

زمان برگزاری: شبانه، ۲۳ تیرماه، ساعت ۲۰

جهت مشاهده ویدئوی برنامه کلیک کنید



علاقمندان می‌توانند ویدئوهای قبلی برنامه‌ها را از کانال یوتیوب انجمن و همچنین سایت انجمن، بخش [شبانه‌شبها](#) مشاهده بفرمایند.

سخنرانی و پنل تخصصی تیرماه ۱۴۰۳ با موضوع: رویکرد تحول یکپارچه انسان (DIR) در بهداشت روانی دوران کودکی

سخنران: دکتر سید امیر امین یزدی؛ استاد روانشناسی تحولی - بالینی دانشگاه فردوسی مشهد
میهمان پنل: دکتر محمدرضا شعیری؛ دانشیار روانشناسی بالینی دانشگاه شاهد
دبیر علمی: دکتر نادر منیرپور؛ دانشیار روانشناسی سلامت، عضو هیات مدیره انجمن روانشناسی ایران
زمان برگزاری: پنجشنبه ۲۸ تیر ۱۴۰۳
ساعت برگزاری: ۱۶ الی ۱۸

جهت مشاهده ویدئوی برنامه کلیک کنید

علاقمندان می‌توانند ویدئوهای قبلی برنامه‌ها را از کانال یوتیوب انجمن و همچنین سایت انجمن، بخش [سخنرانی‌ها و سمپوزیومها](#) مشاهده بفرمایند.





دوره اصول و مبانی درمان اعتیاد

انجمن روان‌شناسی ایران برگزار می‌کند:
 با ارائه گواهی‌نامه معتبر از انجمن روان‌شناسی ایران (دارای مجوز از وزارت علوم،
 تحقیقات و فناوری)
 به صورت آنلاین (وب کنفرانس)

مدرس: دکتر ربابه نوری؛ روان‌شناس بالینی، دانشیار دانشگاه خوارزمی

به صورت آنلاین (وب کنفرانس)
 با ارائه گواهی‌نامه معتبر از انجمن روان‌شناسی ایران (دارای مجوز از وزارت علوم، تحقیقات و فناوری)

دوره اصول و مبانی درمان اعتیاد

شرایط شرکت کنندگان:
 فارغ التحصیلان کارشناسی روان‌شناسی و مشاوره و سطوح بالاتر

سرفصل‌های دوره:
 - درمان انگیزشی
 - درمان شناختی رفتاری
 - درمان مبتنی بر ذهن آگاهی

تاریخ برگزاری: ۲۸ و ۲۹ تیر ۱۴۰۳
 ۳ و ۴ و ۵ و ۱۱ و ۱۲ مرداد ۱۴۰۳
 ساعت برگزاری: ساعت ۹ الی ۱۳

دکتر ربابه نوری
 روان‌شناس بالینی
 دانشیار دانشگاه خوارزمی

هزینه دوره: ۱,۹۲۰,۰۰۰ تومان
 امکان پرسش و پاسخ و حرکت فعال در کارگاه (متن، صوتی، تصویری)

مکان برگزاری فیلم کارگاه
 به صورت آنلاین

اطلاعات برای ثبت نام به سایت انجمن روان‌شناسی ایران قسمت کارگاهها و دوره های آموزشی مراجعه نمایید
 وبسایت: www.irapna.org | کانال تلگرامی دورهها: کارگاههای آموزشی انجمن | @ipaworkshop

تاریخ های برگزاری دوره:

۲۸ و ۲۹ تیر ۱۴۰۳

۴،۵،۱۱،۱۲ مرداد ۱۴۰۳

ساعت برگزاری: ساعت ۹ الی ۱۳

طول دوره: ۲۴ ساعت

شرایط شرکت کنندگان: فارغ التحصیلان کارشناسی روان‌شناسی و مشاوره و سطوح بالاتر

سرفصل‌های دوره:

- درمان انگیزشی
- درمان شناختی رفتاری
- درمان مبتنی بر ذهن آگاهی

هزینه دوره: ۱۹۲۰۰۰۰ تومان

۱۰ درصد تخفیف برای اعضای محترم انجمن روان‌شناسی ایران تعلق خواهد گرفت.

امکان بازپخش فیلم کارگاه به صورت آفلاین

امکان پرسش و پاسخ و شرکت فعال در کارگاه (متن، صوتی، تصویری)



دوره مهارت‌های زندگی

به صورت آنلاین (وب کنفرانس)

با رایزه گلشن‌نم‌مشیر از انجمن روان‌شناسی ایران (دائمی مجوز از وزارت علوم، تحقیقات و فناوری)

دوره مهارت‌های زندگی

شرایط شرکت کنندگان:
فارغ التحصیلان کارشناسی روان‌شناسی و مشاوره و سطوح بالاتر

سرفصل‌های دوره:

- مهارت خودآگاهی ۱: خودشناسی - مهارت حل مسئله - مهارت حساسیت
- مهارت خودآگاهی ۲: هدف‌گذاری - مهارت تفکر انتقادی - مهارت تفکر مثبت
- مهارت مدیریت هیجان - مهارت تفکر خلاق - مهارت ارتباط بین فردی ۱: حل اختلاف
- مهارت مدیریت هیجان - مهارت تفکر مثبت - مهارت ارتباط بین فردی ۲: assertiveness
- مهارت مدیریت هیجان - مهارت تفکر خلاق - مهارت برقراری ارتباط
- مهارت مدیریت هیجان - مهارت تفکر مثبت - مهارت تفکر انتقادی

تاریخ برگزاری: ۸ و ۹ و ۱۱ و ۱۵ و ۱۶ و ۲۲ و ۲۳ و ۲۹ و ۳۰ شهریور ۱۴۰۳
۵ و ۶ و ۸ مهر ۱۴۰۳

ساعت برگزاری: روزهای پنجشنبه و جمعه: ساعت ۹ الی ۱۳
روزهای یکشنبه: ساعت ۱۴ الی ۱۸

محل برگزاری: تهران

هزینه دوره: ۴۴۸۰۰۰۰ تومان
امکان بازپخش فیلم دوره به صورت آنلاین و دوباره به هر تعدادی از افراد دوره (تا سقف ۱۰ نفر)

دانشیار دانشگاه خوارزمی
دکتر رویه نوری
روانشناس بالینی
امکان بازپخش فیلم دوره به صورت آنلاین و دوباره به هر تعدادی از افراد دوره (تا سقف ۱۰ نفر)

سایت: www.iranpa.org | ipaworkshop.com

انجمن روان‌شناسی ایران برگزار می‌کند:
با ارائه گواهی‌نامه معتبر از انجمن روان‌شناسی ایران (دارای مجوز از وزارت علوم،
تحقیقات و فناوری)
به صورت آنلاین (وب کنفرانس)

مدرس: دکتر ربابه نوری؛ روان‌شناس بالینی، دانشیار دانشگاه خوارزمی
تاریخ‌های برگزاری دوره:
۱۴۰۳، ۲۹، ۳۰، ۲۳، ۲۲، ۱۸، ۱۶، ۱۵، ۱۱، ۹، ۸ شهریور ۱۴۰۳
۵، ۶، ۸ مهر ۱۴۰۳

