

پیام خانم دکتر شعبانی، رئیس آموزش‌شکده ملی مهارت دختران اردبیل به مناسبت روز استاد

سلام و احترام، فرارسیدن روز استاد، فرصتی مغتنم است برای تجلیل از جایگاه رفیع علم و اندیشه و قدردانی از تلاش‌های بی‌وقفه و ارزشمند شما فرهیختگان عرصه آموزش.

بدین‌وسيله ضمن تبریک این روز گرامی، از زحمات و خدمات صادقانه شما در مسیر پرورش نسل توانمند و مهارتمحور کشور صمیمانه تقدیر و تشکر می‌نمایم. بدون شک تلاش‌های شما در تربیت

نیروی انسانی کارآمد، سهمی بزرگ در توسعه و پیشرفت جامعه ایفا می‌کند. از درگاه خداوند متعال، توفیق روزافزون، سلامتی و کامیابی برای یکایک شما بزرگواران مسئلت دارم.

دکتر شعبانی: رئیس آموزش‌شکده ملی مهارت دختران اردبیل



گرامی‌داشت مقام معلم (۱۲ اردیبهشت) در آموزش‌شکده ملی مهارت دختران اردبیل

به گزارش روابط عمومی آموزش‌شکده ملی مهارت دختران اردبیل، از ساعت ۱۰ صبح روز یکشنبه چهاردهم اردیبهشت ۱۴۰۴، به مناسبت روز معلم و گرامی داشت مقام شامخ استاد و سرآمدان آموزشی، دکتر شعبانی، ریاست آموزش‌شکده دختران اردبیل به همراه مسئولین آموزش‌شکده با حضور در کلاس‌های درس و بخش‌های مختلف آموزشی، ضمن تبریک این روز فرخنده به اساتید، با اهدای شاخه گل و لوح تقدیر از زحمات ارزشمند آنان قدردانی کردند.

مقدمه	برای کنار آمدن با شرایط، باورهایی درباره‌ی خود و جهان، ایجاد می‌کند. این باورها به مرور زمان تبدیل به طرحواره‌هایی ذهنی می‌شوند که در بزرگسالی به‌صورت ناخودآگاه رفتار و احساسات ما را هدایت می‌کنند.	همیشگی از اتفاقات بد،بیماری یا مشکلات مالی. ۳. حوزه نقص و شرم : حس اینکه ما ذاتاً ناقص و جبران افراطی: عمل کاملاً مخالف طرحواره، مثل تبدیل شدن به فردی کنترل‌گر برای سرکوب حس وابستگی.	آدم‌هایی که ما را طرد می‌کنند. اجتناب: دوری از موقعیت‌هایی که ممکن است طرحواره را فعال کنند. جبران افراطی: عمل کاملاً مخالف طرحواره، مثل تبدیل شدن به فردی کنترل‌گر برای سرکوب حس وابستگی.
آیا تا به حال احساس کرده‌اید که در روابط یا تصمیم‌گیری‌ها مدام دچار یک الگوی تکراری می‌شوید؟ مثلاً همیشه جذب افرادی می‌شوید که شما را طرد می‌کنند؟ یا اینکه همیشه خودتان را مقصر می‌دانید و احساس گناه می‌کنید؟ این الگوها معمولاً از طرحواره‌های زندگی یا «تله‌های روانشناختی» ناشی می‌شوند. اصطلاح "طرحواره (Schema)" در روانشناسی به معنای الگوهای ذهنی عمیق و پایدار است که در دوران کودکی شکل می‌گیرند و بر نحوه‌ی درک، احساس و رفتار ما در بزرگسالی تأثیر می‌گذارند. مفهوم طرحواره‌های ناسازگار اولیه توسط جفری یانگ، روان‌درمان‌گر آمریکایی، مطرح شد و پایه‌گذار رویکردی به نام درمان طرحواره‌ای (Schema Therapy) شد.	انواع طرحواره‌های ناسازگار اولیه یانگ ۱۸ نوع طرحواره را در ۵ حوزه اصلی تقسیم‌بندی می‌کند. در ادامه به برخی از مهم‌ترین آن‌ها اشاره می‌شود: ۱. حوزه طرد و بی‌ثباتی : رهاشدگی/بی‌ثباتی: باور به اینکه نزدیکان ما دیر یا زود ما را ترک خواهند کرد. بی‌اعتمادی/بدرفتاری : انتظار اینکه دیگران ما را فریب خواهند داد یا آسیب خواهندزد. احساس محرومیت هیجانی : حس اینکه هیچ‌کس نیازهای عاطفی ما را درک نمی‌کند. ۲. حوزه خودگردانی آسیب‌دیده : وابستگی/بی‌کفایتی : باور به اینکه نمی‌توانیم بدون کمک دیگران از پس زندگی برآییم. آسیب‌پذیری در برابر ضرر یا بیماری : ترس	درمان طرحواره‌ای: راهی برای رهایی: درمان طرحواره‌ای روشی تلفیقی است که از شناخت‌درمانی، روان‌تحلیل‌گری و رفتاردرمانی الهام گرفته و هدفش کمک به افراد برای شناسایی و تغییر طرحواره‌های ناسازگار است. در این درمان: ۴. حوزه دیگرمداری : اطاعت : نادیده گرفتن نیازهای خود برای اجتناب از تنبیه یا تأیید دیگران. ایثار افراطی : فداکاری بیش از حد برای دیگران حتی به قیمت آسیب به خود. ۵. حوزه بازداري ناکارآمد : استانداردهای سخت‌گیرانه : تلاش برای کامل بودن یا موفقیت افراطی، با هدف کسب ارزشمندی. بازداري هیجانی : سرکوب احساسات، تمایلات یا نیازهای واقعی خود. ۲. حوزه خودگردانی آسیب‌دیده : وابستگی/بی‌کفایتی : باور به اینکه نمی‌توانیم بدون کمک دیگران از پس زندگی برآییم. آسیب‌پذیری در برابر ضرر یا بیماری : ترس	آدم‌هایی که ما را طرد می‌کنند. اجتناب: دوری از موقعیت‌هایی که ممکن است طرحواره را فعال کنند. جبران افراطی: عمل کاملاً مخالف طرحواره، مثل تبدیل شدن به فردی کنترل‌گر برای سرکوب حس وابستگی.

