

روان بنده

در این شماره می‌خوانید :

متاآنالیز بزرگ و جدیدی CBT را موثر اما نه بعنوان برترین درمان می‌بیند
این یافته با مفاهیم رایج درمان افسردگی در تضاد است.

مشاوره مبتنی بر ایمان چیست؟

برخی از افراد در جستجوی کمک در یک چارچوب مذهبی راحت‌ترین احساس را دارند.

3 دلیل برای اینکه چرا والدین باید وابستگی به موبایل را کنار بگذارند.

صفحه نمایش می‌تواند منجر به حواس پرتی والدین شود و عواقب ناخواسته‌ای داشته باشد.

چرا مراجعین فروید باید در حین درمان روی کاناپه فرویدی دراز میکشیدند؟

دراز کشیدن صاف به پشت ممکن است در واقع حالت تدافعی روانی را کاهش دهد.





روان‌بونه

نشریه‌ی روان‌بونه

شماره ثبت نشریه ۸۰۴۴۴

زیر نظر: گروه رشد و توسعه روانشناسی در ایران

سال هفتم / شماره ۸۱ / مرداد ۱۴۰۲

Seventh year / Number eighty-one / July 2023

G & D Group

سر دبیر: دکتر مسعود حامدی
شورای تحریریه: (به ترتیب حروف الفبا)
دکتر مهدی اکبری، دکتر علیرضا بوستانی‌پور
دکتر محمود دهقان، دکتر اسما عاقبتی

هیئت تحریریه: (به ترتیب حروف الفبا)
سرور سعیدیان، مژگان عطار

گرافیک: فاطمه درینی

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

سایت: ravanboneh.com

پست الکترونیک: info@ravanboneh.com

شماره‌های تماس: ۰۲۱-۸۸۲۰۵۰۲۸ و ۰۲۱-۲۹۲۳۵۰۲۳۲

نویسندگان این شماره (به ترتیب حروف الفبا):
فائزه جام‌محمدی، علیرضا ساسانفر، سمانه شگری
مژگان عطار، زینب کهنی، سهیل محمودنژاد

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

سازمان آگهی‌ها

برای درج آگهی و یا اطلاع‌رسانی پیرامون کارگاه‌ها و همایش‌ها در حیطه روانشناسی با ایمیل info@ravanboneh.com در تماس باشید.

فهرست مطالب:

درمان شناختی رفتاری

متاآنالیز بزرگ و جدیدی CBT را موثر اما نه بعنوان برترین درمان می‌بیند / این یافته با مفاهیم رایج درمان افسردگی در تضاد است. / ۳
مشاوره مبتنی بر ایمان چیست؟ / برخی از افراد در جستجوی کمک در یک چارچوب مذهبی راحت‌ترین احساس را دارند. / ۶

درمان کودک و نوجوان

۳ دلیل برای اینکه چرا والدین باید وابستگی به موبایل را کنار بگذارند. / صفحه نمایش می‌تواند منجر به حواس‌پرتی والدین شود و عواقب ناخواسته‌ای داشته باشد. / ۷
معرفی کتاب / کنار آمدن با سوگ در کودکان فعالیت‌ها و داستان‌هایی برای کمک به کودکان در کنار آمدن با سوگ و فقدان / ۹

روانکاوی و فلسفه

چرا مراجعین فروید باید در حین درمان روی کاناپه فرویدی دراز میکشیدند؟ / دراز کشیدن صاف به پشت ممکن است در واقع حالت تدافعی روانی را کاهش دهد. / ۱۰
معرفی کتاب / کشف دوباره روانکاوی فکر کردن و رؤیا ورزیدن، آموختن و فراموش کردن / ۱۳

علوم شناختی

مکانیک مغز در نشخوار فکری و تفکر تکراری / علم اعصاب پشت نشخوار فکری و تفکر تکراری چیست؟ / ۱۴

آمار و روش تحقیق

آزمون سبک فرزندپروری بامربند / ۱۷

پیوست

درخواست اشتراک و نمایندگی / ۲۰

ملاحظات / ۲۱





مرکز خدمات روانشناسی و مشاوره
احیا

مرکز خدمات روان‌شناسی و مشاوره احیا
آماده ارائه خدمات درمانی از ساعت ۹ الی ۲۱ می باشد.

بخش های درمان:

- ♦ دیارتمان خانواده
- ♦ دیارتمان کودک
- ♦ دیارتمان نوجوان
- ♦ دیارتمان فردی
- ♦ دیارتمان روانسنجی
- ♦ دیارتمان نوروساینس
- ♦ مشاوره آنلاین و تلفنی
- ♦ روانپوشی و روانکاوی



<http://ehyacenter.com>



@ravandarmanischool



۰۲۱-۸۸۳۵۷۳۱۱ ۰۲۱-۸۸۳۵۸۱۱۵

کارگر شمالی - نرسیده به تقاطع جلال ال احمد - بین کوچه سوم و شهید گمنام - پلاک ۱۸۵۷





متاآنالیز بزرگ و جدیدی CBT را موثر اما نه بعنوان برترین درمان می‌بیند.

این یافته با مفاهیم رایج درمان افسردگی در تضاد است.

علیرضا ساسانفر-کارشناس ارشد روانشناسی

یک متاآنالیز گسترده از بیش از ۵۰۰۰ بیمار که اخیراً در مجله جهانی روانپزشکی منتشر شد، نشان داد که درمان شناختی-رفتاری (CBT) در درمان افسردگی مؤثر است، اما برتر از سایر انواع روان‌درمانی‌ها نیست. این مطالعه که توسط Pim Cuijpers و همکارانش تهیه شده است، بزرگترین متاآنالیز تاکنون برای نوع خاصی از روان‌درمانی برای یک اختلال روانی خاص است.

در مقاله، که دسترسی به آن آزاد است، نویسندگان می‌نویسند: "برتری CBT بر سایر روان‌درمانی‌های افسردگی به وضوح از این متاآنالیز بیرون نمی‌آید." هنگامی که نویسندگان مطالعات را به کسانی که خطر سوگیری پایینی داشتند محدود کردند، موارد دور از ذهن را حذف کردند، و سوگیری انتشار را تحت کنترل قرار دادند، تفاوتی بین CBT و سایر اشکال روان‌درمانی پیدا نکردند.

اکنون، مشخص شده است که اثربخشی CBT اغراق آمیز بوده است. محبوبیت آن ممکن است تا حدی ناشی از نیروهایی غیر از کاربرد آن به عنوان نوعی روان درمانی باشد.