ساعت برگزاری:

روزهای پنجشنبه و جمعه: ساعت ۹ الی ۱۳
روزهای یکشنبه: ساعت ۱۴ الی ۱۸
طول دوره: ۵۶ ساعت (۱۴ جلسه ۴ ساعته)

شرایط شرکت کنندگان: فارغ‌التحصیلان کارشناسی روان‌شناسی و مشاوره و سطوح بالاتر
سرفصل‌های دوره:

مهارت خودآگاهی ۱: خودشناسی	مهارت تفکر خلاق
مهارت خودآگاهی ۲: هدف‌گذاری	مهارت تفکر نقاد
مهارت مقابله با هیجان‌ها	مهارت تصمیم‌گیری
مهارت مدیریت خشم	مهارت برقراری ارتباط
مهارت مقابله با استرس‌ها	مهارت همدلی
مهارت حل مسئله	مهارت ارتباط بین فردی ۱: حل اختلاف
تکنیک‌های آموزش مهارت‌های زندگی	مهارت ارتباط بین فردی ۲: assertiveness

هزینه دوره: ۴۴۸۰۰۰۰ تومان

۱۰ درصد تخفیف برای اعضای محترم انجمن روان‌شناسی ایران تعلق خواهد گرفت.
امکان بازپخش فیلم کارگاه به صورت آنلاین



سومین دوره آشنایی با سایکوفارماکولوژی برای روان‌شناسان

انجمن روان‌شناسی ایران برگزار می‌کند:
با ارائه گواهی‌نامه معتبر از انجمن روان‌شناسی ایران (دارای مجوز از وزارت علوم،
تحقیقات و فناوری)
به صورت آنلاین (وب کنفرانس)

مدرس: دکتر غلامرضا ترابی پاریزی؛ روانپزشک و روان‌درمانگر (متخصص اعصاب و روان)
تاریخ برگزاری: ۲۴، ۲۵ و ۲۶ مرداد ۱۴۰۳
ساعت برگزاری: ساعت ۹ الی ۱۳

به صورت آنلاین (وب کنفرانس)
با ارائه گواهی‌نامه معتبر از انجمن روان‌شناسی ایران (دارای مجوز از وزارت علوم، تحقیقات و فناوری)
سومین دوره آشنایی با سایکوفارماکولوژی برای روان‌شناسان
سر فصل‌های دوره:
جلسه اول: دارو چیست؟ داروهای پدیدآورنده، داروهای دارویی، داروهای روان‌شناختی، تاریخچه‌ی سایکوفارماکولوژی، دسته‌بندی در سایکوفارماکولوژی، مکانیسم اثر انواع دسته‌های دارویی.
جلسه دوم: خودکشی و داروها، ازدواج و داروها، بارداری، شیردهی و داروها، داروها و مبحث وابستگی به مواد، تداخلات دارویی مهم، تغییر درمان، مقاومت به داروها.
جلسه سوم: تداخل دارو و روان‌درمانی، تعامل روان‌پزشکان و روان‌شناسان در زمان بسیار، نقشه‌ی درمان چیست؟، قطع دارو، تداخل حرفه‌ای و داروها.
شرایط شرکت کنندگان: دانشجویان کارشناسی ارشد روان‌شناسی و سطوح بالاتر
هزینه کارگاه: ۹۶۰۰۰۰ تومان
توجه: در این کارگاه پاورپوینت به شرکت کنندگان ارائه نمی‌شود.
مدرس: دکتر غلامرضا ترابی پاریزی
روانشناس و روان‌درمانگر (متخصص اعصاب و روان)
www.iranpa.org
@ipaworkshop

طول دوره: ۱۲ ساعت

شرایط شرکت کنندگان: دانشجویان کارشناسی ارشد روان‌شناسی و سطوح بالاتر

سرفصل‌های دوره:

جلسه اول	جلسه دوم	جلسه سوم
دارو چیست؟ فارماکودینامیک و فارماکوکینتیک اثربخشی داروها مبانی پژوهش‌های دارویی تاریخچه‌ی سایکوفارماکولوژی دسته‌بندی در سایکوفارماکولوژی مکانیسم اثر انواع دسته‌های دارویی	عوارض دارویی و مدیریت روان‌شناسی آنها خودکشی و داروها ازدواج و داروها بارداری، شیردهی و داروها داروها و مبحث وابستگی به مواد تداخلات دارویی مهم تغییر درمان مقاومت به داروها	تداخل دارو و روان‌درمانی تعامل روان‌پزشکان و روان‌شناسان در درمان بیمار نقشه‌ی درمانی چیست؟ اتمام درمان قطع دارو اخلاق حرفه‌ای و داروها

هزینه دوره: ۹۶۰۰۰۰ تومان

۱۰ درصد تخفیف برای اعضای محترم انجمن روان‌شناسی ایران تعلق خواهد گرفت.

امکان بازپخش فیلم کارگاه به صورت آنلاین

امکان پرسش و پاسخ و شرکت فعال در کارگاه (متن، صوتی، تصویری)

توجه: در این کارگاه پاورپوینت به شرکت کنندگان ارائه نمی‌شود.

دورهٔ پیشگیری و مداخله در بحران خودکشی

انجمن روان‌شناسی ایران برگزار می‌کند:
 با ارائه گواهی‌نامهٔ معتبر از انجمن روان‌شناسی ایران (دارای مجوز از وزارت علوم،
 تحقیقات و فناوری)
 به صورت حضوری و آنلاین (وب کنفرانس)

مدرس: دکتر حمید یعقوبی (روانشناس بالینی، دانشیار دانشگاه شاهد)
 تاریخ برگزاری: ۴ مرداد ۱۴۰۳
 ساعت برگزاری: ساعت ۹ الی ۱۷
 طول دوره: ۸ ساعت

به صورت حضوری و آنلاین (وب کنفرانس)
 با ارائه گواهی‌نامهٔ معتبر از انجمن روان‌شناسی ایران (دارای مجوز از وزارت علوم، تحقیقات و فناوری)
 به صورت آنلاین
 طول دوره: ۸ ساعت
 شرایط شرکت کنندگان:
 فارغ التحصیلان کارشناسی رشته‌های روان‌شناسی و مشاوره و سطوح بالاتر
 تاریخ برگزاری: ۴ مرداد ۱۴۰۳
 ساعت برگزاری: ساعت ۹ الی ۱۷
 مکان برگزاری: دفتر انجمن روان‌شناسی ایران، تهران، سیدخندان، ابتدای سهروردی شمالی، کوچه سلطانی (قرقاول)، پلاک ۳۷
 هزینه دوره آنلاین: ۶۴۰,۰۰۰ تومان
 هزینه دوره حضوری: ۱,۰۰۰,۰۰۰ تومان (با پذیرایی میان وعده و ناهار)
 دکتر حمید یعقوبی
 روان‌شناس بالینی و دانشیار دانشگاه شاهد
 مشخصات برای ثبت نام به سایت انجمن روان‌شناسی ایران قسمت کارگاهها و دوره‌های آموزشی مراجعه نمایید
 سایت: www.iranpa.org | تلفن: ۰۲۱-۸۵۸۴۱۳۴ | ایمیل: iranpa@ipaworkshop

مکان برگزاری: دفتر انجمن روان‌شناسی ایران (تهران، سیدخندان، ابتدای سهروردی شمالی، کوچه سلطانی (قرقاول)، پلاک ۳۷)
 شرایط شرکت کنندگان: فارغ التحصیلان کارشناسی رشته‌های روانشناسی و مشاوره، و سطوح بالاتر

سرفصل دروس:

- تعریف بحران
- تعریف و سطح بندی خودکشی
- نظریه و عوامل خودکشی
- بیاورهای نادرست و واقعیت‌ها درباره خودکشی
- اصول مداخله در بحران خودکشی
- برنامه تماس مختصر
- برنامه ایمنی خودکشی (Safety Plan)
- پیشگیری از خودکشی: برنامه بتا

۱۰ درصد تخفیف برای اعضای محترم انجمن روان‌شناسی ایران تعلق خواهد گرفت.