نام ماهنامه داخلی، روان یاری زیر نظر: دانشگاه ملی مهارت واحد استان اردبیل صاحب امتیاز: مرکز مشاوره و سبک زندگی واحد اردبیل مدیر مسئول: کریم نصیریان مدیر دبیر: سیروس تقی زاده سابق مدیر داخلی: جابر فیروزی صفحه آرایی: اجرا: گروه مشاوره آموزش‌شکده پسران اردبیل هیأت تحریریه: همکاران این شماره: دکتر سایمک خدائی خیابی؛ دکتر کریم نیکنام، لطیفه عباسی، نگین ایزدی آدرس دانشگاه ملی مهارت واحد استان اردبیل: اردبیل- میدان ایثار- ابتدای جاده خضال کدپستی: ۵۶۱۸۴-۱۳۳۹۶ شماره تلفنی دبیر خانه: ۰۴۵۳۳۶۶۸۱۹۵	فراخوان ارسال مقاله به «ماهنامه روان یاری» (علمی، روان شناسی، فرهنگی و اجتماعی) دانشگاه ملی مهارت واحد استانی اردبیل	دانشگاه ملی مهارت واحد استانی فرافخوان ارسال مقاله به نشریه روان یاری لطفاً از لینک زیر اقدام نمایند؛ دانشگاه ملی مهارت واحد استانی فرافخوان ارسال مقاله به نشریه روان یاری» می‌توانند مقاله‌های خود را در زمینه‌های مختلف علمی، روان شناسی، فرهنگی و اجتماعی از طریق لینک زیر ارسال نمایند. توجه: مقاله‌ها پس از بررسی و تأیید، در «ماهنامه روان یاری دانشگاه»، با اسم نویسنده/نویسندگان چاپ خواهد شد. نشریه در ویرایش، پذیرش یا عدم پذیرش مقالات نویسندگان آزاد است. https://ardu.nus.ac.ir/fa/form_data/add/form_id=10726
روان‌شناسی دانشگاه ملی مهارت واحد استانی اردبیل روابط		



استاد شهید مرتضی مطهری: اسلام دشمن بیکاری و بیکارگی است!

إِنَّمَا بُعِثُ مُعَلِّمًا



امام خمینی(ره)

«امید آن بود که از این درخت پرثمر، میوه‌های علم و ایمان بیش از آنچه به جا مانده چیده شود و دانشمندانی پربها تسلیم جامعه گردد، مع الأسف دست جنایتکاران مهلت نداد، و جوانان عزیز ما را از ثمره طیبه این درخت برومند محروم نمود، و خدای را شکر که آنچه از این استاد شهید باقی است با محتوای غنی خود مربی و معلم است»

پیام تبریک رئیس دانشگاه ملی مهارت واحد استانی اردبیل به مناسبت روز معلم و استاد

دکتر نصیریان رئیس دانشگاه ملی مهارت واحد استانی اردبیل در پیامی فرارسیدن ۱۲ اردیبهشت ماه سالروز پاسداشت مقام والای معلم و استاد را به اساتید فرهیخته و کارکنان گرامی دانشگاه تبریک گفت.متن پیام بدین شرح است:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
مَنْ وَقَرَ عَالِماً فَقَدْ وَقَرَ رَبَّهُ

(هرکس دانشمندی را گرامی بدارد، بی‌گمان پروردگارش را گرامی داشته است.) امام علی (ع)