این مقاله جدید بر اهمیت تحقیقات تجربی بی طرفانه در ارزیابی اثربخشی درمان های روان پزشکی و روان شناختی تاکید می کند. این به وضوح خطر سوگیری در شکل دهی روایت پیرامون روان درمانی را برای نسل های متخصص سلامت روان و بیماران نشان می دهد.

منبع

Cuijpers, P., Quero, S., Noma, H., Ciharova, M., Miguel, C., Karyotaki, E., Cipriani, A., Cristea, I. A., & Furukawa, T. A. (2021). Psychotherapies for depression: a network meta-analysis covering efficacy, acceptability and long-term outcomes of all main treatment types. *World Psychiatry: Official Journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 20(2), 283–293. <https://doi.org/10.1002/wps.20860>

Cuijpers, P., Miguel, C., Harrer, M., Plessen, C. Y., Ciharova, M., Ebert, D., & Karyotaki, E. (2023). Cognitive behavior therapy vs. control conditions, other psychotherapies, pharmacotherapies and combined treatment for depression: a comprehensive meta-analysis including 409 trials with 52,702 patients. *World Psychiatry: Official Journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 22(1), 105–115. <https://doi.org/10.1002/wps.21069>

Shedler J. (2010). The efficacy of psychodynamic psychotherapy. *The American Psychologist*, 65(2), 98–109. <https://doi.org/10.1037/a0018378>

این اولین مطالعه ای نیست که نشان می دهد CBT نسبت به سایر روان درمانی های افسردگی برتری ندارد (به ۲۰۲۱، Cuijpers et al. مراجعه کنید). این یافته ها به شدت با این فرض رایج که CBT «استاندارد طلایی» روان درمانی برای افسردگی است، در تضاد است، موضعی که توسط بسیاری از محققان و درمانگران CBT برای دهه ها تبلیغ شده است.

CBT اغلب با روان درمانی روان پویشی، نوعی گفتگو درمانی و جایگزین اصلی برای رویکرد CBT متمرکز بر علائم، مقایسه می شود. در درمان های روان پویشی، درمانگر به بیمار در یک فرآیند درون نگر و اکتشافی کمک می کند و تعارضات درونی، انگیزه ها و الگوهای رفتاری بیمار را بررسی می کند.

لازم به ذکر است که حدود ۳۰۰ کارآزمایی تصادفی سازی شده و کنترل شده از درمان های روان پویشی و متاآنالیزهای متعدد و مرورهای سیستماتیک وجود دارد. این شامل یکی از پراستنادترین مقالات دهه گذشته، "اثربخشی روان درمانی روان پویایی"، نوشته روانشناس جان اتان شیدلر است.

CBT در ابتدا توسط روانپزشک فقید آرون بک در دهه ۱۹۶۰ در دانشگاه پنسیلوانیا ایجاد شد. بک که روانکاوی خوانده بود اما از عضویت در انجمن روانکاوی آمریکا محروم شد، معتقد بود که افسردگی ناشی از تفکر ناقص و تحریف شده است. بنابراین، تمرکز CBT بر شناسایی و تغییر الگوهای غیرمنطقی فکر و رفتار است.



مشاوره مبتنی بر ایمان چیست؟

برخی از افراد در جستجوی کمک در یک چارچوب مذهبی راحت‌ترین احساس را دارند.

زینب کهنی - کارشناس ارشد روانشناسی

مشاوره سلامت روان نوعی کمک است که می‌تواند برای بسیاری از علایق فردی طراحی شود. برخی از متخصصان بهداشت روانی به ترکیب عناصر معنوی یا مذهبی در اقدامات درمانی خود اهمیت می‌دهند. آنها ممکن است این کار را به این دلیل انجام دهند که در درجه اول به یک جامعه مذهبی خاص خدمت می‌کنند، زیرا خودشان به اصول دینی در زندگی خود پایبند هستند و احساس می‌کنند دینی مذهبی برای کمک به دیگران دارند، یا به این دلیل که معتقدند کسانی که پریشانی را تجربه می‌کنند می‌توانند به ویژه از کمک خدا و آموزه‌های معنوی بهره‌مند شوند.

مشاوره مبتنی بر ایمان تقریباً در هر دینی موجود است. ممکن است برای آن دسته از افرادی که دین نقش مهمی در زندگی روزمره برای آنها بازی می‌کند، جالب باشد. در عین حال، ممکن است برای کسانی که بحران ایمان را تجربه می‌کنند یا هدف خود را در زندگی زیر سوال می‌برند نیز مفید باشد.

به طور معمول، مشاوران مبتنی بر ایمان نقش مهمی را که کتاب مقدس یا سایر متون مذهبی در هدایت رفتار افراد ایفا می‌کند و ارزش ایمان در کمک به مردم در گذر از بحران‌ها را درک می‌کنند. چنین مشاورانی اغلب با انواع مبارزاتی که ممکن است افراد در رابطه با ایمان، خانواده و سایر روابط، تمایلات جنسی و سایر جنبه‌های زندگی داشته باشند، آشنا هستند. پیشینه اعتقادی آنها ممکن است حس ایمنی خوشایند را برای مراجعان فراهم کند - تضمینی از جهان بینی و ارزش‌های مشترک.

رویکردهای مبتنی بر ایمان، دین را به عنوان منبعی برای استفاده از آن، به ویژه در مواقع دشوار می بینند.

آنها دعا و تکیه بر نیروی برتر را برای ارائه راهنمایی تأیید می کنند. مراجعان معمولاً تشویق می شوند تا خود و زندگی خود را از طریق اصول و ارزش های ناشی از ایمان بررسی کنند.

از طریق مثال های متضاد، ممکن است از زوجی که به دنبال مشاوره مبتنی بر ایمان هستند، زیرا با اختلافات خود دست و پنجه نرم می کنند، شاید حتی با خیانت، از آنها خواسته شود که تعهد خود را به اصول دینی به عنوان راهی برای به حداقل رساندن اختلافات خود افزایش دهند. از همان زوجی که به دنبال مشاوره سنتی هستند، ممکن است سوالاتی پرسیده شود که ریشه های تفاوت هایشان را بررسی کند، با هدف کاهش قدرت برهم زننده این تفاوت ها، و همچنین به روش های محترمانه تری برای بحث و گفتگو آموزش ببینند.