هزینهٔ دوره آنلاین: ۶۴۰,۰۰۰ تومان

هزینهٔ دوره حضوری: ۱,۰۰۰,۰۰۰ تومان (با پذیرایی میان وعده و ناهار)

امکان بازپخش فیلم کارگاه به صورت آفلاین ▲

دهمین دوره تربیت درمانگر زوج

دهمین دوره تربیت درمانگر زوج

به صورت آنلاین (وب کنفرانس)

مکان بازبینی فیلم کارگاه: به صورت آنلاین

شروع دوره: ۴ تیر ۱۴۰۳

طول دوره: ۱۰۲ ساعت

مدرس: دکتر منصوره السادات صادقی

هزینه دوره: ۷۸۹۰۰۰۰ تومان

مکان پرداخت هزینه دوره: به صورت آنلاین

شرایط شرکت کنندگان: دانشجویان کارشناسی ارشد روانشناسی و مشاوره و سطوح بالاتر

لطفاً برای ثبت نام به سایت انجمن روان‌شناسی ایران (www.irpana.org) قسمت کارگاهها و دوره‌های آموزشی مراجعه نمایید.

انجمن روان‌شناسی ایران برگزار می‌کند:
 با ارائه گواهی نامه معتبر از انجمن روان‌شناسی ایران (دارای مجوز از وزارت علوم،
 تحقیقات و فناوری)
 به صورت آنلاین (وب کنفرانس)

مدرس: دکتر منصوره السادات صادقی، متخصص زوج و خانواده. دانشیار، دانشگاه شهید
 بهشتی، پژوهشکده خانواده

سرفصل های دوره:

مشاوره پیش از ازدواج و ترسیم نیمرخ شخصیتی زوجین با استفاده از تست زوج‌پرمان شناختی رفتاری، زوج‌پرمان خجالت‌ناز، پی‌اس‌آی، رابطة همسران و آس‌اس، رویکرد گاتمن، تعارض با خانواده همسر و درمان آن، رابطه درمان یکپارچه نگر من‌درمان‌شناختی زناشویی، مداخلات مبتنی بر فرآیند طلّاق، کارکردارگون‌های Neo, mmpi و mcmi در رابطة همسران و ترسیم نیمرخ‌های زناشویی

مشاوره پیش از ازدواج و ترسیم نیمرخ شخصیتی زوجین با مصاحبه و تست زوج‌درمانی شناختی رفتاری زوج‌درمانی هیجان‌مدار غنی‌سازی روابط همسران بر اساس رویکرد گاتمن

مداخلات درمانی در رابطه با خانواده همسر

درمان یکپارچه نگر در خیانت زناشویی

مداخلات درمانی در فرایند طلاق: قبل و بعد از طلاق

نکات مورد توجه در روابط همسران براساس نیمرخ‌های شخصیتی زوجین در تست های Neo, mmpi و mcmi

تاریخ‌های برگزاری دوره:

۴ و ۱۱ و ۱۸ و ۲۰ و ۲۱ تیرماه ۱۴۰۳

۶ و ۸ و ۱۵ و ۱۸ و ۱۹ و ۲۲ و ۲۹ مردادماه

۶ و ۸ و ۹ و ۱۲ و ۱۹ شهریورماه

ساعت برگزاری: پنجشنبه و جمعه‌ها از ساعت ۸:۳۰ الی ۱۴:۳۰ و روزهای دیگر از ساعت ۱۴ الی ۲۰

شرایط شرکت کنندگان: دانشجویان کارشناسی ارشد روان‌شناسی و مشاوره و سطوح بالاتر

۱۰ درصد تخفیف برای اعضای محترم انجمن روان‌شناسی ایران تعلق خواهد گرفت.

هزینه دوره: ۷۸۹۰۰۰۰ تومان

همچنین امکان پرداخت هزینه دوره بصورت اقساط وجود دارد که طی دو قسط انجام می‌شود

کارگاه مصاحبه تشخیصی با تأکید بر مهارت‌های بالینی

انجمن روان‌شناسی ایران برگزار می‌کند:

با ارائه گواهی‌نامه معتبر از انجمن روان‌شناسی ایران (دارای مجوز از وزارت علوم،

تحقیقات و فناوری)

به صورت حضوری و آنلاین (وب کنفرانس)

مدرس: دکتر مصطفی زارعان؛ متخصص روان‌شناسی بالینی، عضو هیات علمی دانشگاه تبریز

تاریخ برگزاری: ۲۸ و ۳۰ مرداد ۱۴۰۳

ساعت برگزاری: ساعت ۱۳:۳۰ الی ۱۹:۳۰

The poster contains the following information:

- امکان بازپخش فیلم کارگاه به صورت آنلاین**
- به صورت حضوری و آنلاین (وب کنفرانس)**
- موضوع دوره: ۱۲ ساعت**
- مکان برگزاری: دفتر انجمن روان‌شناسی ایران (تهران، میدان آبنمای موروثی شمالی، کوچه سلطانی (قرقاول)، پلاک ۳۷)**
- تاریخ برگزاری: ۲۸ و ۳۰ مرداد ۱۴۰۳**
- ساعت برگزاری: ساعت ۱۳:۳۰ الی ۱۹:۳۰**
- هزینه دوره آنلاین: ۹۶۰,۰۰۰ تومان**
- هزینه دوره حضوری: ۱,۲۰۰,۰۰۰ تومان**
- مدرس: دکتر مصطفی زارعان، متخصص روان‌شناسی بالینی، عضو هیات علمی دانشگاه تبریز**
- شرایط شرکت کنندگان:** دانشجویان تحصیلات تکمیلی رشته‌های روان‌شناسی و مشاوره و سطوح بالاتر همراه با رول‌پلی و ارائه کیس‌های بالینی
- موضوعات دوره:** تعریف مصاحبه، مبانی و مبانی مصاحبه، مهارت‌های کسب اطلاعات، مهارت‌های بینش‌افزایی، معاینه وضعیت روانی، مفهوم‌پردازی مورد جمع‌بندی و بازخورد، ساختار جلسات مصاحبه، معاینه وضعیت روانی، مهارت‌های کسب اطلاعات، مهارت‌های بینش‌افزایی، جمع‌بندی و بازخورد، مهارت‌های کنش‌ورزی