۱۲ اردیبهشت سالروز شهادت بزرگمردی وارسته، عالمی نستوه، دانشمندی فزانه، معلمی دلسوز، استاد شهید «مرتضی مطهری (ره)» است که در ردای تعلیم و تعلم تأثیری بی‌بدیل، در عمر بابرکت خویش و جریان پیروزی انقلاب داشت. بدون تردید اعتلای فرهنگ و اندیشه ایران اسلامی در گرو تلاش هدفمند معلمان، اساتید و خدمتگزارانیست که در ترویج دانش و بینش، همانند استاد شهید اهتمام می‌ورزند و از همین روست که نام و جایگاه والای معلم در فرهنگ ما همواره با قداست و احترام بر زبان‌ها جاری می‌شود. اینجانب به نوبه خود ضمن ارج نهادن به مقام شامخ استاد شهید مرتضی مطهری (ره)، فرارسیدن هفته معلم و استاد را خدمت اساتید فرهیخته و کارکنان فرهنگ آفرین دانشگاه ملی مهارت واحد استانی اردبیل که دلسوزانه و متعهدانه در انجام وظایف دانشگاهی در تلاش هستند، تقدیر و تشکر می‌نمایم. امیدوارم در پناه خداوند متعال، در تربیت و تعلیم فرزندان عزیز و آینده‌سازان میهن اسلامی‌مان همواره موفق و مؤید باشید.

کریم نصیریان: رئیس واحد استانی اردیل – ۱۲ اردیبهشت ماه ۱۴۰۴

ردیف	موضوع	شرح
۱	عنوان نشریه	روان یاری
۲	صاحب امتیاز	مرکز مشاوره و سبک زندگی
۳	مدیر مسئول	کریم نصیریان
۴	سردبیر	سیروس تقی زاده سابق
۵	مدیر داخلی	جابر فیروزی
۶	زمینه انتشار	علمی/ فرهنگی/ اجتماعی/ روان شناختی
۷	نحوه انتشار	ماهانه/ مجازی و کاغذی
۸	ویژگی نشریه	داخلی

واحد مشاوره و سبک زندگی دانشگاه ملی مهارت واحد استان اردبیل برای خانواده‌های داغدار بندرعباس طلب صبر و تسلی دارد، بدینوسیله این مصیبت ناگوار را به ملت شریف ایران بویژه مردم بزرگوار استان هرم‌زگان و شهرستان بندرعباس تسلیت می‌گوییم. امید است الطاف و عنایات خداوندی مرهمی بر زخم‌های جانسوز این حادثه جانکداز باشد.

سخن سردبیر

ماه اردیبهشت مقارن بود با ایام مبارک و فرخنده ای که برای گرامیداشت مشاغل و حرفه‌های ارزشمندی اختصاص یافته‌اند.

نهم اردیبهشت ماه مقارن بود با روز جهانی گرمی داشت روان شناس و مشاور ؛ با عرض تبریک این روز به تمامی همکاران عزیز شاغل در مراکز مشاوره و سبک زندگی و با تاکید دوباره به ارزش و اهمیت مشاوره و روانشناسی در فضای اجتماعی فرهنگی میهن عزیزمان لازم به یادآوری است که پیشگیری و مقابله با شیوع آسیب های اجتماعی در فضای جامعه امروزی مان با در حاشیه نگه داشتن این گروه‌های تخصصی، ممکن و مقدور نخواهد بود بی‌گمان وقت آن رسیده است آسیب‌های ذهنی و روانی انسان‌ها مورد توجه و تذکر اساسی و اصلی جامعه قرار گیرد و به صورت حرکت اجتماعی ملی درآید. روانشناسی و مشاوره خدمات لوکس نیست بلکه یک ضرورت برای هر جامعه، بویژه برای جوامع در حال تحول و توسعه است. مشاوره یک تعارف و پیشنهاد نیست بلکه یک ارگان اورژانسی برای نیافتادن در دام خودزنی و تخریب انرژی یک جامعه است. بنابراین بدینوسیله ضمن آرزوی توفیق برای همکاران شاغل در این حوزه، دوستان و دانشجویان عزیز را به استفاده و بهره برداری از توانمندی های مراکز مشاوره و سبک زندگی آموزش‌شکده هایمان فرا می‌خوانیم.

همچنین یازدهم اردیبهشت مقارن با روز جهانی کارگر بود بی شک اهمیت کار و تولید که مورد تاکید مقامات عالیه کشور بویژه مقام معظم رهبریت باید از یک روال چانه زنی به یک باور قلبی مبدل شود براسنی کدام کشوری بی توجهی به کار و تولید توانسته است در رقابت های بین المللی سر بلند کند؟! ضمن یادآوری ارزش و اهمیت کار و تولید آرزومندم در پرورش نیروی کار بویژه در دانشگاه ملی مهارت استان اردبیل موفق باشیم.

نیز دوازدهم اردیبهشت روز و هفته ای بسیار ارزشمند و مقدس گونه است. هفته گرامیداشت مقام شامخ معلم یادآور ارزش و اهمیت دانش‌اندوزی و دستیابی به توانایی خردمندی و خردورزی انسان هاست؛ سخن گفتن در وصف معلم نه‌تنها کار آسانی نیست بلکه یافتن واژه‌ها و کلمات مناسب نیز چندان ساده نخواهد بود، حقیقت اینست که فرهنگ آرمائی کشور اسلامی ایران نسبت به مقام معلم سر فرود می‌آورد اما در فرهنگ واقعی و آنچه که اتفاق می‌افتد هنوز چنین اراده ای مصمم برای ارج نهادن به این پیشکسوتان فرهنگ و توسعه جوامع قابل ملاحظه و در شان این بزرگواران نیست بنابراین از آرزوی قلبی موفقیت این بزرگواران، امیدواریم در مسیر اهداف انسانی خویش همچنان ثابت قدم و موفق باشیم.