از طریق مثال های متضاد، ممکن است از زوجی که به دنبال مشاوره مبتنی بر ایمان هستند، زیرا با اختلافات خود دست و پنجه نرم می کنند، شاید حتی با خیانت، از آنها خواسته شود که تعهد خود را به اصول دینی به عنوان راهی برای به حداقل رساندن اختلافات خود افزایش دهند. از همان زوجی که به دنبال مشاوره سنتی هستند، ممکن است سوالاتی پرسیده شود که ریشه های تفاوت هایشان را با هدف کاهش قدرت برهم زننده این تفاوت ها بررسی کند و همچنین روش های محترمانه تری برای بحث و گفتگو را آموزش ببینند. چیزی که اهمیت دارد این است که چه روانشناس سنتی و چه روانشناس مبتنی بر ایمان، باید حداقل مدرک ارشد روانشناسی داشته باشند و تحت نظارت سازمانهای مربوطه مجوز فعالیت دریافت کرده باشند.

انتخاب مشاوره که به اصول و ارزش های یک دین خاص مسلط باشد، می تواند به کسانی که در آن تربیت شده اند کمک کند تا آزادانه درباره افکار، احساسات و تجربیات نگران کننده صحبت کنند. مشاوران مبتنی بر ایمان در درجه ای که اصول سکولار روانشناسی را در کار خود گنجانده اند متفاوت هستند. علاوه بر جهت گیری مذهبی، بسیاری از مشاوران مبتنی بر ایمان در تعدادی از روش های درمانی سکولار آموزش دیده اند و طیف وسیعی از ابزارها را برای درمان راه هایی که چالش های روان شناختی می توانند بر زندگی افراد تأثیر بگذارند، در اختیار دارند.

مشاوره اعتقادی برای چه کسانی است؟

افراد از همه نظام های اعتقادی می توانند دوره هایی از آشفتگی ذهنی و عاطفی را تجربه کنند. یک مشاور مبتنی بر ایمان معمولاً از متون دینی راهنمایی می خواهد و اصول رفتاری را در آن گنجانده است. چنین رویکردی ممکن است به ویژه برای کسانی که با مشکلات زناشویی یا مشکلات خانوادگی روبرو می شوند، غم و اندوه طولانی مدت را تجربه می کنند، با مصرف مواد مبارزه می کنند یا هدف خود را در زندگی زیر سوال می برند مفید باشد.

مشاوران مبتنی بر ایمان نیز اغلب با انواع مبارزاتی که افراد ممکن است با ایمان داشته باشند آشنا هستند. علاوه بر این، مانند همه مشاوران، آنها برای کمک به افراد برای مدیریت مشکلات عاطفی و چالش های شخصی که ممکن است در زندگی روزمره ایجاد شود، مجهز هستند.

مشاوره مبتنی بر ایمان چه تفاوتی با مشاوره سنتی دارد؟

مشاوره و درمان سنتی بر اساس اصول روانشناسی، افراد و کسانی را که با آنها در روابط نزدیک هستند، در مواقعی که احساس ناراحتی می کنند یا با موقعیت های چالش برانگیز دست و پنجه نرم می کنند، عامل تغییر می دانند.



۳ دلیل برای اینکه چرا والدین باید وابستگی به موبایل را کنار بگذارند.

صفحه نمایش می تواند منجر به حواس پرتی والدین شود و عواقب ناخواسته ای داشته باشد.

مزگان عطار-درمانگر کودک و نوجوان

بسیار رایج است که در اتاق درمان والدین از زمان استفاده از موبایل فرزندانشان شکایت کنند. والدین از تأثیری که «کوکو ملون» بر فرزندان کوچکشان می گذارد نگران هستند. اما در واقعیت این نگرانی ها، تنها لایه ای روی این موضوع است: والدین خود اعتیاد به موبایل دارند و نمی خواهند در مورد آن صحبت کنند. والدین کنترلی روی استفاده شان از موبایل ندارند و درگیر مشکل توجه تقسیم شده هستند.

چطور می توان یک والد را قانع کرد که باید گوشی تلفن همراهش را کنار بگذارد؟ در ادامه به چندین دلیل اصلی اشاره می شود که برای اقناع والدین کافی است.

۱. هوش هیجانی کمتر

روابط از پیشنهادات تشکیل می شوند. پیشنهادات کلمات و اعمالی هستند که هدف آنها ارتباط است و اینکه افراد چطور این پیشنهادات را دریافت میکنند پیش بین خوبی از سلامت روابط آنهاست. برای مثال زمانی که کودک به والدینش می گوید به دم پری دریایی من نگاه کنید و آنها به این پیشنهاد پر و بال بیشتری می دهند، ارتباط را عمیق تر میکنند.

افراد زیادی در دنیا احساس می کنند که به صفحه نمایش خود وابسته هستند. برای بسیاری، این به معنای ساعت ها تماشای صفحه نمایش در روز است. شکایت دیگران از استفاده بیش از حد یک نفر از اعضای خانواده از موبایل یعنی:

• فرد نمیتواند استفاده از موبایل و صفحات نمایش را کنترل کند.

• وقتی موبایلش در دسترس نیست احساس آشفتگی دارد.

• زمان اینترنت گردی فرد داریم در حال افزایش است.

برای یک نفر که در تنهایی زندگی میکند شاید خیلی اهمیتی نداشته باشد که چه مقدار در اینترنت و در صفحه موبایلش می چرخد. اما استفاده بیش از حد از تلفن همراه می تواند اثرات نامطلوب واقعی بر روابط والدین و رشد فرزندانشان داشته باشد. می توان این گونه گفت که بیشتر از استفاده بیش از حد کودکان از صفحه نمایش باید نگران والدین معتاد به شبکه های اجتماعی باشیم.

به والدین پیشنهاد دهید در زمان های کیفی موبایلشان را در جای دیگری بگذارند و در انتها میزان چالش ها و کیفیت زمان سپری شده با یکدیگر را بررسی کنند. حتی بد نیست که کنار فرزندانشان بشینند و کتاب بخوانند و همزمان به آنها توجه کنند. کتاب خواندن مانند استفاده از شبکه های اجتماعی و موبایل اعتیاد آور نیست و الگوی خوبی هم برای کودکان است. مگر نه اینکه تمامی والدین آرزو دارند کودکی کتابخوان داشته باشند؟

۳. از دست دادن یک لحظه مساوی با از دست دادن بسیار از اتفاقات مهم است.

اگر به مدت یک هفته گوشی تلفن همراه والدین کنار برود متوجه می شوند که فرصتهای زیادی در ارتباط با فرزندانشان وجود داشته که به آنها توجهی ندارند. احتمالا همه تجربه سایه بازی را دارند. زمانی که برق می رود بچه ها بی قرارتی از همیشه می شوند. والدین در قدیم از سایه بازی برای سرگرم کردن آنها استفاده میکردند ولی الان اولین نگرانی آنها این است که دسترسی به اینترنت قطع شده! بنابراین فرصت خلق یک تجربه منحصر به فرد به همین سادگی از دست می رود.

