



تاریخ
۱
آبان
۱۴۰۲
دوشنبه

ضرب‌المثل‌های جهان

هر که چاقوی بزرگی در دست دارد، لزوماً آشپز ماهری نیست.

روسی

سلامت



صفحه
۶
شماره
۳۷۶۳
سال
بیست و نهم

درمان شناختی- رفتاری CBT چیست؟



امکان ارزیابی و آگاهی از الگوهای نامطلوب رفتاری و شناختی فرد را فراهم می‌کند.

تمرین‌های خانگی (Homework Assignments)

در CBT، فرد می‌تواند وظایف تمرینی منظمی به عنوان تمرین در خانه انجام دهد. این تمرین‌ها شامل تمرین مهارت‌های مدیریت رفتاری، آموزش تمرکز مثبت و تشویق خود، روحیه‌بخشی و تصاویرسازی مثبت می‌شود.

این تکنیک‌ها و روش‌ها تنها نمونه‌ای از استراتژی‌های مورد استفاده در CBT هستند. استراتژی‌ها ممکن است بسته به نیازهای و مشکلات خاص هر فرد تغییر کنند. مهم است که در حین انجام CBT، فرد با کمک روانشناس متخصص در این روش همکاری و هماهنگی کند.

رویکرد درمانی CBT برای چه بیمارانی قابل استفاده است؟

رویکرد درمانی CBT به عنوان یکی از روش‌های درمانی گسترده و گوناگون، برای مجموعه‌ای وسیعی از بیماران و مشکلات روانی قابل استفاده است. برخی از بیماران و مواردی که می‌توانند از CBT بهره‌مند شوند عبارتند از:

افسردگی

CBT برای افرادی که با افسردگی مبتلا هستند، بسیار موثر است. این روش می‌تواند به فرد کمک کند تا الگوهای منفی و نامطلوب تفکر را شناسایی و تغییر دهد و راه‌های مؤثری برای مدیریت و کاهش افسردگی را دست یابد.

اضطراب

CBT به عنوان یکی از روش‌های اصلی در درمان اضطراب، از جمله اضطراب عمومی، اختلال وسواسی-جبری، اضطراب اجتماعی و اضطراب واجدانی استفاده می‌شود.

با بهره‌برداری از آموزش مهارت‌های مدیریت استرس، شناخت نگرش‌های اشتباه و مدیریت انگیزش، فرد می‌تواند اضطراب خود را کاهش دهد و زندگی بهتری را تجربه کند.

اختلالات خوردن

در CBT در درمان اختلالات خوردن نظیر اختلال انسدادی خوردن، بولیمیا و اضطراب خوردن معمولاً استفاده می‌شود. این روش می‌تواند به فرد کمک کند تا الگوهای نامطلوب ارتباطی با غذا را شناسایی کند و رفتارهای خوردن ناسالم را تغییر دهد.

بیماران مبتلا به اعتیاد

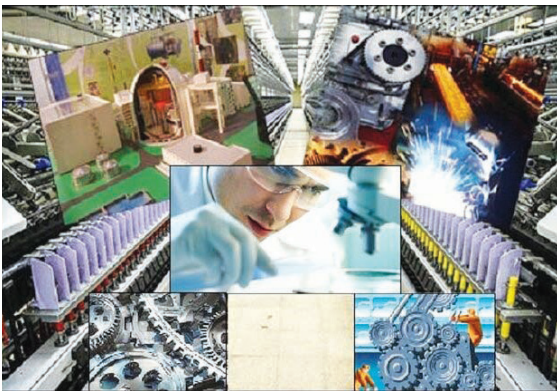
CBT معمولاً در درمان اعتیادهای مختلف نظیر اعتیاد به مواد مخدر و الکل، اعتیاد به اینترنت، و اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای استفاده می‌شود. این روش می‌تواند به فرد کمک کند تا الگوهای مفیدتری را برای مدیریت استرس و تنفر از جوانه‌های مخدر یا عوامل موثر در اعتیاد ایجاد کند.

اختلال استرس پس از ضربه (PTSD)

برای درمان افرادی که با اختلال استرس پس از ضربه (PTSD) مبتلا هستند، بسیار مؤثر است. در این رویکرد، فرد می‌تواند با کمک روانشناس در مورد تجربیات ناخواسته خود مانند خاطرات و فکرها نامطلوب مهارت‌های مدیریت را یاد بگیرد و بهبودی را تجربه کند.