بر این اساس احترام به شان والای معلم جزو تکالیف و وظایف اساسی است که امید است مورد توجه دانشجویان محترم قرار گرفته و در شاکله تصمیم‌گیری های کلان کشوری، بهتر و شایسته‌تر از این مود توجه قرار گیرند. /

ایام عزت مستدام

تفاوت ذهن‌ها در تصمیم گیری

کریم نیکنام: رابط مشاوران دانشگاه ملی مهارت استان اردبیل
اگر بخواهیم بدانیم چه چیزی بر عملکرد ذهن و نحوه ی تصمیم گیری انسان ها تاثیر دارد بهتر است بدانیم چه چیزی با انسان تکامل یافته است در چنین روند بررسی اگرچه نخست با یک انسان بیولوژیکی روبرو هستیم در گذر تکاملی با یک ارگانیزم عاطفی، شناختی، اجتماعی، فرهنگی و اخلاقی مواجه می شویم-
ای بسا در آینده جنبه‌های دیگری مانند رسانه و هوش مصنوعی نیز بخش هایی از وجود انسان خواهد بود- این بخش ها چه نقشی در تصمیم‌گیری های افراد دارند آیا تصمیم‌گیری‌ها بر اساس یک نظام منطقی شکل می‌گیرد؟

شاید بتوان گفت واکنش ذهن نسبت به محیط علاوه بر واکنش های «بازتابی» می تواند بصورت «احساسی»، «منطقی» و یا «اخلاقی» باشد، چنین واکنش هایی تحت تاثیر جمیع عوامل تاثیر گذار، پرورش می‌یابند. در هر حال ذهن انسان به صورت یکپارچه عمل می‌کند و این عوامل به‌طور مداوم در یک تعاملی پویا و فعالانه با یکدیگر در ارتباطند نتیجه چنین فرایندی نحوهٔ کنش دهی به محرک‌ها را فراهم می‌نماید.

نظریه سیستم‌های دوگانه (Dual-Process Theory) دانیل کانمن در کتاب «تفکر، سریع و کند» دو سیستم تفکر را معرفی می‌کند:

سیستم ۱: سریع، شهودی و احساسی

سیستم ۲: کند، منطقی و تحلیلی.

چگونگی ارتباط تفکر سریع با قسمت حافظه و گذشته انسان هنوز جزو خلاءهای پژوهشی است. و این نوع تفکر عموما با کدام هیجان‌ها درگیر و مرتبط اند؟ به نظر می رسد واکنش تکانشی افراد -که در واقع به چنین تصمیمی اشاره دارد- مکانیزم موثقی در مرحله ی تکاملی بشر در زمان های خطر در دنیای طبیعی نایلین بوده اند.

اما در مقابل تفکر کند و منطقی و تحلیل گر محصول شرایط ایمن و تکامل یافته انسان ها در جوامع توسعه یافته می باشد که تصمیمات را معطوف به آینده بررسی می کند روانشناسان به چنین واکنشی تاملی می گویند و انسان‌ها را به دو گروه تکانشی در برابر تاملی تقسیم می‌کنند اما حقیقت این است که هر دو واکنش بسته به شرایط برای افراد لازم است و هنوز زمان گذر و عبور از واکنش تکانشی فرا نرسیده است اما در اولویت قرار دادن سیستم کند تصمیم‌گیری برای بیشتر موقعیت‌ها در جهان مدرن توصیه می‌گردد به همین دلیل کائن تأکید می‌کند که آگاهی از این دو سیستم می‌تواند به بهبود تصمیم‌گیری‌ها کمک کند.

نشت سالانه هم اندیشی مشاوران و رابطان استان

نشست یک روزه گروه مشاوره و سبک زندگی دانشگاه ملی مهارت واحد استانی اردبیل با حضور روسای آموزشکده و مسئولین مشاوره و رابط و مشاوران آموزشکده ها در تاریخ یک شنبه ۲۱ اردی بهشت ماه ۱۴۰۴ در محل آموزشکده دختران اردبیل تشکیل گردید.

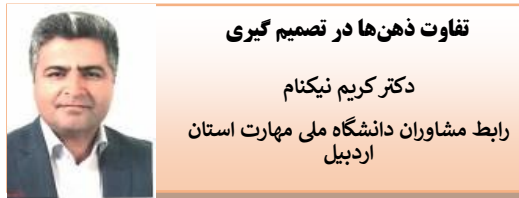
در این نشست روسای آموزشکده و دانشگاه به طور جداگانه در مورد برنامه ها و اهداف مشاوره و اقدامات انجام یافته در این مورد مطالبی ارائه داده و از همکاران مشاور و مسئولین اداره تشکر و قدردانی نمودند. در این جلسات هر یک از مشاوران فعالیت های انجام یافته در امور مشاوره را به روسای آموزشکده ها گزارش کرده، خواستار تخصیص اتاق مشاوره مناسب در آموزشکده دختران نمودند و انشالا... در این مورد مساعدت لازم انجام گیرد.