هرچقدر والدین بیشتر نحوه ارتباط خود با تلفنهای همراهشان را اصلاح کنند، بهتر می توانند از رابطه با فرزندانشان حداکثر استفاده را ببرند.

منبع

Carrie Shrier, M. S. U. E. (2023, February 23). The dangers of distracted parenting. MSU-Extension. https://www.canr.msu.edu/news/the_dangers_of_distracted_parenting

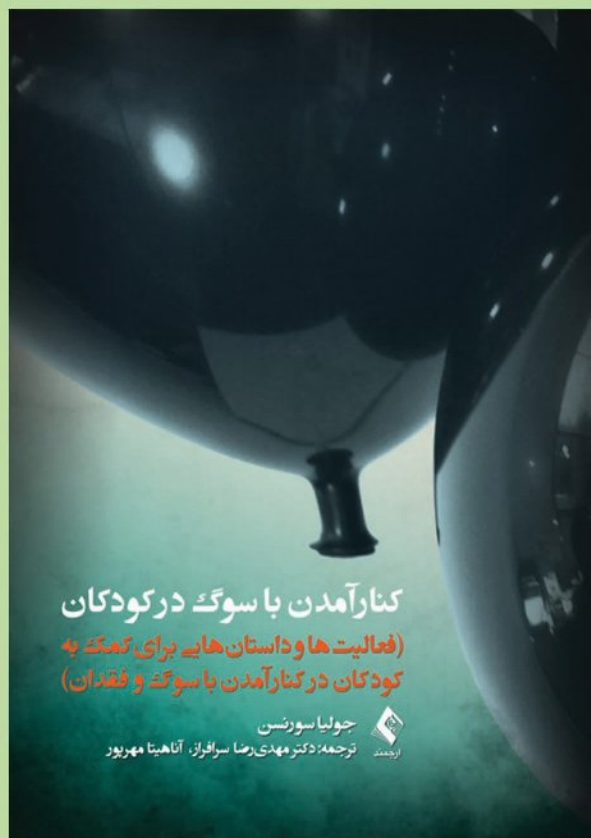
در این نقطه والدی که درگیر اینستاگرام گردی است، توجه تقسیم شده دارد و در برخی لحظات حضور فعال ندارد. به این معنی که یا این پیشنهادات و دریچه های ارتباطی از دست می رود و یا بدون اطلاعات به آنها واکنش ناقص داده می شود. در صورتی که پذیرش این پیشنهادات و توجه کامل به فرزندان در رشد آنها اهمیت زیادی دارد. درست است که بچه ها باید خودشان بازی کنند و والدین هم نیاز به استراحت دارند اما صحبت اینجا در مورد کیفیت حضور است و نه میزانی که والدین در اختیار فرزندانشان هستند. علاوه بر این ها، ارتباط داشتن با والدین مهارتهای کلامی و زبانی کودک را بهبود می بخشد.

راه حل؟ والدین باید موبایلشان را در روز ترک کنند و در کنار فرزندانشان باشند. پیشنهاد کنید از زمانهای کم شروع کنند و به تدریج آن را افزایش بدهند. در ابتدا تنها کافی است روزی یک ربع موبایل را در اتاق دیگری گذاشته و این جمله را به فرزندشان بگویند: بابا/مامان موبایلشو گذاشت اون اتاق چون میخواست همه حواسش پیش تو باشه و باهات بازی کنه.

۲. تبدیل شدن به والد پر خاشگرا

درست است که اعتیاد به موبایل به اندازه انواع دیگر اعتیاد شناخته شده نیست اما شباهتهای زیادی با انواع اعتیاد دارد. وقتی یک نفر نیازش به موبایل و صفحات نمایش پاس نشود یا اگر در حین مصرف چیزی حواسش را پرت کند عصبانی و برافروخته می شود! به مثال قبل برگردم. اگر زمانی که کودک میگوید به دم پری دریایی من نگاه کنین، والدین درگیر موبایل باشند در بهترین حالت جواب این است که یکم صبر کن یا بذار پیامم بدم و در بدترین حالت با پر خاش والدین مواجه می شوند. در این وضعیت بچه ها یا این ناکامی های پر تکرار را درونی میکنند و یا دست به عملی می زنند که توجه فوری والدین را در بر دارد مثل پریدن روی مبل که می تواند منجر به اتفاقات بدتری شود.

◆ کنار آمدن با سوگ در کودکان فعالیت‌ها و داستان‌هایی برای کمک به کودکان در کنار آمدن با سوگ و فقدان



نویسنده: جولیا سورنسن

مترجم: دکتر مهدی‌رضا سرافراز،
آناهیتا مهرپور

انتشارات ارجمند

درباره این کتاب:

مواجهه کودکان با سوگ امری اجتناب‌ناپذیر است و با توجه به ظرفیت کم کودکان در درک پدیده مرگ و مدیریت احساسات همایند با آن و نیز اهمیت تجارب دوران کودکی در شکل‌گیری شخصیت و بهداشت روانی بعدی فرد، مواجهه مناسب با واکنش‌ها و احساسات کودکان در برخورد با پدیده سوگ و توانایی کمک به آنها اهمیت زیادی دارد. ویژگی‌های رشدی دوران کودکی اقتضا می‌کند تکنیک‌های کمک‌کننده متناسب با این دوران و شرایط آن یعنی با استفاده از بازی و داستان اتفاق بیفتد. در این زمینه وجود منبعی که متناسب با فضای فرهنگی جامعه ما و در عین حال کاربردی و عمیق باشد ضروری به نظر رسید و به همین دلیل به ترجمه این کتاب و تطبیق آن با فرهنگ ایرانی اقدام کردیم. مزیت این کتاب این است که منابع حمایتی متناسب با جامعه ایران نیز در قسمت پیوست آورده شده است.



◆ چرا مراجعین فروید باید در حین درمان روی کاناپه فرویدی دراز میکشیدند؟

دراز کشیدن صاف به پشت ممکن است در واقع حالت تدافعی روانی را کاهش دهد.

سهیل محمودنژاد - کارشناسی ارشد روانشناسی
ترجمه مقاله دکتر هارمون جونز

آیا تا به حال از خود پرسیده اید که چرا مراجعان فروید روی کاناپه دراز می کشد؟ بعد از اینکه من و همکارانم در حال انجام تحقیقاتی در مورد اینکه چگونه دراز کشیدن (حالت خوابیده به پشت بدن) بر پاسخ های روانی فیزیولوژیکی تأثیر می گذارد، به این سؤال برخورد کردم.