مهم است بدانید که این فقط چند نمونه از بیماران و مواردی است که CBT درمانی مؤثر برایشان است. اما تصمیم نهایی در مورد استفاده از CBT برای هر فرد به عهده روانشناس معالج و بر اساس ارزیابی شخصیتی و نیازهای خاص هر فرد قرار دارد. همچنین، هماهنگی و همکاری فعال فرد در جلسات CBT نقش بسزایی در موفقیت فرآیند درمانی دارد.

جهت‌دهی به پایان‌نامه‌های دانشجویی از برنامه‌های معاونت فناوری وزارت علوم



فناوری را یکی دیگر از اولویت‌های این معاونت عنوان کرد و گفت: احصاء نیازهای مجموعه‌های صنعتی از طریق تقویت ارتباطات پارک‌ها با مجموعه‌های صنعتی و هدایت حمایت‌ها و مزایای قانونی به سمت طرح‌ها و محصولات که با هدف تأمین نیازهای فناورانه حوزه صنعت ارائه شده‌اند نیز باید در دستور کار پارک‌های علم و فناوری کشور قرار بگیرد.

به نقل از روابط عمومی وزارت علوم، محمدعلی نژاد گفت: من معتقدم برای تحقق این موضوع پارک‌های علم و فناوری در استان‌های مستعد و با ظرفیت بالای دانش‌بنیانی مانند قم باید جدای از نقش استانی در سطح ملی نیز در حوزه‌های تخصصی خود صاحب نقش و نظر باشند.

رویکرد CBT، معتقد است که نگرش‌ها و باورهای فرد درباره خود، دیگران و جهان در برگیرنده نقش مهمی در تشکیل رفتارها و تجربیات او دارند.

رویداد ۲۴ یاسر مختاری: درمان شناختی- رفتاری (Cognitive-Behavioral Therapy یا CBT) یکی از روش‌های مهم و موثر در روانشناسی بالینی است که در درمان مشکلات روانی استفاده می‌شود. این روش بر اساس دو عنصر اصلی، یعنی شناخت (Cognition) و رفتار (Behavior) تمرکز دارد.

درمان شناختی - رفتاری CBT با کمک تحلیل و تغییر افکار و رفتارهای نامطلوب، به فرد کمک می‌کند تا مشکلات خود را شناسایی و مدیریت کند.

رویکرد CBT، معتقد است که نگرش‌ها و باورهای فرد درباره خود، دیگران و جهان در برگیرنده نقش مهمی در تشکیل رفتارها و تجربیات او دارند. شکل‌گیری این نگرش‌ها و باورها ممکن است ناهمسو با واقعیت باشد و می‌تواند موجب مشکلات روانی مانند افسردگی، اضطراب، اضطراب اجتماعی و اختلالات خوردن شود.

رویکرد درمان شناختی - رفتاری CBT چگونه می‌تواند به افراد کمک می‌کند؟

شناسایی الگوهای تفکر نامطلوب

با مشاهده رفتارها، افکار و احساسات، فرد می‌تواند الگوهای تفکر نامطلوب خود را شناسایی کند. مثلاً فرد ممکن است در موقعیت‌های خاصی به حدس و گمان‌های منفی پرداخته و به نتیجه‌گیری‌های ناصحیح برسد.

ارزیابی صحت و قابلیت انطباق افکار

در این مرحله، فرد با کمک روانشناس می‌تواند صحت و قابلیت انطباق افکار خود را بررسی کند. آیا افکار منطقی و قابل تحمل هستند یا خیر؟

تغییر افکار نامطلوب

در این مرحله، هدف اصلی CBT است. با کمک روانشناس، فرد به تغییر افکار منفی و نامطلوب خود می‌پردازد و در عوض افکار مثبت‌تر و سازنده‌تری را به اشتباه می‌گذارد.

تغییر الگوهای رفتاری نامطلوب

در CBT، مدیریت رفتار نیز مورد توجه قرار می‌گیرد. این شامل تغییر الگوهای رفتاری ناپسند و یادگیری مهارت‌های جدید، مانند مهارت‌های ارتباطی، حل مسئله، مدیریت استرس و مدیریت زمان است.