در این نشست مقرر گردید در مورد ایجاد مرکز مشاوره در مرکز دختران به شکل مستقل و زیر نظر سازمان نظام روانشناسی و مشاوره، اقداماتی انجام گرفته و هم چنین همایش یک روزه ای با شرکت کارمندان و اعضای هیئت علمی و اساتید محترم برگزار و مرکز مشاوره و حیطه های آن روشنگری گردد. هم چنین مقرر گردید در بخش نشریه روان یاری در هر شماره نیم صفحه ای



تأثیر فرهنگ و تربیت، بر قضاوت‌های اخلاقی که در نظریه بنیادهای اخلاقی (Moral Foundations Theory) توسط جاناتان هایت و همکارانش توسعه یافت، نشان می‌دهد که قضاوت‌های اخلاقی افراد تحت تأثیر فرهنگ، تربیت و زمینه‌های اجتماعی شکل می‌گیرند. این نظریه بر وجود چندین پایه اخلاقی مانند: مراقبت/اسیب، انصاف/تقلب، وفاداری/خیانت و ... تأکید دارد.

آنچه در مرور این مقاله کوتاه به ذهن خواننده می‌آید نمی‌تواند در این محتوا بگنجد بی‌شک سوالات متعددی بی‌جواب خواهد



تفاوت ذهن‌ها در تصمیم گیری

دکتر کریم نیکنام

رابط مشاوران دانشگاه ملی مهارت استان اردبیل

ماند و شاید هدف نویسنده هم بیش از پاسخ به سوالات ، طرح سوالات باشد!

برای واکنش‌ها می‌توان سلسله مراتبی در نظر گرفت مثلا برتری ذهن دارای رشد اخلاقی بالاتر بر ذهن منطقی صرف، مشهود است زیرا بقای جهان را در اولویت قرار می‌دهد. اگرچه با پیدایش و تکامل سلسله مراتب‌ها کنش‌های اولیه ناپود نمی‌شوند و همچنان در خزانه رفتاری افراد باقی می‌مانند و در برخی موارد به کار گرفته می‌شوند.

نظریه‌پردازانی مانند لارنس کلبِرگ معتقدند که توسعه اخلاقی از مراحل ساده‌تر به مراحل پیچیده‌تر پیش می‌رود و هر مرحله نقش خاص خود را دارد. براساس این دیدگاه انسان در تمامی مراحل در حال رشد اخلاقی می باشد اما می توان دریافت مرحله نخست یا پیش عرفی که قضاوت افراد براساس ترس از تنبیه یا رسیدن به پاداش است، صرفا از آن جهت مرحله‌ای از رشد اخلاقی است که مبنای چنین تحولی است والا شاید نتوان چنین قضاوتی را اخلاقی پنداشت. براساس این واقعیت که هر دو جنبه منطقی و احساس در تصمیم‌گیری‌های اخلاقی نقش دارند می‌توان به فعال بودن هیجان‌های مبتدی مانند ترس، خشم، احساس وابستگی و ... و تاثیر آن‌ها بر خروجی قضاوت و تصمیم افراد اشاره کرد. تحقیقات علمی نشان می‌دهند که حتی تصمیم‌گیری‌های اخلاقی نیز نتیجه‌ی تعامل پیچیده‌ای بین فرایندهای منطقی و احساسی هستند.
نظریه‌ی «فرآیند دوگانه» (Dual-Process Theory)که توسط جاشوا گرین و همکارانش توسعه یافت، بیان می‌کند که در

ماهنامه علمی، روان‌شناسی، فرهنگی و اجتماعی ؛ نشریه داخلی مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه ملی مهارت واحد استان اردبیل، سال دوم، شماره ۱۷ اردیبهشت ماه ۱۴۰۴ – صفحه: ۲

مواجهه با معضلات اخلاقی، هر دو سیستم سریع/احساسی و کند/مطالعات مغز فعال می‌شوند.

مطالعات تصویربرداری مغزی (fMRI) نشان داده‌اند که در مواجهه با معضلات اخلاقی، نواحی مرتبط با احساسات (مانند آمیگدالا) و نواحی مرتبط با منطق (مانند قشر پیش‌پیشانی) به‌طور همزمان فعال می‌شوند اما فرض نویسنده براین است که تاثیر این دو منطقه در تصمیمات و قضاوت‌های افراد مختلف بصورت یکسان و باسویه نیست بلکه در افراد مختلف و حتی در موقعیت‌های مختلف یکی از این منطقه بر دیگری غلبه دارد.