پاسخ فروید

فروید (۱۹۱۳، ص ۱۳۳-۱۳۴) تا آنجا که توانستم با خواندن نوشته هایش کشف کنم، «برنامه ای داشت که بیمار روی مبل دراز بکشد در حالی که [او] پشت سرش نشسته و دور از چشم او بود» زیرا «بقایای روش هیپنوتیزمی بود که تحلیل روانی از آن تکامل یافت». او همچنین اظهار داشت: "من نمی توانم هشت ساعت در روز (یا بیشتر) توسط دیگران دیده شوم.

او نوشت: «من بر این روش پافشاری می‌کنم، اما هدف و نتیجه آن جلوگیری از اختلاط نامحسوس انتقال با تداعی‌های بیمار است...» ظاهراً فروید بیشتر نگران دور بودن از دید بیمار بود تا وضعیت بدنی بیمار. اما آیا این وضعیت بدن خود، روند درمانی را بهبود می‌بخشد؟ تحقیقات ما نشان داده است که وضعیت بدن به پشت خوابیده ممکن است حالت تدافعی روانی را کاهش دهد و ذهن را باز کند. در زیر توضیح خواهیم داد که چگونه تحقیقات ما به این نتیجه رسید.

حقیقات نشان می‌دهد که وضعیت خوابیده به پشت، فعالیت مغز مرتبط با عصبانیت را کاهش می‌دهد.

قبلاً متوجه شده بودیم که نتایج fMRI همیشه یافته‌های تحقیقات EEG را تکرار نمی‌کند و متعجب بودیم که آیا وضعیتی که افراد برای هر اندازه‌گیری در نظر می‌گیرند می‌تواند دلیل آن باشد. در تحقیقات fMRI معمولاً شرکت‌کنندگان در تحقیقات به صورت صاف روی پشت خود دراز می‌کشند، در حالی که در تحقیقات EEG شرکت‌کنندگان در تحقیق به حالت عمودی می‌نشینند. ما تعجب کردیم که آیا این تفاوت در وضعیت بدن می‌تواند بر انگیزه فرد برای اقدام تأثیر بگذارد.

در اولین مطالعه ما، برخی از شرکت‌کنندگان در حالی که به بازخوردهای توهین‌آمیز بین‌فردی درباره برخی از کارهایی که انجام داده بودند گوش می‌دادند، صاف می‌نشستند و برخی دیگر صاف به پشت دراز می‌کشیدند. بازخورد توهین‌آمیز برای خشم شرکت‌کنندگان بود. ما مشکوک بودیم که شرکت‌کنندگان عصبانی در صورت دراز کشیدن نسبت به حالت نشسته انگیزه کمتری برای حمله تهاجمی خواهند داشت. شرکت‌کنندگانی که صاف نشسته بودند و عصبانی بودند، الگویی از فعالیت EEG را نشان دادند که در چندین مطالعه قبلی EEG مشاهده شده بود (Harmon-Jones & Peterson, 2009). این الگو به عنوان فعالیت قشر پیشانی چپ نسبی نامیده می‌شود، که با انگیزه نزدیکی و تمایل به حرکت به سمت سوژه در ارتباط است (هارمون-جونز و همکاران، 2013). در مقابل، شرکت‌کنندگان در وضعیت خوابیده به پشت که خشمگین بودند، این الگوی فعالیت EEG را نشان ندادند و فعالیت EEG آن‌ها شبیه به شرکت‌کنندگان در شرایط بازخورد خنثی به نظر می‌رسید.

پس از انتشار این تحقیق، چندین ایمیل از افراد مسلمان دریافت کردم. آنها اساساً گفتند که از اینکه ما برای چیزی که محمد در ۱۴۰۰ سال پیش گفته بود، حمایت علمی پیدا کردیم، سپاسگزاریم. او فرمود: «هرگاه یکی از شما ایستاده عصبانی شد، بنشیند، اگر غضب او را رها کرد که خوب، وگرنه باید دراز بکشد.» [آبو داود؛ کتاب ۴۱ شماره ۴۷۶۴]. به موضوع فروید برگردیم، شاید دراز کشیدن روی کاناپه در حین تجزیه و تحلیل به مراجعانش کمک کرد تا در پاسخ به خاطرات و افکار ناراحت‌کننده کمتر عصبانی و تدافعی شوند.

وضعیت خوابیده به پشت، انگیزه نزدیکی و رویارویی را کاهش می‌دهد.

به دلیل این نتایج دلگرم‌کننده، ما سپس آزمایش کردیم که آیا وضعیت بدن به پشت خوابیده بر سایر پاسخ‌های احساسی تأثیر می‌گذارد یا خیر. در یک آزمایش، وضعیت خوابیده به پشت، فعالیت نسبی قشر پیشانی چپ را به عکس دسرهای خوشمزه کاهش داد (هارمون-جونز، گیل و پرایس، 2011). در آزمایشی دیگر، وضعیت خوابیده به پشت، سایر پاسخ‌های فیزیولوژیکی و مغزی به عکس‌های پورنوگرافیک را کاهش داد (پرایس، دیکمن و هارمون-جونز، 2012). این نتایج، همراه با اولی، نشان می‌دهد که وضعیت به پشت خوابیدن، انگیزه رویکرد یا میل به سمت چیزی را کاهش می‌دهد. با توجه به کاناپه فروید، کاهش انگیزه رویارویی ممکن است به مراجعانش اجازه داده باشد که به جای دنبال کردن فوری لذت‌ها و وسوسه‌ها، مکث و تأمل کنند.

وضعیت خوابیده به پشت، ذهن را وسعت می‌بخشد و ناهماهنگی را کاهش می‌دهد.

در تحقیقات دیگر، متوجه شدیم که وضعیت خوابیده به پشت به پشت، همراه با القای حالت چهره در حالت لبخند، طبقه بندی شناختی یا میزانی که مفاهیم نادر بخشی از یک دسته در نظر گرفته می‌شوند را گسترده تر میکند (پرایس و هارمون-جونز، 2010). تحقیقات بعدی نشان داد که این وضعیت به پشت خوابیده همچنین کاهش ناهماهنگی شناختی را کاهش می‌دهد (هارمون-جونز، پرایس و هارمون-جونز، 2015).

◆ نتیجه گیری

در مجموع، این تحقیق نشان می‌دهد که شاید ناخودآگاه فروید ممکن است بر او تأثیر گذاشته باشد که مراجعانش هنگام درمان دراز بکشند تا از نظر انگیزشی کمتر به ترجیحات قبلی‌شان وابسته شوند، کمتر حالت تدافعی باشند و تضاد درونی کمتری را تجربه کنند، و در نتیجه نسبت به ایده های جدید بازتر باشند. حتی اگر ناخودآگاه او آنقدر باهوش نبود، تحقیقات مطمئناً نشان می‌دهد که وضعیت بدن به پشت خوابیده ممکن است این فواید را داشته باشد.

