



امامشماره نوا
دانشگاه شهید بهشتی
پهمن ۱۴۰۲ سال سوم

در این شماره می خوانیم:

- به بهانه آغازی دوباره...
- چقدر طرحواره‌ها را می‌شناسی؟
- مهارت‌های زندگی: حل مسئله
- باورهای درست و نادرست در مورد سوء مصرف مواد مخدر و اعتیاد
- خودکار آمدی دردانشجویان
- آیین نامه آموزشی دوره دکتری



به بهانه آغازی دوباره...

دکتر مرضیه ابراهیمی، عضو هیئت علمی و سرپرست معاونت مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه شهید بهشتی

باید در تقویم زندگیمان یک روز، ساعت، دقیقه یا لحظه ای را بهانه ای برای آغاز احساس خوب قرار دهیم، می توانیم دوباره در آن لحظه متولد شویم و این بار با آگاهی از توانمندی های بسیاری که خداوند متعال در وجودمان قرار داده زندگی را آن جور بسازیم که دوست داریم و پایان این تصمیم سرشار از رضایتمندی، شادکامی و احساسات مثبت باشد.

پیشنهاد ما شروع سال تحصیلی، شروع سال جدید، شروع روز جدید و از همین امروز و فردایی است که سرمایه ی ارزشمند عمر ماست، مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه شهید بهشتی با ارائه خدمات روانشناختی و مشاوره، برگزاری کارگاه ها و تولید محتوا در این حوزه به شما کمک می کند تا درست تصمیم بگیرید و مهارت های لازم برای داشتن «حال خوب» و «مثبت نگری» را داشته باشید، فقط کافی است که بخواهید تا بتوانید، ما هم در کنار شما خواهیم بود و در این مسیر تلاش خواهیم کرد.

زندگی انسان ها در جریان است و اتفاقات مختلفی آغاز و پایان می یابد... این اتفاقات و انتخاب ها حتی اگر پایان یابند اثرات قابل توجهی در زندگی فرد خواهد داشت و همین روند می تواند معنای زندگی و احساس خوب یا بد ما را رقم بزند، براین اساس ضروری است تا در ابتدای تصمیمات و آغاز وقایع زندگی ضمن اندیشه و تامل در خصوص آن، مهارت های لازم برای اتخاذ تصمیمات درست را یاد بگیریم.

اگر به تجربه زیسته خود یا دیگران بنگریم، معمولاً در آغاز تصمیمات مهم به دنبال یک محرک بیرونی می گردیم و زمان زیادی را صرف آن می نمایم مثلاً اگر «کسی یا چیزی» باشد «آن اتفاق» خواهد افتاد یا اگر فلان «وسيله» را می خریدم «آن موفقیت» را کسب می کردم و چیزهایی شبیه به این... اما چقدر در این مسیر به محرک های درونی نظیر انگیزه، احساس خوب، مثبت نگری و... می پردازیم، چقدر زمان می گذاریم تا یاد بگیریم چگونه در تاریکی های موقت زندگیمان روشنایی بیابیم؟ چقدر با انگیزه مسیرهای دشوار را می رویم به خود قول می دهیم که با احساس خوب از پس آن بر می آییم... موضوع آن نیست که محرک های بیرونی ارزش و اهمیت کمی دارند اما برای استفاده درست از آنها نیز نیازمند تغییرات و مهارت فردی هستیم، از این منظر می توانیم اتفاقات بهتری را رقم بزنیم، می توانیم «خواستن، توانستن است» را در زندگیمان بارها و بارها تمرین کنیم و فارغ از شعارها اگر جایی پایان خوبی نداشتیم تجربیات ارزشمندی برای آغازهای بعدی داشته باشیم و آن را پایان دنیا ندانیم، کسانی که از طریق کسب مهارت و مثبت نگری به وقایع تلخ زندگیشان، به شکست هایشان و به ناکامی هایشان می نگرند نه تنها از پس این اتفاقات افسرده و غمگین نمی شوند بلکه با احساس و انگیزه بیشتری دوباره شروع می کنند و هیجانات مثبت آنها موفقیت را نزدیک و نزدیک تر می کند.



ساختمان راهنوا
دانشگاه شهید بهشتی
ایران ۱۴۰۲ سال سوم

صاحب امتیاز: معاونت فرهنگی - اجتماعی دانشگاه شهید بهشتی

نشریه تخصصی سلامت روان وابسته به مرکز مشاوره و سبک زندگی

مدیر مسئول: دکتر وحید صادقی فیروزآبادی

شورای سردبیری: دکتر مرضیه ابراهیمی، زهرا جانقربانیان و دکتر هاجر فلاحزاده

اعضای تحریریه: دکتر مرضیه ابراهیمی، رویا شاهی، بردیا قادری، مائده امین الرعایا، فاطمه فولادی، زهرا جانقربانیان، دکتر مریم حکمت پور