منشا و پیدایش اخلاق نیز از نکات مبهم تحقیقات است براستی آیا اخلاق، حاصل تحول هیجانات و تمایل به بقا و جاودانگی انسان است یا محصول تکامل و پیچیدگی و چند وجهی شدن منطق است و یا ترکیبی از این دو؟ درعین حال کدام قسمت مغز در پردازش‌های اخلاقی نقش مهمی دارد؟ اگرچه پاسخ به چنین سوالاتی از توان نویسنده خارج است اما به نظر می رسد اخلاق محصول ذهنی تکامل یافته، پیشرفته و تربیت یافته است که در یک ذهن پیچیده و مرتبط به هم پردازش می‌گردد. اما نکته بسیار مهم قابل یادآوری این است که اخلاق را نه فقط در پردازش‌های ذهنی بلکه باید در اصول و قاعده‌های فرهنگی نیز، جستجو کرد. شاید بتوان گفت رشد اخلاقی کلبِرگ از یک معیارها و قاعده‌های خودخواهانه شروع و پس از گذر از قواعد بین فردی، به اصول مجرد جهانی ختم می‌شود. پس در بررسی رشد اخلاقی نباید از جنبه های دیگر مانند رشد اجتماعی غافل بود. براین اساس پژوهشگران می‌توانند تحولات اخلاقی افراد را در تغییر شرایط اجتماعی مانند بروز جنگ و قحطی و یا حوادث طبیعی، بررسی نمایند.

به طور کلی تصمیم‌گیری‌های اخلاقی نتیجه‌ی تعامل پیچیده‌ای بین فرایندهای درونی مانند احساس و منطق و عوامل بیرونی مانند شرایط اجتماعی و فرهنگ حاکم بر آن هستند. نادیده گرفتن عوامل بیرونی نیز خطای بزرگی است چه جوامع بدون پیمان‌های اخلاقی مرئی و نامرئی نبوده و چنین پیمان‌هایی در نتیجه‌گیری‌های اخلاقی بسیار موثر هستند. چنین پیمان‌هایی در بستر جوامع خلق می‌گردند و انسان‌ها را به خود متعهد می‌گرداند و به بخشی از فرهنگ آن جامعه تبدیل می‌شوند.

مطالعات مغزی فراوان نشان می‌دهد که فرهنگ و محیط زیستی افراد می‌تواند تغییرات ساختاری و کارکردی در مغز ایجاد کند. برای مثال، یک مطالعه MRI بزرگ میان فرهنگ‌های شرقی و غربی دریافت که در گروه آسیایی ضخامت قشر مغز در برخی نواحی (مانند منطقه گیج‌گاهی تحتانی راست) بیشتر و در گروه کوکس‌تر ضخامت کورتکس در نواحی دیگری (مثل لوب پس‌سری جانبی راست) بیشتر بوده است. (ادامه دارد ...)

به آموزشکده پسران خلخال اختصاص داده شود.

کارگاه باز آموزی مشاوران و رابطان

کارگاه آموزشی مشاوران و رابطان مراکز مشاوره و سبک زندگی استان اردبیل با عنوان **طرحواره درمانی** توسط دکتر سیامک خدائی خیابوی مشاور آموزشکده پسران اردبیل برگزار شد. در ادامه کارگاه هر یک از اعضای شرکت کننده و مشاوران سوالهای تخصصی خود را مطرح و نظرات خود را در مورد پیاده کردن روشهای درمانی و بهداشتی در دانشکده ارائه دادند. /



ماهنامه روان یاری

در سایت دانشگاه ملی مهارت استان اردبیل (زیر منوی

گاهنامه) نمایه می‌گردد.

ماهنامه علمی، روان‌شناسی، فرهنگی و اجتماعی ؛ نشریه داخلی مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه ملی مهارت واحد استان اردبیل، سال دوم، شماره ۱۷ اردیبهشت ماه ۱۴۰۴ – صفحه: ۳

مشاوره همراه/ مشاوره مشترک ترجمه از دکتر سیامک خدائی خیابوی

مشاور آموزشکده پسران دانشگاه ملی مهارت واحد استان اردبیل

مقدمه

مشاوره (Counseling)یک فرایند تخصصی است که در آن فرد متخصص با استفاده از فنون و روش‌های مشاوره و روان شناسی به فرد دیگری که مراجع (Client) نامیده شده و مشکلی دارد و یا خواهان رشد شخصی است خدمات روان شناختی نظام مند ارائه می‌کند.

هدف در این روش درمانی کمک به بهبود وضعیت روانی، رشد شخصی و یا درمان می‌باشد. گاهی بنا به دلایلی، افراد زیادی نمی‌توانند از خدمات مشاوره و روان‌شناسی استفاده نمایند؛ یا از لحاظ فرهنگی با مشکلی روبرو هستند و یا ممکن است از پس هزینه‌های درمانی برنیایند. گاهی هم ممکن است پیدا کردن متخصص روان شناسی که مورد قبول باشد سخت باشد. به این موارد، عدم تحت پوشش قرار گرفتن مشاوره و خدمات روان‌شناختی توسط سازمان‌های بیمه‌ای را هم باید اضافه کرد، چرا که بسیاری از مراکز بیمه همچنان از پذیرش خدمات مشاوره و تحت پوشش قرار دادن آن پرهیز می‌کنند. این مساله علاوه بر اینکه مانند سایر خدمات هزینه‌هایی را متوجه بیمه می‌کند از این مساله ناشی می‌شود که قوانین مشاوره‌ای و روان شناسی در کشور ما هنوز جا نیفتاده و احتمال سواستفاده از بیمه نیز وجود داشته باشد.