منبع:

Harmon-Jones, E., & Sun, C.-K. (2021). A supine body posture reduces the error-related negativity: A test of a dissonance theory prediction. *MotivationScience*, 7(4), 375–385. <https://doi.org/10.1037/mot0000232>

Sun C-K., & Harmon-Jones E. (2021). Supine body posture reduces cognitive conflict processing: Evidence from N450 Stroop interference. *Psychophysiology*. e13693. <https://doi.org/10.1111/psyp.13693>



ناهماهنگی شناختی احساس ناخوشایندی است که افراد وقتی دو ایده دارند که با یکدیگر در تضاد هستند، برای مثال، اگر برخلاف ارزش مهمی که دارند عمل کرده باشند، دریافت می‌کنند. ما متوجه شدیم که وقتی شرکت‌کنندگان در حالت خوابیده به پشت در مقایسه با وضعیت عمودی قرار داشتند، احتمال کمتری داشت که کار خود را توجیه کنند (ارزش پاداشی را که برای آن کار کرده‌اند افزایش دهند) و احتمال کمتری داشت که رتبه‌بندی خود را از چیزی که انتخاب کرده بودند در مقایسه با چیزی که رد کرده بودند افزایش دهند.

در مجموع، این نتایج نشان می‌دهد که وضعیت به پشت خوابیده منجر به وسعت ذهن و دفاع روانی کمتری می‌شود.

این گسترش ذهنی و پذیرش اطلاعات متناقض ممکن است در طول تحلیل به مراجعان فروید نیز کمک کرده باشد.

وضعیت خوابیده به پشت، شاخص های عصبی تعارض شناختی را کاهش می‌دهد.

اخیراً، ما تأثیر وضعیت خوابیده به پشت بر روی پتانسیل‌های مغزی مرتبط با رویداد مرتبط با تعارض شناختی را بررسی کردیم. در یک آزمایش، زمانی که شرکت‌کنندگان در وضعیت خوابیده به پشت بودند، در مقایسه با حالت ایستاده، فعالیت عصبی مرتبط با تعارض شناختی در طول یک کار استروپ کاهش یافته بود (سان و هارمون-جونز، ۲۰۲۰). سپس، در مطالعه ای دیگر، زمانی که شرکت‌کنندگان در وضعیت خوابیده به پشت بودند، پس از انجام یک خطا، فعالیت عصبی را کاهش دادند (Harmon-Jones & Sun, ۲۰۲۱).

در مجموع، این دو مطالعه بیشتر نشان می‌دهند که وضعیت خوابیده به پشت، تعارض شناختی را در سطح عصبی تنها چند صد میلی‌ثانیه پس از وقوع تعارض کاهش می‌دهد.

کشف دوباره روانکاوی فکر کردن و رؤیا ورزیدن، آموختن و فراموش کردن

نویسنده: توماس آگدن

مترجم: مهسا موحد ابطحی

ناشر: انتشارات ارجمند



درباره این کتاب:

این کتاب از چهار نظرگاه بدیع که برگرفته از تجارب نویسنده در جایگاه بالینگر، نظارتگر بالینی، معلم و دانش پژوه روانکاوی است، به کشف دوباره روانکاوی می‌نگرد. توماس آگدن، کتاب را با توصیف تجربه‌هایش در آفرینش نوین روانکاوی در جلسه تحلیلی که در قالب «گفتگو به مثابه رؤیاورزی» صورت می‌پذیرد، آغاز می‌کند. سپس این تجارب را با کاوش‌هایی در نظارت بالینی و تدریس روانکاوی، به گونه‌ای که برای هر درمانگر تحت نظارت و هر گروه سمینار اختصاصی شده‌است، پی می‌گیرد. آگدن در نهایت، کتاب را با خوانش‌های متعهدانه خود از آثار مهم تحلیلی به پایان می‌برد و در این بخش با بررسی، توضیح و بسط آثار بیون، لوالد و سیرلز، به مشارکتی اصیل در نظریه‌پردازی دست می‌زند.



مکانیک مغز در نشخوار فکری و تفکر تکراری

علم اعصاب پشت نشخوار فکری و تفکر تکراری چیست؟

سمانه شکری - کارشناس ارشد روانشناسی

آیا تا به حال خود را در رگباری از تفکر تکراری یا یک حلقه بی نهایت از نشخوار فکری وسواسی دیده اید که در آن، همان فکر را بارها و بارها تکرار می کنید؟ از طرف دیگر، آیا متوجه می شوید که جهش های تفکر تکراری بخش مهمی از فرآیند خلاقیت شما هستند و "وسواس" بودن برای حل یک معما برای داشتن "اورکا" ضروری است؟

"نشخوار" را نشخوار می نامند، زیرا عمل تفکر تکراری شبیه به برگشت ماده غذایی توسط حیوانات "نشخوارکننده" مانند بز، گوسفند و گاو است. نشخوار فکری افسردگی تمرکز اجباری توجه بر افکاری است که باعث احساس غم و اندوه، اضطراب، پریشانی و غیره می شود.

نشخوار فکری در افسردگی می تواند جای شبکه تفکری حالت پیش فرض را گرفته باشد.

مطالعات متعدد نشان داده اند که افرادی که افسردگی را تجربه می کنند بیشتر مستعد نشخوار فکری و افکار تکراری شرم، خشم، پشیمانی و اندوه هستند. یک مطالعه جدید از دانشگاه استنفورد، به رهبری دکتر جی پل همیلتون و همکارانش در موسسه برنده تحقیقات مغز، مکانیسم های مغزی را که منجر به این علائم می شوند، روشن می کند.

همیلتون و همکارانش یک متاآنالیز از تحقیقات قبلی انجام دادند و مشخص کردند که نشخوارهای افسردگی زمانی که شلیک و افزایش جریان خون مغزی به ناحیه خاصی از مغز به نام قشر پیش فرونتال زیرجنسی (sgPFC) با شبکه حالت پیش فرض (DMN) همگام می شود، بیشتر ظاهر می شوند.

شبکه حالت پیش فرض (DMN) شبکه ای از نواحی مغز است که زمانی فعال می شوند که ذهن سرگردان است و فرد خودش را در حال خیال پردازی، یادآوری خاطرات یا گم شدن در افکار خودارجاعی می بیند. در EEG، مغز معمولاً در حالت استراحت بیدار به نظر می رسد که DMN فعال می شود. DMN با نوسانات عصبی منسجم با نرخ کمتر از ۰.۱ هرتز (هر ۱۰ ثانیه یک بار) مشخص می شود.