مدیر اجرایی: فاطمه فولادی

صفحه آرایی و جلد: سعید ساسانی

طراح لوگو: محمد نباتی نژاد

ویراستار: سمانه مومن

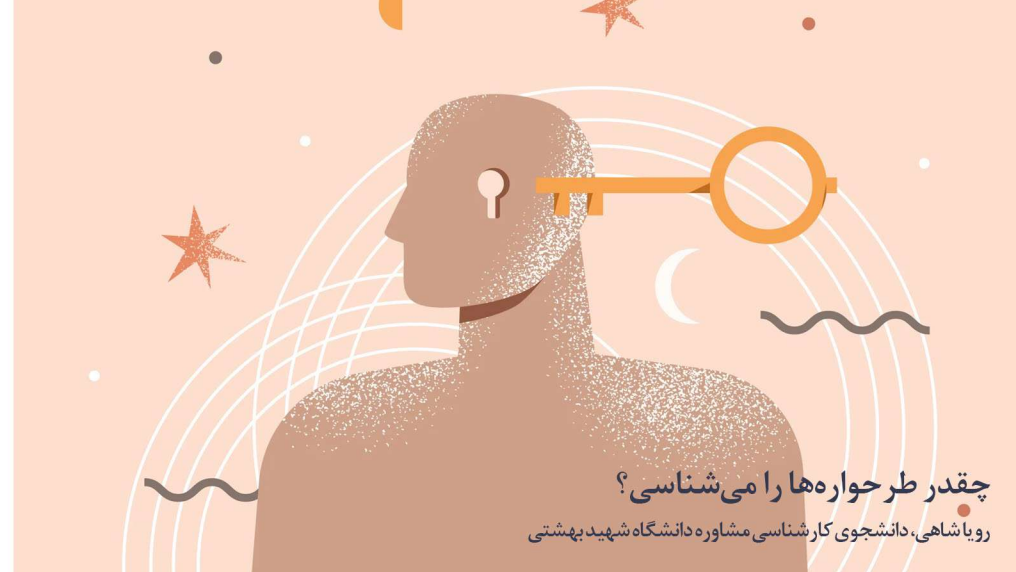
نشانی: تهران، بزرگراه شهید چمران، ولنجک، میدان شهید شهریاری، دانشگاه شهید بهشتی
معاونت فرهنگی - اجتماعی، مرکز مشاوره و سبک زندگی

کانال تلگرام: @sbu.counseling

شماره تماس: ۰۲۶۶۷-۲۹۹۰-۲۲۴۳۱۸۲۶

تمامی حقوق مادی و معنوی متعلق به دانشگاه شهید بهشتی است





چقدر طرحواره‌ها را می‌شناسی؟

رویا شاهی، دانشجوی کارشناسی مشاوره دانشگاه شهید بهشتی

حتماً تا به حال کلمه‌ی طرحواره به گوشتان خورده است، اگر دانشجوی روانشناسی باشید بی شک طرحواره‌درمانی را هم شنیده‌اید. طرحواره درمانی رویکردی است که توسط جفری یانگ پایگذاری شده‌است. مقصود از طرحواره یک الگوی سازمان یافته از تفکر یا رفتار است. یانگ طرحواره‌ها را الگوهای نسبتاً ثابت و پایدار می‌داند که از موقعیت‌های مختلف و تجاربی که در کودکی سپری کردیم نشأت می‌گیرد. از نظر یانگ طرحواره‌های ناسازگار اولیه به خاطر تجربیات بد دوران کودکی ایجاد شده‌اند و ما با شناسایی آنها در وجودمان می‌توانیم به علت برخی از عملکردها و رفتارهای خود در موقعیت‌های مختلف پی ببریم. شناسایی طرحواره‌ها در وجودمان می‌تواند قدم خوبی برای خودشناسی و ارتقای شخصیت‌مان باشد.

به صورت کلی طرحواره‌ها به ۱۱ دسته تقسیم می‌شوند و عبارتند از: رها شدگی، محرومیت هیجانی، بی‌اعتمادی، نقص و شرم، انزوای اجتماعی، وابستگی، آسیب‌پذیری، خویش‌تن تحول نیافته، شکست، استحقاق و خویش‌تن‌داری ناکافی.

در ادامه هر یک از طرحواره‌ها توضیح داده می‌شوند.

- طرحواره رها شدگی

احساس رها شدن از سوی افرادی هست که شما دوستشان می‌دارید که باعث می‌شود برای همیشه احساس تنهایی کنید. به واسطه‌ی همین باور ممکن است بیش از اندازه خود را به عزیزان خود نزدیک کنید و به آنها بچسبید. در صورتی که شما در حال دور کردن آنها از خودتان هستید. ممکن هست حتی از جدایی‌های معمول نیز ناراحت شوید.

- طرحواره محرومیت هیجانی

سه عامل در به وجود آمدن این طرحواره دخیل هستند. کمبود محبت، عدم همدلی و محرومیت از حمایت. کمبود محبت: احساس می‌کنید هیچ کس به شما ابراز احساسات و یا محبت نمی‌کند. عدم همدلی: احساس می‌کنید کسی شما را درک نمی‌کند. محرومیت از حمایت: احساس می‌کنید کسی وجود ندارد که بتوانید به او تکیه کنید. اگر این طرحواره را داشته باشید، در روابط کاری و یا عاطفی یا جذب افراد سرد و بی‌عاطفه می‌شوید و یا انتظار عاطفی زیادی از دیگران دارید. در بعضی مواقع هم خیلی وارد روابط عاطفی صمیمی نمی‌شوید، زیرا فکر می‌کنید دیگران توجهی به شما ندارند.

- بی‌اعتمادی

وقتی دچار طرحواره بی‌اعتمادی یا تله بی-اعتمادی باشید، فکر می‌کنید همه برای شما نقشه کشیده‌اند. به کسی اعتماد نمی‌کنید. سراغ افراد غیرقابل اعتماد می‌روید.

- نقص و شرم

این طرحواره باعث می‌شود عمیقاً احساس کمبود و نقص داشته باشید. اعتقاد دارید که اساساً نسبت به هرکسی که برای شناخت به شما نزدیک می‌شود، دوست داشتنی نیستید. ممکن است کمبود و نقص شما آشکار شود. در دوران کودکی، به عنوان شخصیتی که در خانواده داشته‌اید، مورد احترام واقع نشده‌اید. در عوض، برای نقص‌های تان سرزنش شده‌اید و خود را لایق محبت ندانسته‌اید. به عنوان یک بزرگسال از عشق و محبت دوری می‌کنید. باور این مسئله که افراد نزدیک به شما برای شما ارزش و اهمیت قائل هستند، امر دشواری است؛ پس انتظار طرد شدن از سوی آنها را دارید.