طول دوره: ۱۲ ساعت

شرایط شرکت کنندگان: دانشجویان کارشناسی ارشد رشته‌های روان‌شناسی و مشاوره، و سطوح بالاتر

سرفصل دروس:

- تعریف مصاحبه بالینی
- اصول و مبانی مصاحبه
- مهارت‌های کسب اطلاعات
- مهارت‌های بینش‌افزایی
- مهارت‌های کنش‌ورزی
- ساختار جلسات مصاحبه
- معاینه وضعیت روانی
- مفهوم‌پردازی مورد
- جمع‌بندی و بازخورد

همراه با رول‌پلی و ارائه‌ی کیس‌های بالینی

هزینه دوره آنلاین: ۹۶۰,۰۰۰ تومان

هزینه دوره حضوری: ۱,۲۰۰,۰۰۰ تومان

امکان بازپخش فیلم کارگاه به صورت آنلاین

• امکان پرسش و پاسخ و شرکت فعال در کارگاه (متن، صوتی، تصویری)

مکان برگزاری: دفتر انجمن روان‌شناسی ایران (تهران، سیدخندان، ابتدای سهروردی شمالی، کوچه سلطانی (قرقاول)، پلاک ۳۷

کارگاه درمان شناختی رفتاری کمال‌گرایی / اهمال‌کاری

انجمن روان‌شناسی ایران برگزار می‌کند:

با ارائه گواهی‌نامه معتبر از انجمن روان‌شناسی ایران (دارای مجوز از وزارت علوم،

تحقیقات و فناوری)

به صورت حضوری و آنلاین (وب کنفرانس)

مدرس: دکتر مصطفی زارعان؛ متخصص روان‌شناسی بالینی، عضو هیات علمی دانشگاه

تبریز

تاریخ برگزاری: ۲۶ و ۲۷ مهر ۱۴۰۳

به صورت حضوری و آنلاین (وب کنفرانس)

با ارائه گواهی‌نامه معتبر از انجمن روان‌شناسی ایران (دارای مجوز از وزارت علوم، تحقیقات و فناوری)

کارگاه درمان شناختی رفتاری کمال‌گرایی / اهمال‌کاری

موسسه تخصصی روان‌شناسی ایران

مکان برگزاری: دفتر انجمن روان‌شناسی ایران (تهران، میدان خندان، ابتدای سهروردی شمالی، کوچه سلطانی (قرقاول)، پلاک ۳۷)

مدرس: دکتر مصطفی زارعان، متخصص روان‌شناسی بالینی، عضو هیات علمی دانشگاه تبریز

شرایط شرکت کنندگان: دانشجویان کارشناسی ارشد رشته‌های روان‌شناسی و مشاوره و سطوح بالاتر همراهِ با وول‌باس و ارائه‌ی گواهی‌نامه‌ی بالینی

مزایای دوره: - مداخلات رفتاری شناختی - ارائه‌ی الگوی تحولی ۷ مرحله‌ای - معرفی چارچوب کلی درمان - مداخلات رفتاری اولیه

تاریخ برگزاری: ۲۶ و ۲۷ مهر ۱۴۰۳

مکان برگزاری: دفتر انجمن روان‌شناسی ایران (تهران، میدان خندان، ابتدای سهروردی شمالی، کوچه سلطانی (قرقاول)، پلاک ۳۷)

هزینه دوره آنلاین: ۹۶۰,۰۰۰ تومان

هزینه دوره حضوری: ۱,۵۰۰,۰۰۰ تومان

مکان پرسش و پاسخ و شرکت فعال در کارگاه (متن، صوتی، تصویری)

مکان برگزاری: دفتر انجمن روان‌شناسی ایران (تهران، میدان خندان، ابتدای سهروردی شمالی، کوچه سلطانی (قرقاول)، پلاک ۳۷)

مدرس: دکتر مصطفی زارعان، متخصص روان‌شناسی بالینی، عضو هیات علمی دانشگاه تبریز

موسسه تخصصی روان‌شناسی ایران

www.iranpa.org | @ipaworkshop

روز اول: ساعت ۹ الی ۱۷ (با پذیرایی ناهار)

روز دوم: ساعت ۹ الی ۱۳

طول دوره: ۱۲ ساعت

شرایط شرکت‌کنندگان: دانشجویان کارشناسی ارشد رشته‌های روان‌شناسی و مشاوره، و سطوح بالاتر

سرفصل دروس:

- مرور نظریه‌های کمال‌گرایی
- ارائه‌ی الگوی تحولی ۷ مرحله‌ای
- معرفی چارچوب کلی درمان
- مداخلات رفتاری اولیه
- مداخلات بازسازی شناختی
- مداخلات پیشگیری از عود

هزینه دوره آنلاین: ۹۶۰,۰۰۰ تومان

هزینه دوره حضوری: ۱,۵۰۰,۰۰۰ تومان

امکان بازپخش فیلم کارگاه به صورت آفلاین

• امکان پرسش و پاسخ و شرکت فعال در کارگاه (متن، صوتی، تصویری)

مکان برگزاری: دفتر انجمن روان‌شناسی ایران (تهران، سیدخندان، ابتدای سهروردی شمالی، کوچه سلطانی (قرقاول)، پلاک ۳۷

دوره جامع تربیت درمانگر کودک (مقدماتی و تکمیلی ۱۶۰ ساعت)

انجمن روان‌شناسی ایران برگزار می‌کند:
 با ارائه گواهی‌نامه معتبر از انجمن روان‌شناسی ایران (دارای مجوز از وزارت علوم،
 تحقیقات و فناوری)
 به صورت آنلاین (وب کنفرانس)

مدرس: دکتر کارینه طهماسبیان
 طول دوره مقدماتی: ۱۰۰ ساعت
 طول دوره تکمیلی: ۶۰ ساعت
 تاریخ برگزاری دوره مقدماتی:
 ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۱ آبان
 ۱، ۲، ۳، ۴، ۵ دی

دوره جامع تربیت درمانگر کودک (مقدماتی و تکمیلی ۱۶۰ ساعت)

برای شرکت کنندگان خارج از کشور هزینه جداگانه اعلام می‌شود که
 بر صورت تماس می‌تواند از طریق واریز به حساب یا پاسپورت
 دریافت شود. (در صورت لزوم در صورت نیاز به خدمات و مشاوره)

شروع دوره: ۲۴ آبان ۱۴۰۳

مکان: تهران و سایر استانها (در صورت امکان)

مدت دوره: ۱۰۰ ساعت (مقدماتی) + ۶۰ ساعت (تکمیلی)

تاریخ برگزاری دوره مقدماتی:
 ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۱ آبان
 ۱، ۲، ۳، ۴، ۵ دی

هر جلسه ۳:۴۵ دقیقه

شروع ساعت برگزاری: از ساعت ۱۴

هزینه دوره مقدماتی: ۹۰۰۰۰۰ تومان

۱۰ فرزند با هزینه برای اعضای محترم انجمن روان‌شناسی ایران و
 ۱۰ فرزند با هزینه و با عضویت در انجمن روان‌شناسی ایران

مجموعی امکان پرداخت هزینه دوره بصورت
 اقساط وجود دارد که طی دو قسط قبل از
 شروع دوره باید تسویه شود.