با این حال گاهی فرد با روبروبودن با مسائل مالی و فرهنگی نیاز به مشاوره پیدا می‌کند، در این شرایط روش‌درمانی خاصی که می‌تواند به افراد و بپروژه مراکز و موسسات آموزشی و دانشگاهی معرفی شود روش مشاوره همراه یا مشاوره مشترک (Co Counseling) هست.

در این روش مشاوره، افراد می‌توانند از پتانسیل و قابلیت های شخصی و توانمندی های درونی خود و دیگران برای بهره گیری یا ارائه کمک به دیگری استفاده کنند. هر فردی می تواند در زمینه شغلی، کاری و یا زندگی شخصی خود توانمندی های درونی، شخصیتی و آگاهی های فردی خود را آزادانه و در یک روش

غیرسختگیرانه به دیگری ارائه و از او هم کمک بخواهد. مشاوره مشترک روشی است که در این زمینه پیشنهاد می‌شود. در این روش دو دانشجو، دو همکار، دو کارمند و ... می‌توانند در زمینه‌های خاصی به یکدیگر کمک کنند. هدف از مشاوره مشترک، پرورش توانایی‌های مشترک و استفاده از توانمندی‌های یکدیگر است. این روش می‌تواند به تسریع رشد شخصی و کاهش استرس از طریق صحبت با یک همتا، به جای یک متخصص اشاره کرد. اعتقاد بر این است که مشاوره مشترک، مهارت‌هایی مانند توجه به نیازهای دیگران را افزایش می‌دهد و می‌تواند به عنوان یک درمان موثر در نظر گرفته شود.

مشاوره مشترک برای اولین بار توسط هاروی جکینز (Harvey Jackins) در اواخر دهه ۱۹۶۰ به کار گرفته شد. این فرد که یک فعال کارگری بود همکار خود را که با وضعیت اشفته، درک کنند ، در حالی که برخی دیگر نیازمند زمان بیشتر یا روش‌های متفاوت آموزشی هستند. روش‌های متفاوت فردی در یادگیری دانشجویان، نیازمند درک دقیق ویژگی ها و نیازهای متنوع فراگیران است. یکی از مهمترین عوامل موثر بر موفقیت یا شکست فرایند یادگیری، توجه به تفاوت های فردی در دانشجویان می‌باشد. در محیط‌های دانشگاهی، تفاوت‌های فردی نقش مهمی در تعیین شیوه ی یادگیری، میزان پیشرفت تحصیلی و کیفیت دستیابی به اهداف آموزشی ایفا می‌کنند . تفاوت‌های فردی در یادگیری نه تنها به معنای اختلاف در میزان استعداد و هوش نیست بلکه شامل نحوه‌ی درک اطلاعات، سبک‌های یادگیری ، توانایی‌های شناختی ، سبک پردازش داده‌ها ، نگرش به یادگیری، میزان انگیزش، شخصیت، سوابق اجتماعی ، فرهنگی و حتی شرایط جسمی و روانی افراد می‌شود .

بی‌توجهی به این تفاوت‌ها در محیط‌های آموزشی می‌تواند منجر به کاهش انگیزه، افت تحصیلی، احساس ناتوانی و بی‌عدالتی در دانشجویان شود. بنابراین شناخت و درک این تفاوت ها ، گامی اساسی در جهت طراحی برنامه‌های آموزشی منعطف و پاسخگو به نیازهای متنوع دانشجویان است.

چارچوب نظری تفاوت‌های فردی در یادگیری:

۱- سبک‌های یادگیری: سبک یادگیری روشی است که فرد به طور طبیعی یا ترجیحی اطلاعات را جذب، پردازش و یادآوری می‌کند. سبک یادگیری می‌توانند دیداری، شنیداری یا حرکتی یا ترکیبی باشد. شناخت سبک‌های یادگیری دانشجویان به مدرسان کمک می‌کند روش‌های تدریس خود را متنوع کرده و اثربخشی آموزشی را افزایش دهند .

۲- توانایی‌های شناختی:

توانایی‌های شناختی شامل مهارت‌هایی نظیر حافظه‌ی کوتاه مدت و بلندمدت ، مهارت های توجه ، پردازش اطلاعات، تحلیل و استنتاج منطقی و تفکر خلاق می‌شود . دانشجویان با توانایی شناختی بالاتر قادرند مفاهیم پیچیده تر را در زمان کوتاه تری

ماهنامه علمی، روان‌شناسی، فرهنگی و اجتماعی ؛ نشریه داخلی مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه ملی مهارت واحد استان اردبیل، سال دوم، شماره ۱۷ اردیبهشت ماه ۱۴۰۴ – صفحه: ۳

قصد خودکشی داشت را به خانه اش آورد و به گوش دادن مه‌دلانه به حرف های او درصدد برآمد تا اشتفتگی درونی او را برطرف نماید.