- انزوای اجتماعی

انزوای اجتماعی به ارتباط شما با اطرافیان مربوط می‌شود. مربوط به احساس دوری از تمام دنیا و احساس متفاوت بودن می‌شود. اگر دچار چنین تله‌ای هستید، در دوران کودکی توسط سایر دوستان خود رانده شده‌اید. در جمع گروهی دوستان خود جایی نداشتید. به عنوان یک بزرگسال، اساساً با کناره‌گیری از دیگران، این تله را در زندگی خود حفظ کرده‌اید و از بودن در جامعه و دوستیابی، دوری می‌کنید.

- وابستگی

اگر در تله وابستگی گرفتار شوید، قادر نخواهید بود تا به گونه‌ای شایسته و بدون دریافت کمک قابل توجهی از سوی دیگران، از عهده امور روزانه خود برآید. شما به پشتیبانی دیگران وابسته هستید و به حمایت دائمی آنها نیاز دارید.

- آسیب‌پذیری

در هنگام آسیب‌پذیری، همیشه در این ترس زندگی خواهید کرد که بلایی در کمین است و هر لحظه اتفاقی رخ می‌دهد، خواه این بلاطبیعی باشد یا وقوع یک جنایت، اگر گرفتار این طرحواره باشید هیچ وقت احساس امنیت نخواهید داشت.

- خویش‌تن تحول نیافته

احساس می‌کنید که وجودتان در دیگران ادغام شده است و بدون دیگران (مثلاً والدین و یا یک شخص دیگر) هیچ هویت جداگانه‌ای ندارید.

- شکست

اگر گرفتار طرحواره شکست باشید، همیشه احساس شکست خورده بودن و بی‌کفایتی دارید. افراد گرفتار این طرحواره در روابط با دیگران هم به صورت زیر هستند:

اصلاً خود را قبول ندارند و یا همیشه فکر می‌کنند دیگران کارها را بهتر انجام می‌دهند (تسلیم). سرگردان هستند و دنبال هدف و برنامه ریزی برای موفقیت نیستند (فرار).

پیشرفت‌های دیگران را بی‌ارزش جلوه می‌دهند و یا تلاش می‌کنند به گونه‌ای بی‌نقص کارها را به سرانجام برسانند و چون نمی‌توانند دچار استرس فراوان می‌شوند (جبران افراطی).

- استحقاق

اگر شما دچار طرحواره استحقاق باشید، فکر می‌کنید همیشه حق با شما است. هر وقت چیزی می‌خواهید باید دیگران هر طوری که شده فراهم کنند، در غیر این صورت قهر می‌کنید و یا عصبانی می‌شوید. برتری جو هستید و توجهی به خواسته‌های دیگران ندارید.

- خویش‌تن‌داری ناکافی

نمی‌توانید بر احساسات خود مدیریت داشته باشید و ممکن است کارهایی انجام دهید که به خود و یا دیگران آسیب برسانید، همچنین تحمل ناکافی را ندارید و زمانی که چیزی را می‌خواهید اگر مشکلی پیش بیاید بسیار آشفتگی می‌شوید و یا آن هدف را زود رها می‌کنید.

طرحواره‌هایی که معرفی شدند بسیار مفصل تر هستند. سه روش مقابله‌ای با هر یک از طرحواره‌ها وجود دارد. روش اول تسلیم است که فرد در این صورت بدون اینکه تغییری در شیوه‌ی مقابله‌ای خود انجام دهد، مانند گذشته عمل می‌کند. روش مقابله ای دوم فرار یا اجتناب است؛ یعنی چون شخص از طرحواره‌ی خود رنج می‌برد پس تلاش می‌کند از موقعیت‌هایی که آن طرحواره را فعال می‌کنند دوری کند. مثلاً به خاطر ترس از مسخره شدن وارد جمع‌ها نمی‌شود و یا به خاطر ترس از دست دادن مردم به کسی علاقه‌مند نمی‌شود. و روش سوم جبران افراطی یا حمله است؛ بدین گونه که شخص دیگر نمی‌خواهد مثل گذشته اش باشد و برعکس آن عمل می‌کند. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد طرحواره‌ها می‌توانید به کتاب تربیت سرنوشت‌ساز نوشته ارسطو رضایی و طرحواره‌های شخصیتی فرزند میراحمدی مراجعه کنید.

منبع: یانگ، جفری. (۱۳۹۷). زندگی خود را دوباره بیافرینید. ترجمه: ساره حسینی عطار، انتشارات شمشاد، تهران، ایران.





ورزش و سلامت روان

بردیا قادری، کارشناس ارشد تربیت بدنی دانشگاه شهید بهشتی

ابتدای مطلبم را با یک ضرب المثل قدیمی آغاز می‌کنم "عقل سالم در بدن سالم" امروزه هم نتایج مطالعات جدید نشان می‌دهد که سلامت جسم و روان به هم مرتبط هستند. پس برای آشنایی با تاثیر ورزش بر سلامت روان مطالعه این مطلب را از دست ندهید.

تاثیر ورزش بر افسردگی

ورزش برای افرادی که افسرده نیستند حالت پیشگیرانه دارد. در واقع وقتی که فرد به صورت منظم به ورزش کردن می‌پردازد در طول روز انرژی بیشتری دارد و شب بهتر به خواب می‌رود و این احساس آرامش باعث پیشگیری از افسردگی می‌شود.

اما ورزش چه کمکی میتونه به افراد افسرده بکنه؟

هر سال میلیون‌ها نفر در سراسر جهان افسردگی را تجربه می‌کنند. برخی از این افراد ممکن است دچار افسردگی شدید (افسردگی بالینی) شوند. در چنین حالتی اغلب افراد به‌دنبال مراجعه به روانپزشک و مصرف دارو هستند؛ اما برخی مطالعات علمی ثابت کرده که انجام حرکات ورزشی به روند درمان سرعت بخشیده است. در واقع حرکات ورزشی نوعی مداخله گر رفتاری (رفتار درمانی) هستند که موجب کاهش علائم افسردگی در فرد می‌شوند. در صورتی که مشکلات روانی حاد باشند به مصرف داروهای اعصاب و روان نیز نیاز خواهید داشت.