محققان بر این باورند که افزایش ارتباط بین sgPFC و DMN می تواند با ایجاد یک چرخه معیوب نشخوار فکری در افرادی که افسردگی را تجربه می کنند، نتیجه معکوس داشته باشد. دکتر جان کریستال، سردبیر روانپزشکی بیولوژیک در اظهار نظر سرمقاله ای گفت:

«این مطالعه نشان می دهد که افسردگی یک روند طبیعی را مخدوش می کند. به نظر می رسد که معمولاً قشر پیش فرونتال زیرجنسی به سوگیری فرآیند بازتابی پشتیبانی شده توسط شبکه حالت پیش فرض کمک می کند تا بتوانیم مشکلات مهمی را در خدمت توسعه استراتژی هایی برای حل آنها در نظر بگیریم. با این حال، در افسردگی، به نظر می رسد که قشر پیش پیشانی زیرجنسی به تدریج کار می کند و بازتاب طبیعی خود را به روشی ناسازگار از بین برده است. این ممکن است یکی از دلایلی باشد که تحریک الکتریکی sgPFC برای برخی از بیماران مبتلا به علائم افسردگی شدید یا مقاوم به درمان مفید است.»

با استفاده از این مدل جدید، محققان استنفورد پیشنهاد می کنند که افزایش ارتباط عملکردی بین sgPFC و DMN در اختلال افسردگی اساسی (MDD) نشان دهنده ادغام فرآیندهای خودارجاعی پشتیبانی شده توسط DMN است که یک شبکه عصبی را ایجاد می کند که با نشخوار فکری افسردگی مرتبط است.

این مطالعه سوالات جالبی را در مورد ریشه های افسردگی و همبستگی با علت نشخوار فکری مطرح می کند. آیا این ارتباط نشان می دهد که افسردگی باعث نشخوار فکری می شود یا برعکس؟ در هر صورت، جدا کردن اتصال sgPFC و DMN زمانی که فردی افسرده است، مزایای مثبتی خواهد داشت.

چند راه بالقوه برای شکستن چرخه نشخوار فکری با ایجاد اختلال در اتصال sgPFC و DMN چیست؟ تصور می شود که اتخاذ یک رویکرد دوجانبه که شامل تمرکز حواس یا فعالیت های حس عمقی پویا است که مخچه را درگیر می کند، می تواند چنگال قشر جلوی مغز را از DMN "باز کند" و جریانی از تفکر هشیاری و نشخوار فکری کمتر را امکان پذیر کند.

از بسیاری جهات، نشخوار فکری برعکس لذت بردن از احساسات مثبت است. یکی دیگر از راه های ممکن برای از هم گسستن ارتباط مغزی مرتبط با نشخوار فکری افسرده ممکن است تمرین های روزانه باشد که جسم مخطط شکمی را فعال می کند.

چرا نشخوار فکری افسردگی عملکرد شناختی را مهار می کند؟

یک مطالعه اخیر نشان داد که افرادی که خود را دارای خلق و خوی افسرده می دانند، در مقایسه با افرادی که خلق افسردگی را تجربه نمی کنند، ۱۲ درصد کاهش حافظه کاری دارند. مهم است که روشن شود که خلق و خوی افسردگی بسیار متفاوت از یک اختلال افسردگی اساسی است.

مطالعه ژانویه ۲۰۱۵، "افکار افسردگی ظرفیت حافظه کاری را در زمان ملالت و کسالت محدود می کند" در مجله Cognition and Emotion منتشر شد. این تحقیق در مرکز سلامت مغز در دانشگاه تگزاس در دالاس انجام شد و اولین موردی بود که نقص حافظه را در افراد مبتلا به خلق افسرده اثبات کرد. در یک بیانیه مطبوعاتی، نویسنده اصلی، نیکلاس هابارد، این مطالعه را توضیح داد و گفت: «نتایج نشان می دهد که افراد با و بدون خلق افسرده عموماً توانایی مشابهی در به خاطر سپردن فعالانه اطلاعات دارند. با این حال، زمانی که افکار افسرده وجود دارد، افراد دارای خلق افسرده نمی توانند توجه خود را از این اطلاعات حذف کنند، که منجر به نقص در حافظه آنها می شود. یافته های ما نشان می دهد که رویکردهای درمانی مانند آموزش شناخت و مهار افکار افسردگی می تواند جنبه ای کلیدی برای درمان نقص های شناختی در افسردگی باشد.»

این مطالعه شامل ۱۵۷ دانشجوی مقطع کارشناسی بود. همه شرکت کنندگان یک پرسشنامه افسردگی کامپیوتری را تکمیل کردند که علائم افسردگی را که طی دو هفته گذشته تجربه کرده اند را اندازه گیری می کند. در مجموع ۶۰ شرکت کننده به عنوان دارای خلق افسرده و ۹۷ نفر به عنوان دارای خلق غیرافسرده طبقه بندی شدند.

در حالت نشخوار فکری افسردگی احساس می کنید که یک موش آزمایشگاهی هستید که روی چرخه در حال دویدن هستید. چگونه می توانید چرخه نشخوار فکری منفی را بشکنید؟ بر اساس یک مدل ساده «بالا به پایین» مغز تقسیم شده بین مخچه و مخ (که محل sgPFC است)، در زمان درگیر شدن مخچه و قشر جلوی مغز را باز می شود ممکن است مستقیماً با شکستن نشخوار و سواسی یا اجباری مرتبط باشند. یک مطالعه جدید که نشان داد فعالیت های فیزیکی که نیاز به حس عمقی پویا دارند (مانند بالا رفتن از درخت یا تعادل روی یک نخ) می توانند حافظه کاری را تا ۵۰ درصد افزایش دهند.

نتیجه گیری: آیا نشخوار فکری تخیل را راکد می کند؟

جدیدترین تحقیقات علوم اعصاب در مورد نشخوار فکری و تفکر تکراری به ما کمک می کند تا مکانیزم مغز تمرکز بر افکار منفی را درک کنیم. از دیدگاه روانشناسی مثبت، رهایی از تفکر مرموزی که تمام ذهن را در بر میگیرد فواید بی نهایتی دارد، از جمله توانایی خلاق بودن و ارتباط ایده ها به روش های جدید و مفید.