لطفاً برای ثبت نام به سایت انجمن روان‌شناسی ایران
 (www.irapso.org) یا شماره کارکنان و دوره‌های آموزشی مراجعه نمایید.

۳۰، ۲۹، ۲۳، ۲۲، ۱۶، ۱۵، ۹، ۸، ۲، ۱ آبان
 ۲۸، ۲۷، ۲۱، ۲۰، ۱۴، ۱۳، ۷، ۶ آذر
 ۴ و ۵ دی

هر جلسه ۳:۴۵ دقیقه

شروع ساعت برگزاری: از ساعت ۱۲

هزینه دوره مقدماتی: ۹۰۰۰۰۰ تومان

*** برای شرکت کنندگان خارج از کشور هزینه جداگانه اعلام می‌شود که در صورت تمایل می‌توانند از طریق واتساپ با شماره
 ۹۸۹۳۶۷۷۴۰۸۷۳+ تماس بگیرند.

۱۰ درصد تخفیف برای اعضای محترم انجمن روان‌شناسی ایران تعلق خواهد گرفت.

همچنین امکان پرداخت هزینه دوره بصورت اقساط وجود دارد که طی دو قسط قبل از شروع دوره باید تسویه شود.

سرفصل دروس دوره:

مقدماتی:

آسیب‌شناسی روان‌شناختی کودک، فنون مصاحبه بالینی با کودک، آموزش مدیریت. رفتاری والدین، آموزش مدیریت خشم و جرات
 ورزی، شناخت درمانی، رفتاردرمانی، بازی درمانی و قصه درمانی، کاربرد تکنیک‌های شناختی رفتاری در مشکلات رفتاری آموزش
 مهارتهای زندگی

هزینه کل دوره تکمیلی: ۶۰۰۰۰۰۰ تومان



تذکر مهم: هر یک از سرفصل‌های دوره تکمیلی جداگانه نیز قابل ثبت نام است.

سرفصل دروس دوره تکمیلی:

✓ درمان شناختی رفتاری اختلال وسواس فکری - عملی (OCD) در کودکان

تاریخ برگزاری: ۱۸، ۱۹، ۲۵ دی

هزینه: ۱۲۰۰۰۰۰ تومان

✓ مداخلات پیشگیری از آسیب‌های کودکان در طلاق والدین

تاریخ برگزاری: ۲۶ دی، ۳ و ۲۰ بهمن

هزینه: ۱۲۰۰۰۰۰ تومان

✓ مداخلات سوگ در کودکان

تاریخ برگزاری: ۹، ۱۰، ۱۶ بهمن

هزینه: ۱۰۰۰۰۰۰ تومان

✓ درمان شناختی رفتاری افسردگی در کودکان

تاریخ برگزاری: ۱۷، ۲۳، ۲۴ بهمن

هزینه: ۱۲۰۰۰۰۰ تومان

✓ درمان شناختی رفتاری استرس پس از سانحه (PTSD) در کودکان

تاریخ برگزاری: ۳۰ بهمن و ۱، ۷ اسفند

هزینه: ۱۰۰۰۰۰۰ تومان

✓ مداخلات شناختی رفتاری در ارتقاء عزت نفس کودکان

تاریخ برگزاری: ۸ اسفند

هزینه: ۴۰۰۰۰۰ تومان

امکان بازبینی جلسه (لینک آفلاین) برای شرکت‌کنندگانی که به صورت جدا هر سرفصل دوره تکمیلی را ثبت نام کرده‌اند

وجود ندارد

برای افرادی که دوره مقدماتی یا پیشرفته را به صورت کامل ثبت نام کرده باشند امکان بازبینی جلسات برای یک ماه به

صورت آفلاین وجود دارد

شرایط شرکت‌کنندگان:

دانشجویان کارشناسی ارشد رشته‌های روانشناسی و مشاوره، و سطوح بالاتر

آموزش تکنیک EMDR (آشنایی با شیوهی مداخله با ای ام دی آر با تأکید ویژه بر کاربرد این شیوه در خشم و بی‌وفایی)

انجمن روان‌شناسی ایران برگزار می‌کند:
با ارائه گواهی‌نامه معتبر از انجمن روان‌شناسی ایران (دارای مجوز از وزارت علوم،
تحقیقات و فنآوری)
به صورت حضوری

مدرسین: دکتر شیوا دولت‌آبادی و دکتر فرنگیس کاظمی

تاریخ‌های برگزاری: ۱۰، ۱۱ و ۱۲ آبان ۱۴۰۳

ساعت برگزاری: ساعت ۸ الی ۱۴

طول دوره: ۱۸ ساعت



The poster contains the following information:

- به صورت حضوری** (In-person)
- آموزش تکنیک EMDR (آشنایی با شیوهی مداخله با ای ام دی آر با تأکید ویژه بر کاربرد این شیوه در خشم و بی‌وفایی)**
- شرایط شرکت‌کنندگان:** دانشجویان کارشناسی ارشد رشته های روان‌شناسی و مشاوره و سطوح بالاتر
- مکان برگزاری:** دفتر انجمن روان‌شناسی ایران، تهران، سیدخندان، ابتدای سهروردی شمالی، کوچه سلطانی (قرقاول)، پلاک ۳۷
- تاریخ برگزاری:** ۱۰ و ۱۱ و ۱۲ آبان ۱۴۰۳
- ساعت برگزاری:** ساعت ۸ الی ۱۴
- هزینه کارگاه:** ۱۸۰۰۰۰۰ تومان
- مدرسین:** دکتر شیوا دولت‌آبادی و دکتر فرنگیس کاظمی
- نقشه برای ثبت نام به سایت انجمن روان‌شناسی ایران قسمت کارگاهها و دوره های آموزشی مراجعه نمایید.**
- سایت:** www.iranpa.org / [@ipaworkshop](https://www.instagram.com/ipaworkshop)

شرایط شرکت‌کنندگان: دانشجویان کارشناسی ارشد روان‌شناسی و مشاوره و سطوح بالاتر*

هزینه کارگاه: ۱۸۰۰۰۰۰ تومان

۱۰ درصد تخفیف برای اعضای محترم انجمن روان‌شناسی ایران تعلق خواهد گرفت.