روش‌های مورد استفاده در جلسات CBT چیست؟

به گزارش رویداد ۲۴ در رویکرد درمانی CBT از روش‌های گوناگونی استفاده می‌شود که هدف آن‌ها تغییر افکار نامطلوب و الگوهای رفتاری غیرسالم است. در زیر به برخی از اصلی‌ترین روش‌های مورد استفاده در CBT اشاره می‌کنیم:

تحلیل متقابل (Cognitive Restructuring)

در این روش، فرد با کمک روانشناس به بررسی و تحلیل مجدد باورها، دیدگاه‌ها و افکار نامطلوب خود می‌پردازد و سعی می‌کند تا آنها را با باورها و دیدگاه‌های مثبت، منطقی‌تر و سازنده‌تر جایگزین کند. این تحلیل متقابل ممکن است شامل مشاهده و بررسی اثبات‌ها و تکذیب‌های بیان شده توسط فرد باشد.

آموزش مهارت‌های مدیریت رفتاری

در CBT، به فرد مهارت‌هایی مانند مدیریت سطح استرس، مدیریت وقت، مهارت‌های ارتباطی صحیح و راهبردهای برطرف کردن مشکلات زندگی آموزش داده می‌شود. این مهارت‌ها فرد را در مواجهه با مشکلات روزمره و مدیریت رفتارهای نامطلوب کمک می‌کند.

تمرین انجام عمل (Behavioral Experiments)

در این روش، فرد به تجربه‌های عملی دعوت می‌شود تا اطلاعات جدیدی را درباره باورها، شکل‌گیری افکار و رفتارهای خود به دست آورد. مثلاً فرد با دسته‌بندی اثبات‌ها و تشکک‌های خود می‌تواند از طریق انجام آزمایش‌های رفتاری، این اطلاعات را در عمل تجربه کند.

فرآیند نگر خود (Self-Monitoring)

در این روش، فرد توانایی ثبت و رصد رفتارها، افکار و احساسات خود را در طول روز یا در شرایط خاصی را بدست می‌آورد. این فرآیند آن را محقق کرد.

معاون فناوری و نوآوری وزارت علوم گفت: پارک‌های علم و فناوری علاوه بر این‌که محور و رکن اصلی زیست‌بوم فناوری استان‌ها را تشکیل می‌دهند، باید در حوزه‌های تخصصی که مزیت نسبی دارند نیز در سطح ملی نقش‌آفرین و صاحب رأی باشند.

به گزارش ایستاد سجاد محمدعلی‌نژاد در بازدید از پارک علم و فناوری استان قم اظهار کرد: یکی از دغدغه‌های اصلی ما در معاونت فناوری و نوآوری وزارت علوم این واقعیت است که روند توسعه کمی و کیفی واحدهای فناور و سهم آن‌ها در اقتصاد کشور متناسب با انتظارات مقام معظم رهبری نیست، لذا در اجرای سیاست‌های ابلاغی باید جدیت بیشتری داشته باشیم که به نظر من از دو طریق و به‌طور هم‌زمان می‌توان آن را محقق کرد.

معاون فناوری و نوآوری وزیر علوم خاطرنشان کرد: ابتدا با افزایش و تعمیق روابط پارک‌های علم و فناوری و دانشگاه‌ها تلاش کنیم ورودی‌های پارک‌ها افزایش پیدا کند.

محمدعلی‌نژاد گفت: به همین منظور، یکی از برنامه‌های معاونت فناوری تلاش برای جهت‌دهی به پایان‌نامه‌های دانشجویی است.

چه بسا، یک پایان‌نامه دانشجویی با راهنمایی و مشاوره درست بتواند در مسیر ایجاد کسب و کار فناورانه قرار بگیرد و علاوه بر خود دانشجوی، استاد و دانشگاه نیز از مزایای آن منتفع شوند.

وی افزود: با توجه به این‌که متأسفانه ما در کشور چندان در خلق فناوری موفق عمل نکرده‌ایم، لذا شکل‌گیری ارتباطات چند سویه می‌تواند عرصه ظهور فناوری‌های جدید و قابل عرضه در سطح کشور باشد. معاون فناوری و نوآوری وزیر علوم، نیازم‌محور شدن ایده‌ها و محصولات فناورانه مورد حمایت پارک‌ها و سایر بازیگران زیست‌بوم



بسیار اثربخش تر می‌گردد. این امر نه تنها به نفع دانش‌آموزان کلاس چند پایه است که معلم یار نیز از خود به دلیل انجام کمک در آموزش توانمندتر می‌سازد.

چالش‌های کلاس چندپایه:

تفاوت جنس و خواسته‌ها و توان‌مندیهای هر جنس در آموزش چالش‌های بی‌شماری در کلاس چندپایه که از دو جنس تشکیل شده باشد به وجود می‌آید. از آنجا که زمان در کلاس‌های چندپایه و تک پایه یکی است، مسئله زمان بسیار چالش برانگیز است.