♦ آزمون سبک فرزندپروری بامریند

فائزه جانمحمدی-کارشناس ارشد روانشناسی

آزمون سبک های فرزندپروری در سال ۱۹۷۲، توسط دیانا بامریند، براساس نظریه سبک های فرزندپروری که توسط خود وی ارائه شده بود، طراحی شد. این تست دارای ۳۰ سوال است که جواب هر سوال به صورت پنج درجه از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم می باشد. در این پرسشنامه سه سبک اصلی فرزندپروری مورد بررسی قرار می گیرند. این سه سبک عبارتند از:

♦ سبک سهل گیرانه

♦ سبک استبدادی

♦ سبک قاطع و اطمینان بخش

در ایران در سال ۱۳۷۴، اسفندیاری این تست را ترجمه و هنجاریابی کرد.

منظور از سبک فرزندپروری چیست؟

سبک فرزندپروری، دیدگاهی است که والدین به فرزندشان دارند و براساس آن تربیت و رشد فرزندشان را جهت می دهند. به عبارت دیگر، سبک فرزندپروری، همان تعامل و ارتباط میان فرزند (از کودکی تا بزرگسالی) و والدین است.

انواع سبک های فرزندپروری

سبک سهل گیرانه:

این سبک شامل کنترل بسیار کم و سهل گیری بیش از حد به کودک است.

سبک استبدادی:

قوانین سفت و سخت و انتظارات واقعی از فرزند، از مشخصه های بارز این سبک است.

سبک قاطع و اطمینان بخش:

در این سبک از فرزندپروری، والدین تصویری روشن و منطقی در مورد انتظارات و خواسته هایشان به فرزندشان ارائه می کنند. این سبک میانه رو است و سهل گیری سبک اول و سخت گیری سبک دوم را ندارد.

چرا دانستن سبک فرزندپروری مهم است؟

یکی از عوامل مهم در سلامت و رشد روانی کودک، سبک فرزندپروری والدین است. شناخت سبک فرزندپروری و تلاش برای نزدیک تر شدن به سبک مقتدرانه و اطمینان بخش، تاثیر بسزایی در سلامت روان فرزندتان خواهد داشت.

براساس نظریه بامریند، سبک فرزندپروری از دو مولفه محبت و کنترل تشکیل می شود. کنترل به معنای نظارت بر رفتار و اعمال فرزند و وضع قوانین در چارچوب های فکری و ارزشی خانواده است. مولفه محبت به انرژی و زمانی اشاره دارد که والدین با فرزند می گذرانند و نشانگر صمیمیت در رابطه والد-فرزندی است.

در صورتی که بین این دو تعادل برقرار نباشد، سبک فرزندپروری می تواند تاثیر منفی بر سلامت روان فرزند داشته باشد. والدین نباید به بهانه محبت، فرزندشان را رها کنند و از هر گونه کنترلی پرهیز کنند. از سوی دیگر نباید با کنترل بیش از حد و محروم کردن فرزند از صمیمت، مانعی در مسیر رشد آنها شد.

نمره گذاری پرسشنامه شیوه های فرزندپروری بامریند

پرسشنامه ۳۰ سوالی شیوه های فرزندپروری بامریند که فرم اولیه این پرسشنامه دارای ۳۰ گویه است که توسط دیانا بامریند (۱۹۷۳) طراحی و ساخته شد.

پرسشنامه شیوه های فرزندپروری بامریند توسط حسین پور (۱۳۸۱)، ترجمه شده است. این پرسشنامه شیوه های فرزندپروری والدین را در سه عامل اندازه گیری می کند.

در انستیتو روان پزشکی ایران نیز اسفندیاری (۱۳۷۴) فرم اصلی پرسشنامه شیوه های فرزندپروری بامریند را ترجمه و اصلاحات لازم را در آن صورت داد.

سپس از تعداد ۱۰ نفر صاحب نظر در زمینه روان شناسی و روان پزشکی (۲ نفر دکترای روان شناسی، یک نفر روان پزشک، ۲ نفر کارشناسی ارشد روان شناسی، ۲ نفر دانشجوی دوره کارشناسی ارشد و ۳ نفر کارشناس روان شناسی) خواسته شد تا میزان اعتبار هر جمله را با زدن علامت مشخص نمایند و در صورت لزوم نظر اصلاحی خود را نیز بیان نموده و جمله پیشنهادی خود را اضافه نمایند. نتایج بدست آمده نشان داد که پرسشنامه شیوه های فرزندپروری بامریند دارای روایی (اعتبار) صوری است.

روایی و پیاپی این پرسشنامه تایید شده است. برای (۱۹۹۱) بررسی اعتبار و روایی این پرسشنامه از روش ((افتراقی)) استفاده نمود و مشاهده کرد که شیوه استیدادی رابطه منفی با سهل گیری ($r = 0/38$) و اقتدار منطقی ($r = 0/48$) دارد و شیوه سهل گیری رابطه معنی داری با شیوه اقتدار منطقی او نداشت ($r = 0/07$) (مهرافروز، ۱۳۷۸).



خوانندگان محترم مجله‌ی روان‌بنه!

به استحضار می‌رساند که این امکان فراهم است تا نسخه‌ی الکترونیکی شماره‌های آتی مجله‌ی روان‌بنه را، به صورت رایگان در ایمیل یا تلگرام خود دریافت کنید. برای این کار کافی است، نام و نام‌خانوادگی و تحصیلات خود را از راه‌های ارتباطی زیر برای ما ارسال کنید و شیوه‌ای را که از طریق آن مایل به دریافت نشریه هستید، قید نمایید.

ایمیل ما: info@ravanboneh.com

آیدی تلگرام: @Ravan_boneh2

درخواست نمایندگی

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

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

خدمات گروه رشد و توسعه روانشناسی:

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

شرایط احراز نمایندگی:

- ارسال اسناد و مدارک قانونی موسسه یا شرکت (اساسنامه، مجوز فعالیت از سازمان نظام روانشناسی و مشاوره یا بهزیستی، شرکت‌نامه)
- ارسال مدارک شناسایی ریاست موسسه یا شرکت (کپی کارت ملی، کپی پروانه سازمان نظام روانشناسی، کپی آخرین مدرک آموزشی)
- احراز مشخصات فیزیکی شرکت یا موسسه (ارسال عکس از محیط موسسه، کروکی محل موسسه، مشخصات فنی ساختمان محل موسسه)
- امضای قراردادهای همکاری که متعاقباً ارسال خواهد شد
- جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره‌ی ۰۲۱-۸۸۲۴۵۸۵۲ تماس حاصل نمایید.
- جهت مکاتبات از این آدرس پست الکترونیکی استفاده

فرمایید: kargah.ravannews@gmail.com



پست الکترونیک:

info@ravanboneh.com
www.ravanboneh.com