مکان برگزاری: دفتر انجمن روان‌شناسی ایران (تهران، سیدخندان، ابتدای سهروردی شمالی، کوچه سلطانی (قرقاول)، پلاک ۳۷)

کارگاه فعال‌سازی رفتاری

انجمن روان‌شناسی ایران برگزار می‌کند:
 با ارائه گواهی‌نامه معتبر از انجمن روان‌شناسی ایران (دارای مجوز از وزارت علوم،
 تحقیقات و فناوری)
 به صورت حضوری و آنلاین (وب کنفرانس)

مدرس: دکتر سارا بنی‌هاشمی (دکتری روان‌شناسی سلامت)
 تاریخ برگزاری: ۱۲ مهر ۱۴۰۳
 ساعت برگزاری: ساعت ۹ الی ۱۷
 طول دوره: ۸ ساعت

شرایط شرکت‌کنندگان: فارغ‌التحصیلان کارشناسی رشته‌های روان‌شناسی و مشاوره، و سطوح بالاتر

سرفصل دروس:

- فعال‌سازی رفتاری چیست؟
- مبانی نظری فعال‌سازی رفتاری
- رویکردهای فعال‌سازی رفتاری
- اصول بنیادین فعال‌سازی رفتاری
- تکنیک‌های فعال‌سازی رفتاری

هزینه دوره آنلاین: ۶۴۰,۰۰۰ تومان

هزینه دوره حضوری: ۱,۰۰۰,۰۰۰ تومان (با پذیرایی ناهار)

۱۰ درصد تخفیف برای اعضای محترم انجمن روان‌شناسی ایران تعلق خواهد گرفت.

امکان بازپخش فیلم کارگاه به صورت آفلاین

• امکان پرسش و پاسخ و شرکت فعال در کارگاه (متن، صوتی، تصویری)

مکان برگزاری: دفتر انجمن روان‌شناسی ایران (تهران، سیدخندان، ابتدای سهروردی شمالی، کوچه سلطانی (قرقاول)، پلاک ۳۷)



مقدمه‌ای بر رویکرد رفتاردرمانی شناختی برای تازه‌کارها

انجمن روان‌شناسی ایران برگزار می‌کند:

با ارائه گواهی‌نامه معتبر از انجمن روان‌شناسی ایران (دارای مجوز از وزارت علوم،

تحقیقات و فناوری)

به صورت حضوری و آنلاین (وب کنفرانس)

مدرس: دکتر سارا بنی‌هاشمی (دکتری روان‌شناسی سلامت)

تاریخ برگزاری: ۱، ۲، ۸ و ۹ آذر ۱۴۰۳

ساعت برگزاری: ساعت ۹ الی ۱۷

طول دوره: ۳۲ ساعت

شرایط شرکت کنندگان: فارغ‌التحصیلان کارشناسی رشته‌های روان‌شناسی و مشاوره،

و سطوح بالاتر

The poster contains the following information:

- به صورت حضوری و آنلاین (وب کنفرانس):** Available in both in-person and online (web conference) formats.
- امکان بازپخش فیلم کارگاه به صورت آنلاین:** The possibility of online video replay of the workshop.
- با ارائه گواهی‌نامه معتبر از انجمن روان‌شناسی ایران (دارای مجوز از وزارت علوم، تحقیقات و فناوری):** Issuance of a certificate from the Iranian Psychological Association (authorized by the Ministry of Science, Research and Technology).
- مقدمه‌ای بر رویکرد رفتاردرمانی شناختی برای تازه‌کارها:** Introduction to cognitive behavioral therapy for beginners.
- طول دوره: ۳۲ ساعت:** Total duration of 32 hours.
- مرفصل دروس:**
 - مفاهیم و اصول رفتاردرمانی شناختی
 - ارزیابی مراجع با رویکرد رفتاردرمانی شناختی
 - کیس فرمولیشن
 - ساختار جلسات
- شرایط شرکت کنندگان:** فارغ‌التحصیلان کارشناسی رشته‌های روان‌شناسی و مشاوره.
- تاریخ برگزاری:** ۱ و ۲ و ۸ و ۹ آذر ۱۴۰۳.
- ساعت برگزاری:** ساعت ۹ الی ۱۷.
- مکان برگزاری:** دفتر انجمن روان‌شناسی ایران، تهران، سیدخندان، ابتدای سهروردی شمالی، کوچه سلطانی (قرقاول)، پلاک ۳۷.
- مدرس:** دکتر سارا بنی‌هاشمی، دکتری روان‌شناسی سلامت.
- نقشه:** Map showing the location of the Iranian Psychological Association office.
- مهمین امکان پرداخت هزینه در صورت حضوری وجود دارد که طی دو قسط، قبل از شروع دوره باشد تسویه شود.** (Note: For in-person attendance, there is an option to pay the fee in two installments before the start of the course.)
- امکان پرسش و پاسخ و شرکت فعال در کارگاه (متن، صوتی، تصویری):** Possibility of asking questions and active participation in the workshop (text, audio, video).
- لطفاً برای ثبت نام به ساعت انجمن روان‌شناسی ایران قسمت کارگاهها و دوره های آموزشی مراجعه نمایید** (Please register for the workshop in the Iranian Psychological Association's educational courses and workshops section).
- www.iranpa.org** and **@ipaworkshop** are provided for contact.

سرفصل دروس:

- مقدمات و اصول رفتاردرمانی شناختی
- ارزیابی مراجع با رویکرد رفتاردرمانی شناختی
- کیس فرمولیشن
- ساختار جلسات

هزینه دوره آنلاین: ۲۵۶۰۰۰۰ تومان

هزینه دوره حضوری: ۴,۰۰۰,۰۰۰ تومان (با پذیرایی ناهار)

۱۰ درصد تخفیف برای اعضای محترم انجمن روان‌شناسی ایران تعلق خواهد گرفت.

همچنین امکان پرداخت هزینه دوره بصورت اقساط وجود دارد که طی دو قسط، قبل از شروع دوره باید تسویه شود.

امکان بازپخش فیلم کارگاه به صورت آنلاین

• امکان پرسش و پاسخ و شرکت فعال در کارگاه (متن، صوتی، تصویری)

مکان برگزاری: دفتر انجمن روان‌شناسی ایران (تهران، سیدخندان، ابتدای سهروردی شمالی، کوچه سلطانی (قرقاول)، پلاک ۳۷)

آموزش تکنیک‌های افزایش بهزیستی روان‌شناختی برای زنان آسیب‌دیده روانی

انجمن روان‌شناسی ایران برگزار می‌کند:

با ارائه گواهی‌نامه معتبر از انجمن روان‌شناسی ایران (دارای مجوز از وزارت علوم،

تحقیقات و فناوری)

به صورت حضوری و آنلاین (وب کنفرانس)

مدرس: دکتر پریوش وکیلی (دکتری مشاوره خانواده)

تاریخ برگزاری: ۵ مهر ۱۴۰۳

ساعت برگزاری: ساعت ۹ الی ۱۷

طول دوره: ۸ ساعت

The poster contains the following information:

- مکان برگزاری:** امکان برگزاری فیلم کارگاه به صورت آنلاین
- پارچه کمیته علمی:** انجمن روان‌شناسی ایران (برای مجوز از وزارت علوم، تحقیقات و فناوری)
- آموزش تکنیک‌های افزایش بهزیستی روان‌شناختی برای زنان آسیب‌دیده روانی**
- شرایط شرکت‌کنندگان:** فارغ‌التحصیلان کارشناسی روان‌شناسی و مشاوره و سطوح بالاتر
- موضوعات دوره:**
 - ۱- تعریف بهزیستی روان‌شناختی
 - ۲- مولفه‌های بهزیستی روان‌شناختی
 - ۳- بررسی روابط بین‌فردی از دیدگاه دلبستگی
 - ۴- زنان آسیب‌دیده روانی
 - ۵- نوع اصلی بهزیستی روان‌شناختی
- مدرس:** دکتر پریوش وکیلی (دکتری مشاوره خانواده)
- تاریخ برگزاری:** ۵ مهر ۱۴۰۳
- ساعت برگزاری:** ساعت ۹ الی ۱۷
- مکان برگزاری:** دفتر انجمن روان‌شناسی ایران، تهران، میدان‌ها، ابتدای مهرورزی شمالی، کوچه سلطان (فرانل)، پلاک ۳۷
- طول دوره:** ۸ ساعت
- مدرس:** دکتر پریوش وکیلی (دکتری مشاوره خانواده)
- مکان بررسی و پرداخت کارگاه:** (هنر، آموزش، فناوری)
- لینک برای ثبت نام:** www.iranpa.org / [ipaworkshop](https://www.facebook.com/ipaworkshop)