مزایای کلاس‌های چندپایه:

برابر پژوهش‌های انجام گرفته، اعتماد به نفس در دانش‌آموزان چندپایه بسیار بالا است. تکرار مطالب پایه‌های پایین‌تر برای پایه‌های بالاتر این مزایا را دارد که آموزش قبلی آنها در صورت اشکال اصلاح می‌شود. دانش‌آموزان پایه‌های پایین‌تر بعضی از قابلیت‌های پایه‌های بالاتر را زودتر آموزش می‌بینند و در پایه‌های آتی توانمندی‌های بالاتر از خود نشان می‌دهند.

کارها و فعالیت‌های دسته‌جمعی دانش‌آموزان با سنین مختلف سبب می‌شود که در فعالیت‌های جمعی قابل‌تر عمل کنند.

دانش‌آموزان کلاس‌های چندپایه در حیطه خودخواهی از خود قابلیت‌های بیشتری نشان داده‌اند. گردش‌های علمی دانش‌آموزان چندپایه نیز از گردش‌های علمی تک پایه اثربخش‌تر است. یکی از کارهایی که آموزگار چند پایه انجام می‌دهد و عبور از ساعت است، تلفیق همزمان بعضی از دروس مثل ریاضی یا علوم یا جغرافیا است که معلم با دست کاری در زمان تدریس موضوعاتی که پیوندهای بیشتری دارد، همزمان تدریس می‌دهد و عبور از ساعت...

تهیه کنندگان:

دکتر علی محمد انابکی

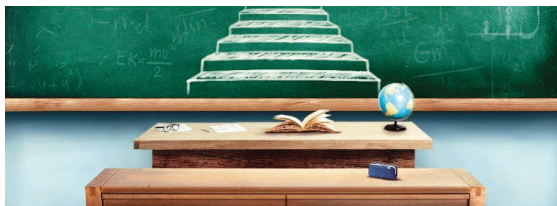
مدرس دانشگاه فرهنگیان

افشین ابراهیمی قلعه خلیلی

دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه فرهنگیان

مهرماه ۱۴۰۲

کارروزی در نظام تربیت معلم، نگرشی مدرسه بنیان



ساختاری مطلوب و اثر بخش پیشنهاد نکرده اما آنچه به انسجام و یکپارچگی میان موضوعات ارائه شده در دوره آموزشی و تلفیق آموزش نظری و فعالیت‌های کارروزی در مدرسه کمک می‌کند عناصر ساختاری کارروزی است.

ارتباط فعال با مدارس همکار با نظام تربیت معلم و نظارت دقیق بر فعالیت کارروزی باید در ساختار برنامه درسی کارروزی لحاظ گردد. انتخاب روش‌های آموزشی مناسب در اجرای برنامه درسی کارروزی و فاصله گرفتن از نظام تربیت معلم دانشگاه محور ضروری است.

چنانچه کارروزی نظام تربیت معلم در محیط تربیتی، حمایتگر و چالش برانگیز فراهم شود تسهیل کننده فرآیند یادگیری دانشجو معلم خواهد بود.

کارروزی با رویکرد اثبات گرایانه، موقعیت‌های در هم ریخته عرضه می‌کند و نمی‌تواند کارگشا باشد و روش تأمل در عمل که دانشجو معلم را به صورت متجربانه‌ای با موقعیت درگیر می‌کند مناسب‌تر است. در ساختار برنامه درسی کارروزی نظام‌های تربیت معلم موفق، متنوع‌ترین (نه خاص) و تربیت کارکنان آن مدارس (مدیر، معاونان) که با آموزش سر و کار دارند (معلمان) تلاش و دقت بیشتری می‌بندد. نمونه‌اند موفق‌تر عمل کرده‌اند. در این الگو فرصت‌هایی برای دانشجو معلمان فراهم می‌شود که حین کارروزی در مدارس با دانش‌آموزان متنوع به پیوند بین تجربیات عملی و دانش نظری که از اجرای فرآیند تدریس به دست می‌آید، ناآل شوند و حرفه (نه شغل) آینده خود را رشد دهند. البته نباید غافل بود که مدرسان برنامه درسی کارروزی نیز باید توان سازمان دهی تجربیات یادگیری دانشجو معلمان را داشته باشند.