تهیه دارو فقط باید با تجویز پزشک متخصص و از لیست داروهایی که توسط شرکت توزیع دارو به داروخانه‌ها ارسال می‌شوند صورت گیرد.

با ورزش کردن پروتئین‌هایی به نام NTFS یا فاکتورهای نوروتروفیک در بدن آزاد خواهند شد. وظیفه اصلی این پروتئین‌ها کمک به رشد سلول‌های ساختاری عصبی است. با ساخت منظم این سلول‌ها، مغز برای مواجهه با چالش‌ها عملکرد بهتری داشته و در نتیجه فرد احساس بهتری دارد. همچنین انجام حرکات ورزشی بر رشد سلول‌های بخش هیپوکامپ تاثیر مستقیم می‌گذارد. در افراد افسرده این بخش از مغز نسبت به افراد عادی بسیار کوچک تر است. با رشد سلول‌های این بخش بعد از تمرینات ورزشی، ارتباط محرک‌های عصبی از سیناپس تقویت شده و به درمان بیماری افسردگی کمک خواهد کرد.

تاثیر ورزش بر اختلال کم‌توجهی و بیش‌فعالی

اختلال کم‌توجهی یا بیش‌فعالی در علم پزشکی با نام ADHD معرفی می‌شود. این مشکل که یک اختلال مغزی است که بر نحوه توجه، تحرک و کنترل رفتار تاثیر می‌گذارد. افراد در هر سنی ممکن است به این عارضه دچار شوند. یکی از راه‌های ساده برای جلوگیری از ابتلا به این عارضه و کمک به بالا بردن تمرکز، افزایش انگیزه و بهبود خلق و خو انجام حرکات ورزشی منظم است.

انجام تمرینات ورزشی باعث افزایش سطح دوپامین در بدن و تنظیم ترشح هورمون‌ها می‌شود. دوپامین مهم‌ترین عنصر لذت در بدن است. در نتیجه انجام حرکات ورزشی ارتباط مستقیمی با سلامت روان و ایجاد حس خوب در افراد دارد. همچنین رابطه ورزش و تنظیم ترشح هورمون‌ها باعث به‌کار افتادن محرک سیستم‌های عصبی در مغز می‌شود. این موضوع به برقراری ارتباط بهتر با افراد جامعه کمک می‌کند. در صورت حاد بودن اختلال ADHD بهتر است که به پزشک مراجعه کنید. براساس تشخیص دکتر متخصص ممکن است افراد به مصرف داروهایی مانند قرص اعصاب و روان برای کنترل بیش‌فعالی نیاز داشته باشند.

نقش ورزش در کاهش اضطراب

یک روش درمان طبیعی برای غلبه بر اضطراب انجام حرکات ورزشی است. زمانی که برای انجام کارهای روزمره دچار استرس می‌شوید بدن شما برای مواجهه با این فشار اقدام به ترشح هورمون‌های مختلف می‌کند. این واکنش‌ها با منقبض شدن ماهیچه‌ها به خصوص در صورت، گردن و شانه همراه هستند. یک راه موثر برای برای تخلیه تنش‌های روزمره از طریق ورزش و تحرک بدنی خواهد بود که با ترشح اندورفین در مغز، به شل شدن عضلات و از بین بردن تنش در بدن کمک می‌کند از آنجایی که بدن و ذهن بسیار به هم پیوند خورده اند، وقتی بدن شما احساس بهتری داشته باشد، ذهن شما نیز هم آرامش بیشتری پیدا می‌کند. همچنین افزایش اضطراب ممکن است منجر به بی‌خوابی یا برهم خوردن چرخه خواب راحت شود. با ورزش کردن به نحو موثری می‌توان این چرخه را شکست داد؛ اما اگر به‌دلیل برخی مشغله‌ها یا محدودیت‌های پزشکی قادر به انجام ورزش به‌صورت منظم نیستید، بهتر است برای رفع این مشکل و پیدا کردن راه حل مناسب به پزشک مراجعه کنید.

ورزش و بهبود حافظه و تفکر واضح‌تر

همان‌اندورفین‌هایی که باعث بروز احساس بهتری در شما می‌شوند می‌توانند در بهبود تمرکز و تقویت‌های ذهنی موثر باشند. این اندورفین‌ها با گیرنده‌هایی در مغز که درک شما از درد را کاهش می‌دهند و احساسات مثبت را در بدن تحریک می‌کنند در تعامل هستند که منجر به کاهش سطح استرس و بهبود حافظه می‌شود. و در آخر اینکه وقتی شما فعالیت و تمرینات ورزشی را به یک عادت روزمره تبدیل کردید، می‌توانید احساس ارزشمندی که شما را تقویت می‌کند را حس کنید. در این راستا کتاب عادت‌های یک ذهن شاد نوشته ورتا گریانو برونینگ و ترجمه سید مرتضی ارجمندی نسب پیشنهاد می‌گردد.