جکینز با این کار متوجه شد که این روش بسیار خوبی برای کمک کردن و یآوری است و لذا شروع کرد همین کار را با دیگر آشنایان انجام دهد. به زودی این روش در چندین ایالت آمریکا توسعه یافت و افراد بیشتری از این روش استفاده کردند. این نوع درمان برای هر فردی که با مشکلات و مسائل عاطفی دست و پنجه نرم می‌کند، به ویژه کسانی که از تبعیض، تعصب یا سرکوب ادیت می‌شوند توصیه می‌شود. هدف از مشاوره مشترک، پرداختن به نیازهای اساسی انسان مانند نیاز به درک کردن و درک شدن است. جکینز در سال ۱۹۹۰ درگذشت و روش ابداعی او همچنان بوسیله پسرش تیم جکینز توسعه می‌یابد.

مشاوره مشترک چگونه عمل می‌کند.

مشاوره مشترک شبیه سایر اشکال درمان عمل می‌کند .یک نفر گوش می‌دهد، در حالی که دیگری صحبت می‌کند. تفاوت اصلی این است که در همراه مشاوره، مراجع مسئول جلسه است، در عین حال که نقش اصلی مشاور توجه بیشتر و حمایت طرف مقابل می‌باشد. در این نوع درمان نقش مشاور و مراجع به نوبت عوض می‌شود.

جلسات از لحاظ زمانی محدود نیست. جلسه می‌تواند یک ساعت یا پنج دقیقه طول بکشد. جلسه می‌تواند در هر جایی تشکیل بشود، مثلا در خانه، در پارک حتی از طریق تلفن. شخصی که در نقش مراجع هست می‌تواند تصمیم بگیرد که چقدر مداخله را از مشاور می‌خواهد. برای مثال، او می‌تواند انتخاب کند که هیچ مداخله کلامی نداشته باشد یا هر تعداد مداخله‌ای که برای فعال کردن و حفظ روند بهبودی لازم است، داشته باشد. همچنین، مراجع آزاد است تا هرگونه مداخله‌ای را که مشاور انجام می‌دهد، بپذیرد یا نادیده بگیرد.

به گوهی و تأکید افرادی که از مشاوره مشترک استفاده می‌کنند، نشان می‌دهد که این روش بسیار مؤثر است. آنها استدلال می‌کنند که مسائل سریع‌تر حل می‌شوند زیرا مراجع مسئول منبع

https://www.theravive.com/ استخراج در: therapedia/co–counseling تاریخ ۰۹/۰۲/۱۴۰۴ ساعت ۰۹:۳۰

تفاوت فردی در یادگیری دانشجویان

نگین ایزدی: مشاور آموزشکده دختران اردبیل

۱- عوامل ژنتیکی و زیستی: ژنتیک نقش مهمی در تعیین ویژگی‌های شناختی و شخصیتی افراد ایفا می‌کند. استعداد ذاتی در برخی از حوزه ها، سرعت پردازش اطلاعات، ظرفیت حافظه، و سطح انرژی فردی می‌تواند تا حد زیادی موروثی باشد. همچنین وضعیت جسمانی فرد مانند سلامت کلی بدن، میزان انرژی و بیماری‌های خاص نیز در عملکرد یادگیری تاثیرگذار است.

۲- تفاوت‌های محیطی: محیط زندگی و تجربیات آموزشی فرد تاثیر فراوانی بر توسعه ی توانایی ها و نگرش های یادگیری دارد. دسترسی به امکانات آموزشی، حمایت های خانوادگی، کیفیت مدرسه یا دانشگاه و تجربیات اجتماعی، همه عواملی هستند که می‌توانند سبک و کیفیت یادگیری را شکل دهند.

۳- عوامل روانی: ویژگی‌های روانی نظیر اعتماد به نفس، خودکارآمدی تحصیلی، میزان اضطراب، میزان انگیزش و تاب آوری در برابر شکست از جمله عواملی هستند که بر تفاوت های فردی در یادگیری اثر می‌گذارند.

۴- تفاوت های فرهنگی و اجتماعی: فرهنگ حاکم بر جامعه، ارزش‌هایی که به تحصیلات داده می‌شود، و نگرش خانواده نسبت به آموزش می‌تواند شیوه ی یادگیری دانشجویان را تعیین کند.

۵- سوابق آموزشی و تجربیات قبلی: سوابق تحصیلی فرد در مقاطع قبلی، کیفیت آموزشی که دریافت کرده، میزان تعامل با معلمان و تجارب یادگیری مثبت یا منفی قبلی، برشکل گیری نگرش‌ها و مهارت‌های یادگیری وی تاثیرگذار است./