در زمینه محتوای برنامه درسی کارروزی در نظام تربیت معلم جهان اختلاف نظر اساسی وجود دارد و این چالش باعث شده که تاکنون

آموزش اثر بخش در کلاس‌های مختلف

آمیز راد می‌کند. برخی بر این باورند که بدون رهبری اثربخش، مدیریت کلاس درس ممکن نیست و در مورد مدیریت کلاس‌های مختلف، قطعاً رهبری اثربخش در کلاس درس یکی از راه‌های بهبود آموزش است.

استاندارسازی آموزش یک هدف نیست بلکه نقطه عزیمت برای رسیدن به حالت مطلوب آموزشی است و نقطه عزیمت توسعه آموزش، فرآیند بهسازی فرآیند آموزش است. این بهسازی فرآیند آموزش در کلاس‌های مختلف بیشتر محسوس است و احاطه آموزگاران به روان‌شناسی تحول‌دختران و پسران جهت بهسازی فرآیند آموزش در کلاس‌های مختلف ضروری است.

ساجده بختیاری آموزگار آموزش و پرورش زرین دشت فارس

مقدمه:

در اداره‌ی کلاس‌های چند پایه که حدود پنجاه هزار از آن کلاسها در ایران وجود دارد، چاره‌ای جز استفاده از روش تدریس تلفیقی نیست. اداره‌ی این کلاسها که از ترکیب دو پایه تا چند پایه تشکیل می‌گردند در ایران با سایر کشورها فرق دارد. معمولاً این تعداد کلاسها که در نظام آموزشی ایران تشکیل می‌گردند هر دو جنس دانش‌آموز در آنها شرکت می‌کنند. آموزگاران که اولین بار جهت تصدی و مدیریت این قبیل کلاسها شروع به کار می‌کنند آن را کاری غیرممکن تلقی می‌کنند، در صورتی که سالیان طولانی است که نظام‌های آموزشی در بعضی از مناطق از چنین شیوه‌ای در آموزش بهره‌مند می‌برند.

شرط اول معلمی علاقه‌مند است و چنانچه چه فرد به این حرفه نه شغل علاقه نداشته باشد، اداره یک کلاس تک پایه هم برایش سخت و دشوار است و فرسودگی شغلی برایش در پی خواهد داشت.

شرط بعدی تسلط به روش‌های خاص اداره کلاس‌های چند پایه است.

برنامه‌ی درسی کلاس‌های چند پایه در ایران: کلاس‌های چند پایه در ساینر نظام مکتب داری سابق در ایران و کلاس‌های چند پایه در سایر نظام‌های آموزشی جهان، در ایران پایه هر دانش‌آموز در کلاس چند پایه کاملاً معلوم است و دانش‌آموز موظف است کلیه برنامه درسی همان پایه را همانند دانش‌آموزان تک پایه بگذرانند، در صورتی که اولاً جنس در کلاس‌های چند پایه معمولاً متفاوت است و آموزش هر جنس ظرافت خاص خود را می‌طلبد و سپس اینکه زمان مقوله بسیار حساسی در آموزش در کلاس‌های چند پایه است.

عبور از ساعت:

با توجه به اینکه اکثر کلاس‌های چند پایه از دو جنس پذیرش دارند و ظرافتی که در آموزش دختران باید لحاظ گردد امر آموزش در کلاس‌های مختلط را پیچیده تر می‌کند، معمولاً میزان تنش در این قبیل کلاس‌های درسی بیشتر از کلاس‌های تک پایه است که خود قسمتی از زمان آموزشی را به خود اختصاص می‌دهد و از طرف دیگر آموزش تمام مباحث درسی هر پایه در کلاس‌های چند پایه تقریباً محال به نظر می‌رسد، به همین جهت مسئله زمان در آموزش در کلاس‌های چند پایه حیاتی است و برنامه ریزی کلاس‌های چند پایه را به کلاس‌های تک پایه متمایز می‌کند. در مدیریت زمان آنچه اهمیت دارد این بار معلم است که وقت بسیار زیادی را به کلاس‌های چند پایه اختصاص می‌دهد و عبور از ساعت...

معلم یار:

آموزگاری می‌تواند در اداره کلاس چند پایه موفق دانست که در اداره کلاس از معلم یار استفاده کند. معلم یار یکی از دانش‌آموزان بزرگتر کلاس است که از توانایی بالایی برخوردار باشد و چنانچه آموزگار در انتخاب معلم یار دقت کافی نماید و آموزش‌های لازم به معلم یار دهد به موفقیت قابل توجهی دست می‌یابد و آموزش در کلاس چند پایه