خودکارآمدی در دانشجویان

فاطمه فولادی، دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی دانشگاه الزهرا

یکی از مولفه‌های مهمی که می‌تواند با موفقیت و عملکرد تحصیلی دانشجویان در ارتباط باشد، احساس خودکارآمدی است. خودکارآمدی در واقع عبارتست از باورهای شخص در مورد توانایی‌هایش برای اتخاذ سطوح انتخابی عملکرد که راهنما و شکل دهنده‌ی رویدادهای موثر بر زندگی فرد می‌باشد. این باورها موجب تأثیر گذار بر شیوه‌ی تفکر، احساس، انگیزش یا رفتار فرد نیز می‌گردند. احساس قوی خودکارآمدی موجب بهبود دیدگاه‌های مثبت فردی و مشارکت بهتر فرد در انجام فعالیت‌ها، تنظیم اهداف و تعهدکاری می‌گردد. مطالعات اولیه در حوزه‌ی خودکارآمدی به بررسی خودکارآمدی در رابطه با وظایف مشخص پرداخته‌اند. مطالعات اخیر در این حوزه مفهوم خودکارآمدی را به مفهوم بزرگتری تحت عنوان خودکارآمدی عمومی بسط داده‌اند. خودکارآمدی عمومی عبارتست از سطح اطمینان فرد به توانایی‌اش برای مدیریت موفق انواع مختلفی از تقاضاها، موقعیت‌های جدید و عوامل تنیدگی‌زا. اندازه‌گیری خودکارآمدی عمومی در موقعیت‌هایی نظیر ارزیابی موفقیت تحصیلی که می‌توانند ابعاد مختلفی را در برداشته باشند و به فاکتورهای متعددی بستگی دارند، حایز اهمیت ویژه‌ای است. ظاهراً تجارب موفق یا ناموفق قبلی در زندگی فرد میتواند احساسی نسبتاً پایدار، وابسته به موقعیت، قابل تعمیم و قابل اندازه‌گیری را در زمینه‌ی خودکارآمدی پدید آورد که می‌تواند پیش‌بینی‌کننده‌ی خوبی برای عملکرد تحصیلی دانشجویان محسوب گردد. در واقع خودکارآمدی عمومی به عنوان تسهیل‌گر عملکرد موفق دانشجویان در حوزه‌های مختلفی می‌باشد که در آنها مشغول تحصیل است.

خودکارآمدی با نتایج مثبتی که بر سلامت روان افراد بر جای می‌گذارد می‌تواند به عنوان یک عامل موثر در رفاه ذهنی یا شادکامی افراد نیز به حساب آید. بسیاری از مطالعات نشان داده‌اند افرادی که خودکارآمدی بالاتری دارند، احساس رضایت بیشتری در زندگی دارند و بنابراین شادکامی بیشتری نیز خواهند داشت.

عوامل موثر بر احساس خودکارآمدی

عوامل موثر بر موفقیت تحصیلی فراوان و متعدد هستند. بر طبق تئوری خودکارآمدی، عواملی از قبیل استرس‌ها، فشارهای روانی، شرایط اقتصادی، وضعیت اجتماعی و تحصیلی به‌طور مستقیم رفتار افراد را تحت تأثیر قرار نمی‌دهند بلکه این تأثیر به واسطه‌ی باور خودکارآمدی صورت‌می‌گیرد:

جنسیت

نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که پسران در مقایسه با دختران از حمایت اجتماعی کمتری برخوردار بوده و در نتیجه خودکارآمدی تحصیلی پایین‌تری دارند. در همین راستا مشخص شده که در دختران، توسعه اعتماد به خود تحت تأثیر حمایت دیگران قرار گرفته بنابراین دختران نسبت به پسران خودرودهای محیطی حساس‌تر هستند.

استرس

دانشجویانی که یک موقعیت تحصیلی را استرس‌آور ارزیابی می‌کنند کمتر به توانایی خود جهت کنترل آن موقعیت اعتماد می‌کنند، خودکارآمدی تحصیلی کمتری را درک می‌کنند، کمتر از راهبردهای کاهش استرس استفاده می‌کنند و نهایتاً واکنش بیشتری نسبت به استرس نشان می‌دهند.

حمایت اجتماعی

یکی از عوامل مهم که میتواند خودکارآمدی تحصیلی دانشجویان را تحت تأثیر قرار دهد حمایت اجتماعی به خصوص حمایت دریافتی از افراد مهم (استاد) است دانشجویانی که در درس‌ها از مشاوره خوبی بهره‌مند هستند خودکارآمدی بالاتری دارند، که به نوعی نقش اثر حمایت اطلاعاتی (ترغیب‌های کلامی و الگو) را بر خودکارآمدی بیان می‌کند.

انتظارات مثبت از آینده

دانشجویانی که خودکارآمدی بالایی دارند به تجسم پیامدهای مثبت گرایش بیشتری نسبت به پیامدهای منفی دارند و این گرایش باعث عملکرد تحصیلی بهتر آنها می‌شود.



آیین نامه آموزشی دوره دکتری آموزشی - پژوهشی محور (بخش ششم)

دکتر مریم حکمت پور، کارشناس مسئول دفتر کمیسیون موارد خاص مرکز مشاوره و سبک زندگی

مقدمه:

هدف از تدوین این آیین نامه، انتظام بخشیدن به امور تحصیلی دانشجویان از طریق تعیین چارچوب قانونی برای اجرای هماهنگ، یکپارچه و صحیح برنامه‌های آموزشی و پژوهشی دانشگاه شهید بهشتی به منظور تربیت نیروی انسانی متخصص، متعهد، آشنا با علم و آخرین دستاوردهای علمی و منطبق با نیازهای جامعه، در راستای بهره‌گیری بهینه از ظرفیت‌های موجود برای ارتقای سطح کیفی آموزش و پژوهش در دوره دکتری تخصصی است. این آیین نامه با استناد به قانون اهداف، وظایف و تشکیلات وزارت علوم، تحقیقات و فناوری مصوب مجلس شورای اسلامی و در اجرای مفاد ماده ۲ سیاستها و ضوابط اجرایی حاکم بر آمایش آموزش عالی در جمهوری اسلامی ایران "و بر مبنای آیین نامه آموزشی دوره دکتری تخصصی (PhD)، دانشجویان ورودی سال ۱۳۹۷ و ما بعد مصوب شورای آموزشی دانشگاه شهید بهشتی تنظیم شده است.