شرایط شرکت‌کنندگان: فارغ‌التحصیلان کارشناسی روان‌شناسی و مشاوره و سطوح بالاتر

سرفصل دروس:

- تعریف بهزیستی روان‌شناختی
- آزمون سنجش بهزیستی روان‌شناختی ریف
- مولفه‌های بهزیستی روان‌شناختی
- بررسی روابط بین‌فردی از دیدگاه دلبستگی
- ۵ نوع اصلی بهزیستی روان‌شناختی
 - ۱، بهزیستی هیجانی
 - ۲، بهزیستی جسمانی
 - ۳، بهزیستی اجتماعی
 - ۴، بهزیستی در محل کار
 - ۵، بهزیستی فعالیت‌های جمعی
- زنان آسیب‌دیده روانی
- چند مورد از آسیب‌دیدگی روانی زنان شامل
 - ۱، آسیب‌دیدگی بر اثر خیانت زناشویی
 - ۲، طلاق
 - ۳، آزار جنسی
 - ۴، تنهایی بعد از فوت همسر و ازدواج یا مهاجرت فرزندان

• راهکارهای افزایش بهزیستی روان‌شناختی

هزینه دوره آنلاین: ۶۴۰/۰۰۰ تومان

هزینه دوره حضوری: ۱/۰۰۰/۰۰۰ تومان (با پذیرایی ناهار)

۱۰ درصد تخفیف برای اعضای محترم انجمن روان‌شناسی ایران تعلق خواهد گرفت.

امکان بازپخش فیلم کارگاه به صورت آنلاین

• امکان پرسش و پاسخ و شرکت فعال در کارگاه (متن، صوتی، تصویری)

مکان برگزاری: دفتر انجمن روان‌شناسی ایران (تهران، سیدخندان، ابتدای سهروردی شمالی، کوچه سلطانی (قرقاول)، پلاک ۳۷)

همایش‌های روان‌شناسی

پنجمین کنفرانس ملی مطالعات آسیب‌شناسی روانی و روش‌های نوین درمان

محورهای کنفرانس:

- آسیب‌شناسی، تشخیص، علائم و درمان
- اختلالات عصبی رشدی
- طیف اسکیزوفرنی و اختلالات روان‌پریشی
- اختلالات دوقطبی و اختلالات مربوط
- اختلالات افسردگی
- اختلالات اضطرابی
- وسواس فکری-عملی و اختلالات مربوط
- اختلالات مرتبط با آسیب و عامل استرس‌زا
- اختلالات تجزیه‌ای



- نشانه جسمانی و اختلالات مربوط
- اختلالات تغذیه و خوردن
- اختلالات خواب-بیداری
- کژکاربهای جنسی - ملال جنسیتی
- اختلالات اخلاق‌گر، کنترل تکانه و سلوک

- اختلالات مرتبط با مواد و اعتیادآور
- اختلالات عصبی-شناختی
- اختلالات شخصیت
- اختلالات ناپهنجاری جنسی
- برگزارکننده: مرکز توسعه و گسترش مطالعات میان رشته ای

زمان برگزاری: ۲۸ شهریور ۱۴۰۳

وبسایت: <https://npsc.bcnf.ir>

همایش ملی پیشگیری از خودکشی ایران

محورهای همایش:

- آشنایی با برنامه های موفق پیشگیری از خودکشی در ایران و جهان
- سنت، مدرنیته و خودکشی
- نقد و آسیب شناسی برنامه های پیشگیری از خودکشی
- فقه و حقوق و خودکشی
- همه گیرشناسی رفتارهای خودکشی
- بلایای طبیعی - غیرطبیعی و خودکشی
- عوامل اقتصادی و خودکشی
- هنر، ورزش و خودکشی



- عوامل اجتماعی و خودکشی
- تجربه زیسته و خودکشی
- عوامل روانشناختی و خودکشی
- مداخلات موثر در خودکشی
- عوامل خانوادگی و خودکشی
- سازمان های مردم نهاد و پیشگیری از خودکشی
- رسانه و خودکشی پیشگیری از خودکشی در دانشگاه و کادر درمان
- مقابله با خوشه های خودکشی
- پیشگیری از خودکشی در مدارس

زمان برگزاری: ۲۵ تا ۲۶ شهریور ماه ۱۴۰۳



7th International Congress on Borderline Personality Disorder and Allied Disorders 2024

Treating Personality Pathology in a Time of Change

- **Location:** Antwerp, Belgium
- **Date:** September 23—25, 2024
- **Cost:** 300€ — 700€ before June 1

About ESSPD 2024

“The 7th ESSPD conference will bring together expert clinicians and top researchers in a light-hearted and welcoming atmosphere. We will host an interactive poster session with exciting new data from all five corners of the world, and in particular from early career researchers. The ESSPD will honor the best work with our signature awards. We will humbly learn about the welcomed involvement of users and families, experts by lived experience on how to make our work even more fitting and relevant to them. Don’t miss the Social Dinner experience! Antwerp 2024 will be a lively and decontracted meeting where we exchange cutting-edge knowledge, and where the field may move a bit closer together in the striving of leaving a lasting impact.”

Timeline of the Conference

Deadline for Abstract Submission: February 29th, 2024

Deadline for Award Submission: March 31st, 2024

Notification of acceptance of submissions: May 1st, 2024

Preliminary Program released: May 15th, 2024

Early Bird Registration ends: May 31st, 2024

7th ESSPD Congress/Borderline congress: September 23-25, 2024



ECP 2025
19th European Congress of Psychology
July 01-04 2025
Paphos, Cyprus
“Transforming Psychological Science: the 2030 agenda”



“New knowledge through memorable experiences!”

It is a great pleasure to invite you to the 19th European Congress of Psychology.

As an ever evolving field, psychology is being called upon to address some intractable challenges based on our understanding of human behavior. From health and well-being, to work and climate crisis, psychological research can undoubtedly contribute to finding solutions.

In coming together as scientists and professionals, we can join hands within our community while developing an outward look to other professionals with whom we can join efforts to address these challenges. And we can do so by putting psychology front and center.

In our congress, we will bring together amazing speakers and engage in high-quality sessions to advance our field and to showcase its usefulness to the world.

Pafos is a city rich in history and culture, a true gem of western Cyprus and the eastern Mediterranean. Its backdrop of intercultural discovery and dialogue provide with a unique context wherein we can hold our own psychological dialogues.