ادامه:

ماده ۱۱: ارزشیابی پیشرفت تحصیلی دانشجو در هر درس توسط استاد آن درس و بر اساس حضور و فعالیت در کلاس، انجام تکالیف، پروژه‌های درسی و نتایج امتحانات (میان ترم و پایان ترم) صورت می‌گیرد. نمره هر درس به صورت عددی از صفر تا بیست محاسبه می‌شود. حداقل نمره قبولی در هر درس ۱۴ و میانگین کل قابل قبول تمام واحدهای آموزشی ۱۶ است.

تبصره:

الف. نمرات دروسی که تکمیل آنها به پیشنهاد واحد آموزشی و تأیید مدیریت برنامه ریزی و ارزیابی آموزشی دانشگاه در طول یک نیمسال میسر نباشد، ناتمام تلقی می‌شود. نمره ناتمام باید حداکثر تا ۲ ماه پس از آخرین روز از بازه امتحانات پایان نیمسال به نمره قطعی تبدیل شود.

ب. استاد درس و واحد آموزشی موظف هستند نسبت به ثبت و قفل نمرات در زمان مقرر، بر اساس دستورالعمل ابلاغی از سوی معاونت آموزشی دانشگاه در هر نیمسال اقدام نمایند.

ج. نمره هر درس پس از اعمال قفل نهایی، غیر قابل تغییر است. د. دانشجویی که در هر یک از دروس مردود شود، در صورت داشتن سنوات مرحله آموزشی، ملزم به تکرار آن درس و یا درس جایگزین از برنامه درسی مصوب به تشخیص استاد راهنما است. نمرات کلیه دروس اعم از قبولی و ردی (غیر از ارزیابی جامع و رساله) در میانگین نیمسال و کل دانشجو محاسبه می‌شود.

ه. چنانچه میانگین کل دانشجو کمتر از ۱۶ باشد، در صورت داشتن سنوات آموزشی، مجاز است با نظر استاد راهنما، فقط در یک نیمسال تحصیلی، درس‌هایی (علاوه بر سقف واحد‌های درسی) را که قبلاً با نمره کمتر از ۱۶ (تا ۱۵،۹۵) گذرانده را مجدداً انتخاب، تا میانگین کل خود را جبران کند. دانشجو می‌تواند در صورت عدم ارائه دروس مذکور، درسی را برای اولین بار اخذ نموده و میانگین کل خود را جبران کند. در غیر اینصورت از ادامه تحصیل محروم خواهد شد.

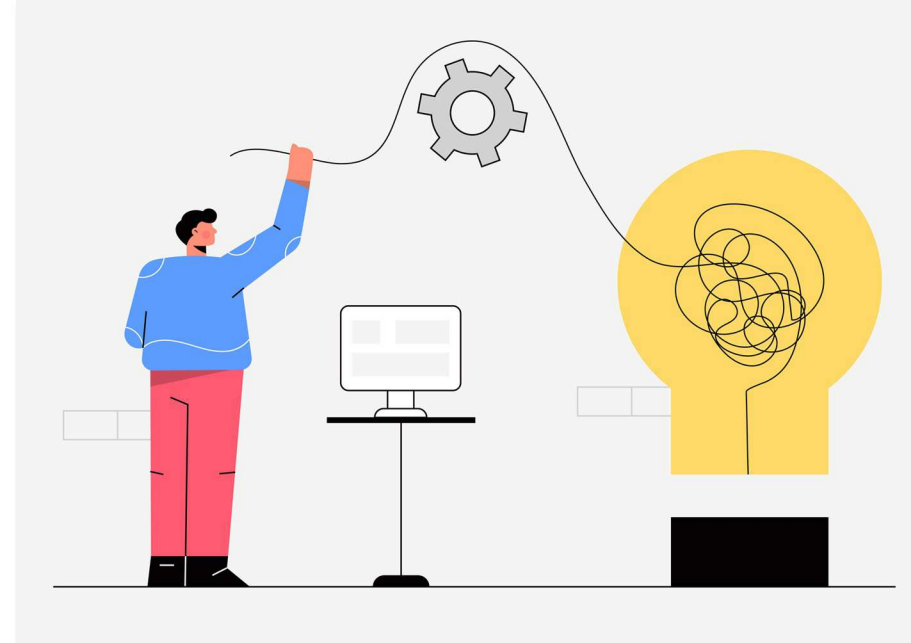
ماده ۱۲- دانشجو می‌تواند با رعایت سنوات مجاز تحصیلی و با تأیید گروه و واحد آموزشی، حداکثر یک نیمسال از مرخصی تحصیلی با احتساب در سنوات استفاده نماید.

تبصره:

الف. دانشجوی متقاضی استفاده از مرخصی تحصیلی، لازم است تا قبل از شروع هر نیمسال و در زمان مقرر اعلام شده، نسبت به ثبت و تأیید درخواست خود در سامانه آموزشی دانشگاه اقدام و از نتیجه آن اطمینان حاصل نماید.

ب. مدت مجاز مرخصی زایمان (بدون احتساب در سنوات تحصیلی)، تابع آخرین بخشنامه‌های وزارت است. بنابراین درخواست مرخصی زایمان، پس از تأیید پزشک معتمد دانشگاه، توسط دانشگاه تصمیم‌گیری می‌شود.





مهارت های زندگی: حل مسئله

مآده امین الرعايا، کارشناس ارشد روانشناسی سلامت دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

یکی از مهارت های ضروری در قرن بیست و یکم، مهارت حل مسئله است. در واقع در دورانی که با رگبار مشکلاتی در زمینه کار، تحصیلات و زندگی روزمره، مواجه هستیم، کسب این مهارت ضروری است. پذیرش مشکلات، در حل مسئله بسیار بااهمیت است؛ زیرا حل مسئله شامل فرآیند شناسایی مشکلات، ابداع راه حل ها و به کارگیری چاره است. بنابراین افرادی که دست به انکار مشکلات می زنند، یکی از پایه های اصلی مهارت حل مسئله را از دست خواهند داد.

مهارت حل مسئله چیست؟

مهارت های حل مسئله، به افراد کمک می کند تا مشکلات را شناسایی و درک کنند و با استفاده از فرآیندهای شناختی، عاطفی و رفتاری، راه حل هایی برای موقعیت های استرس زا در زندگی روزمره بیابند. به عنوان مثال، تصور کنید که ماشین شما در حین رانندگی خراب شده است. تنها نیم ساعت فرصت دارید که به جلسه کاری خود برسید. گزینه های متعددی مثل: تاکسی گرفتن، حمل و نقل با اتوبوس یا پیاده روی، اما طبق شرایط و دسترسی های محیطی، دست به انتخاب بهترین گزینه می زنید. واضح است که اگر به حدی عصبانی باشید که قادر به کنترل شرایط نباشید، به جای تخمین مناسب مسافت و انتخاب بهترین وسیله نقلیه، کم بهره ترین وسیله را انتخاب خواهید کرد.

چرا بعضی افراد قادر به حل مسئله نیستند؟

معمولا افرادی که مهارت حل مسئله ندارند، بنا به این دلایل قادر نیستند برای مسائل و مشکلات زندگی خود راه حل مناسبی بیابند:

- ۱- وجود مشکل را دلیل بر ضعف، بی کفایتی، بی استعدادی، بی لیاقتی، نادانی و... خود میدانند.
- ۲- به هنگام رویارویی با مشکل، مرتباً خود را سرزنش و ملامت میکنند.
- ۳- معتقدند وجود مشکل در زندگی امری غیر طبیعی است و نباید وجود داشته باشد.
- ۴- به جای مواجهه منطقی با مشکل و حل آن، سعی میکنند مشکلات فرار کرده یا آن را به تعویق بیندازند.
- ۵- زمان حل مشکل بدون تفکر و عجلانه اقدام کرده و تصمیمات ناگهانی و احساسی می گیرند.

کاربردهای حل مسئله:

حل مسئله، همانطور که ذکر شد، روشی است که شما میتوانید هنگام برنامه ریزی برای برخورد با مشکلات زندگی از آن استفاده کنید. این مهارت مقابله ای، عملی است که از نظر روان شناختی موثر و مفید است. زیرا علاوه بر اینکه باعث تسلط بر شرایط می شود، ما را از تصمیمات نادرست باز میدارد. از جمله کاربردهای مهارت حل مسئله در زندگی می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- **بهبود روابط اجتماعی:** استفاده از روشهای حل مسئله، موجب افزایش اعتماد به نفس در شما می شود. وقتی شما بدانید که از این مهارت به خوبی برخوردارید، احساس شایستگی و تسلط در روابط اجتماعی دارید. مهارت های موثر مساله گشایی با سازگاری شخصی خوب با اطرافیان، ارتباط دارد.
- **پیشرفت در زمینه شغلی:** اکثر ما انسانها، از زمانی که وارد دنیای کسب و کار می شویم، با چالش های بسیاری مواجه می شویم. از تعامل با همکاران گرفته تا ارتباط با مشتریان، دائما در حال انتخاب بهترین مسیر برای کنترل چالش های پیش رو هستیم. مثلا اگر مشتری از کیفیت خدمات ما ناراضی باشد، از بین گزینه هایی همچون: جدال با مشتری، عذر خواهی مکرر و یا تعویض کالا، مختار به انتخاب بهترین گزینه هستیم.
- **تقویت خلاقیت:** ماهیت حل مسئله، ارائه راه حل های بدیع و تازه است؛ هرچه تلاش مادر جهت ارائه پیشنهادات تازه تر باشد، خلاقیت ما پیشتر شود خواهد کرد.

• **کنترل هیجانات:** از جمله مهم ترین دستاوردهای حل مسئله، کنترل هیجانات است؛ هنگامی که در بحران قرار میگیریم، معمولا اولین هیجاناتی که بروز می کنند، خشم، ناراحتی یا سایر هیجانات منفی است. هنگامی که با کنترل هیجانات منفی، به طرز منطقی، در مورد راه حل های موجود تفکر کنیم، به مرور زمان هوش هیجانی خود را تقویت می کنیم.

منابع:

- The Application of .Lu, D., & Xie, Y. N Educational Technology to Develop Problem-solving Skills: A Systematic Review. ۲۰۲۳, Thinking Skills and Creativity Effects .Şenocak, S. Ü., & Demirk ran, F of problem-solving skills development training on resilience, perceived stress, and self-efficacy in nursing students: A randomised controlled trial. ۲۰۲۳, Nurse Education in Practice Understanding .Molnár, G., & Greiff, S transitions in complex problem-solving: Why we succeed and where we fail. Thinking Skills and Creativity .۲۰۲۳, ۵۰, ۱۴۰۸.





باورهای درست و نادرست در مورد سوء مصرف مواد مخدر و اعتیاد

رها جانقر بانیان، رئیس اداره سبک زندگی مرکز مشاوره دانشگاه شهید بهشتی

امروزه مسئله اعتیاد پا را از مرزهای بهداشت و درمان فراتر نهاده و به یک بحران اجتماعی و پدیده شوم و خانمان سوز تبدیل شده است. همیشه پاسخ به این پرسش که چرا افراد به مواد مخدر تمایل پیدا می کنند، بسیار دشوار است؛ چرا که تنها یک عامل منحصر به فرد نمی تواند شخص را به سوی اعتیاد سوق دهد و در واقع ترکیبی از عوامل گوناگون زمینه را برای گرایش به اعتیاد فراهم می آورد. بنابراین این موضوع بررسی همه جوانب عوامل را می طلبد.

باور نادرست: برای غلبه بر اعتیاد صرفاً موضوع اراده مطرح است. اگر واقعا بخواهید می توانید استفاده از مواد مخدر را متوقف کنید.