We look forward to welcoming you!



شرایط و تسهیلات عضویت در انجمن روان‌شناسی ایران

مزایای عضویت در انجمن

دریافت کارت عضویت انجمن روان‌شناسی ایران
دریافت خبرنامه بصورت الکترونیک برای تمام اعضا
تمامی اعضای انجمن با رمز عبوری که در اختیار آنها قرار خواهد گرفت، به مجله «روان‌شناسی معاصر»، «روان‌شناسی سلامت بالینی» و «پژوهش‌های روانشناختی» و اعضای پیوسته به مجله «بین‌المللی روان‌شناسی» انجمن روان‌شناسی ایران به صورت الکترونیک، دسترسی خواهند داشت.

حق رأی برای اعضای پیوسته
برخورداری از تخفیف ۱۰٪ برای شرکت در دوره‌ها و کارگاه‌های آموزشی

انواع و شرایط عضویت

عضویت پیوسته

مؤسسان انجمن و کلیه افرادی که حداقل دارای درجه کارشناسی ارشد در رشته روان‌شناسی و مشاوره و رشته‌های وابسته باشند می‌توانند به عضویت پیوسته انجمن درآیند.

عضویت وابسته

کلیه کسانی که دارای درجه کارشناسی در رشته روان‌شناسی مشاوره و رشته‌های وابسته باشند می‌توانند به عضویت وابسته انجمن درآیند.

عضویت دانشجویی

کلیه دانشجویانی که در یکی از رشته‌های روان‌شناسی مشاوره و رشته‌های مرتبط اشتغال به تحصیل دارند می‌توانند به عضویت انجمن درآیند.

عضویت حقوقی

سازمان‌هایی که در زمینه‌های علمی و پژوهشی مربوط فعالیت دارند.

عضویت افتخاری

شخصیت‌های ایرانی و خارجی که مقام علمی آنان در زمینه‌های روان‌شناسی و علوم تربیتی و علوم رفتاری و روانپزشکی و سایر علوم حائز اهمیت خاص باشد و یا در پیشبرد اهداف انجمن کمک‌های مؤثر و ارزنده‌ای نموده باشند.

لازم به ذکر است کسانی که مدرک تحصیلی یا اشتغال به تحصیل در رشته‌های زیر دارند تنها قادر به دریافت عضویت دانشجویی و وابسته هستند و عضویت پیوسته به آنها تعلق نخواهد گرفت

علوم تربیتی گرایش آموزش و پرورش پیش‌دبستانی و دبستانی

علوم تربیتی گرایش آموزش و پرورش کودکان استثنایی



علوم تربیتی گرایش مدیریت و برنامه ریزی آموزشی

علوم تربیتی گرایش تکنولوژی آموزشی

علوم تربیتی گرایش آموزش و پرورش کودکان عقب مانده ذهنی

مددکاری اجتماعی

مطالعات خانواده

فلسفه تعلیم و تربیت

و سایر رشته های مرتبط

در تدوین و توزیع خبرنامه انجمن مشارکت کنیم

پیام‌های الکترونیکی و بازخوردهای حضوری گویای این است که خبرنامه انجمن روان‌شناسی ایران، جایگاه نسبتاً خوبی را در اطلاع‌رسانی رویدادهای روان‌شناختی پیدا کرده است و به وسیله‌ای مؤثر در تبادل اخبار رویدادهای روان‌شناختی میان روان‌شناسان کشورمان تبدیل شده است. شما همکار گرامی، استاد گران‌قدر و دانشجوی عزیز می‌توانید با اظهارنظر در خصوص محتوای خبرنامه، از طریق ارسال مطالب و خبر به خبرنامه، و با ارسال خبرنامه به روان‌شناسانی که ایمیل آن‌ها را در اختیار دارید در به اشتراک گذاشتن اخبار و دیدگاه‌ها میان روان‌شناسان کشورمان سهیم شوید. بدیهی است، مطالب با ذکر نام فرد ارسال‌کننده در خبرنامه درج خواهد شد. همچنین از عزیزی که به هر طریقی با خبرنامه همکاری داشته باشند با ذکر نام تشکر به عمل خواهد آمد.

همکار ارجمند، عضو محترم انجمن روان‌شناسی ایران

مایه‌ی مسرت و خوشحالی است که با احساس مسئولیت علمی و حرفه‌ای خود در انتشار خبرنامه انجمن مشارکت می‌نمایید. اگرچه ارسال

خبرنامه‌ی حاضر به فهرست دوستانتان که ایمیل آن‌ها را در صندوق پست الکترونیکی خود دارید ممکن است زمان و انرژی بالایی از شما

صرف نکند، و هرچند شما تأثیر این گامتان را در توسعه‌ی علمی رشته روان‌شناسی کوچک ارزیابی نمایید، اما مطمئن باشید همین

مجموعه تلاش‌ها راهی بسیار مؤثر در تحقق اهداف انجمن روان‌شناسی ایران یعنی

گسترش، پیشبرد و ارتقاء علم روان‌شناسی؛ توسعه‌ی کمی و کیفی نیروهای تخصصی؛ و بهبود بخشیدن به امور آموزشی و پژوهشی حوزه

روان‌شناسی خواهد بود.



تقدیرنامه‌های انجمن روان‌شناسی ایران



انجمن برتر در سال ۱۳۹۹



انجمن برتر در سال ۱۳۹۹



انجمن برتر در سال ۱۳۹۷



انجمن برتر در سال ۱۳۹۸



انجمن برتر در سال ۱۳۹۵



انجمن برتر در سال ۱۳۹۶



انجمن برتر در چهارمین جشنواره بین‌المللی فارابی در سال ۱۳۸۹



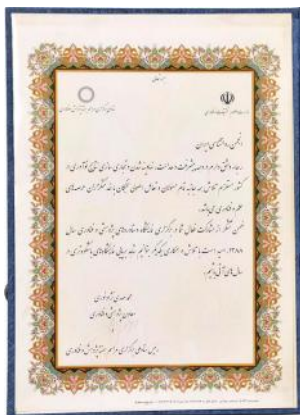
انجمن برتر در سال ۱۳۹۰



انجمن برتر در چهارمین جشنواره بین‌المللی فارابی در سال ۱۳۸۹



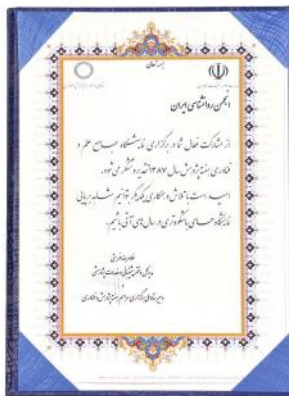
انجمن برتر در چهارمین جشنواره بین‌المللی فارابی در سال ۱۳۸۹



نمایشگاه دستاوردهای پژوهشی و فناوری سال ۱۳۸۸



انجمن برتر در چهارمین جشنواره بین‌المللی فارابی در سال ۱۳۸۹



نمایشگاه جامع علم و فناوری هفته پژوهش در سال ۱۳۸۷



کسب رتبه ممتاز در سال ۱۳۸۷