باور درست: فرآیند طولانی مدت در معرض داروهای مخدر، مغز را به روش هایی تغییر می دهد که منجر به قدرت گرفتن هوس و اجبار در استفاده از آن می شود. این تغییرات مغزی، کنار گذاشتن مصرف مواد مخدر را صرفاً با نیروی اراده دشوار می کند.

باور نادرست: استفاده از داروهای مانند مسکن های افیونی به دلیل اینکه توسط پزشکان تجویز می شود، بی خطر است.

باور درست: استفاده کوتاه مدت از مسکن های افیونی برای مصارف پزشکی، می تواند در مدیریت درد شدید بعد از حوادث یا عمل های جراحی کمک کننده باشد. با این حال، استفاده منظم یا طولانی مدت از مواد افیونی می تواند منجر به اعتیاد شود. استفاده نادرست از این داروها یا مصرف داری شخص دیگر می تواند عواقب خطرناکی داشته باشد.

باور نادرست: اعتیاد یک بیماری است و کاری نمی توان در مورد آن انجام داد.

باور درست: اکثر کارشناسان معتقدند که اعتیاد نوعی بیماری است که بر مغز تاثیر می گذارد، اما این بدان معنا نیست که این فرد ناتوان در ترک کردن است. تغییرات مغزی مرتبط با اعتیاد از طریق دارودرمانی، ورزش و سایر روش های درمانی قابل معالجه است.

باور نادرست: همه معتادان قبل از بهبودی، به ته خطر سینه اند.

باور درست: بهبودی می تواند در هر نقطه از روند اعتیاد شروع شود و هر چه زودتر، بهتر. هر چقدر سوء مصرف مواد مخدر طولانی تر باشد، اعتیاد قوی تر شده و درمان آن سخت تر می شود. تا زمانی که همه چیزتان را از دست بدهید، منتظر مداخله نباشید!

باور نادرست: شما نمی توانید کسی را وادار به درمان کنید، خودش باید کمک بخواهد.

باور درست: نیاز نیست که نیاز به مداخله و درمان، داوطلبانه باشد تا به موفقیت برسد. افرادی که تحت فشار خانواده، کارفرما و یا سیستم قانونی خود تحت معالجه قرار می گیرند نیز، از آن سود می برند.

باور نادرست: قبلاً تحت درمان قرار گرفته ام و نتیجه بخش نبوده، پس دیگر تلاش مجدد فایده ای ندارد.

باور درست: رهایی از اعتیاد به مواد مخدر، فرآیندی طولانی است که غالباً با مشکلاتی همراه است. عود مصرف بدان معنا نیست که درمان شکست خورده است، بلکه این یک علامت برای بازگشت و قرار گرفتن مجدد در مسیر درست است، برای مراجعه مجدد جهت مداخله و درمان و یا تنظیم روش درمانی.

چگونه سوء مصرف مواد مخدر و اعتیاد تشدید می گردد؟

بین استفاده منظم از مواد مخدر و سوء مصرف مواد و اعتیاد رابطه محکمی وجود دارد. تعداد بسیار کمی از سوء مصرف کنندگان مواد مخدر و معتادان قادرند که مرز بین این دو و عبور کردن از آن را تشخیص دهند. در صورتی که ماده مخدر یک نیاز با ارزش در فرد را برطرف کند، او برای آرام کردن و یا انرژی دادن به خود با اطمینان بیشتری به مصرف آن ادامه می دهد. ممکن است فردی برای مقابله با حملات هراس و یا بهبود تمرکز استفاده از داروهای تجویزی را شروع کند اما در صورتی که آن را برای پرکردن خلأهای زندگی استفاده کند، بیشتر در معرض خطر عبور از خط مصرف مواد تجویز شده از سوی پزشک به سمت سوء مصرف و اعتیاد قرار می گیرد. چنین فردی باید یاد بگیرد که برای حفظ تعادل و داشتن یک زندگی سالم و احساس خوب در مورد آن، نیاز است تا تجربیات مثبتی بدون مصرف هیچگونه مواد مخدری داشته باشد.

سوء مصرف مواد مخدر، ممکن است به عنوان راهی برای شروع ارتباطات اجتماعی آغاز شود. افراد غالباً برای اولین بار در موقعیت های اجتماعی با دوستان خود مواد مخدر را امتحان می کنند. تمایل جدی برای جابجایی در گروه و داشتن حس دوست داشتنی بودن، باعث می شود فرد تنها گزینه را مصرف مواد مخدر بداند.

برخی اوقات ممکن است مشکلات بر فرد غلبه کرده و بر او تاثیر بگذارد، و منجر به افزایش تدریجی میزان مصرف ماده مخدر و یا دخانیات شود. مثلاً سیگار کشیدن زیاد در جمع دوستان یا مصرف ترفنی به خاطر بی حوصلگی و یا استفاده از مسکن ها برای درد که منجر به افزایش مصرف می شود زیرا استفاده از آن داری خاص برای فرد اهمیت بیشتری پیدا می کند.

در صورتی که مصرف مواد مخدر ادامه پیدا کند، عملکرد روزانه فرد برای مثال عملکرد شغلی و یا تحصیلی متوقف شده و رو به زوال می رود و این شروع بی توجهی به مسئولیت های اجتماعی یا خانوادگی است. در نهایت توانایی فرد برای متوقف کردن مصرف به خطر می افتد و آنچه به عنوان یک انتخاب داوطلبانه آغاز شد، به یک نیاز جسمی و روان-شناختی تبدیل می شود. سرانجام، سوء مصرف مواد مخدر و مصرف روزانه آن، موجب توقف رشد اجتماعی و ذهنی می شود؛ در حالی که تنها احساس انزوا را تقویت می کند.

بنابراین با توجه به مطالب گفته شده و آثار منفی و مخرب سوء مصرف مواد، در قدم اول بهترین راه پیشگیری و در صورت سوء مصرف اقدام به موقع جهت جلوگیری از تشدید وضعیت موجود به کمک یک متخصص است.

