

بسمه تعالی

گزارش فعالیت انجمن علمی روانشناسی دانشگاه هرمزگان



فهرست:

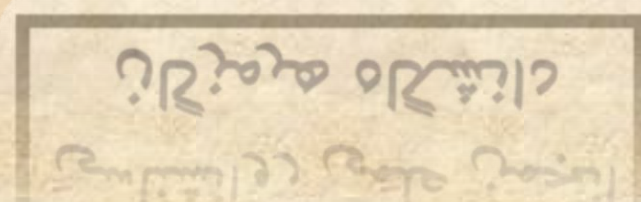
معرفی دانشگاه هرمزگان

معرفی دانشکده علوم انسانی

معرفی استاد مشاور

معرفی انجمن علمی روانشناسی

فعالیت‌های انجمن علمی روانشناسی





معرفی دانشگاه هرمزگان
 به استناد مصوبه ۱۳۷۰/۱۷/۱۰ شورای گسترش آموزش عالی و با مجوز راه اندازی ۶ رشته آموزشی در متیج کارشناسی (مهندسی صنایع، مهندسی مکانیک، دبیری ریاضی، دبیری فزیک، دبیری ادبیات فارسی) در دهمه فرسال ۱۳۷۰ تا سب و در سال ۱۳۷۱ فعالیت آموزشی خود را آغاز نمود. در حال حاضر دانشگاه با داشتن قریب به ۶۰۰۰ دانشجوی دختر و پسر در مقاطع تحصیلی مختلف (۴۰ رشته عمل کارشناسی، ۷۱ رشته عمل کارشناسی ارشد و ۳۲ رشته عمل در متیج دکترا) مشول به فعالیت است. هرم دانشگاه دانشجو در حال حاضر بصورت ۷۲ درصد دانشجوی کارشناسی، ۲۵ درصد دانشجوی کارشناسی ارشد و ۳ درصد دانشجوی دکتری می باشد.

ساحار تسلیاتی علیاتی شده مصوب دانشگاه دارای پنج حوزه معاونت (معاونت طرح و توسعه، معاونت آموزشی و تحصیلات تکمیلی، معاونت پژوهشی و فناوری، معاونت دانشجویی، معاونت فرهنگی و اجتماعی)، هفت دانشکده (دانشکده فنی و مهندسی، دانشکده علوم پایه، دانشکده علوم و قون دریایی، دانشکده کشاورزی و منابع طبیعی، دانشکده مدیریت، اقتصاد و جلداری و دانشکده مهندسی شیمی و نفت)، مجتمع آموزشی عالی میناب و سه پژوهشکده (پژوهشکده مطالعات و تحقیقات هرمز، پژوهشکده میابان های ساحلی، پژوهشکده منطقه ای بختل های حرا) می باشد. مجموعه حوزه های در حال استفاده دانشگاه در زیربنایی بالغ بر ۵۵۰۰۰ متر مربع (اداری ۶۰۰۰ متر مربع، خوابگاهی ۲۰۰۰۰ متر مربع، آموزشی، پژوهشی و فرهنگی ۲۹۰۰۰ متر مربع) مشول به فعالیت می باشد. شایان ذکر است در حال حاضر تعداد ۲۱۰ عضو هیات علمی در دانشگاه هرمزگان مشول انجام امور آموزشی و پژوهشی می باشند که هرم هیات علمی دانشگاه در حال حاضر شامل ۴ عضو هیات علمی در مرتبه استاد، ۵۱ نفر در مرتبه دانشیار، ۱۷۰ استادیار و ۲۶ مربی می باشد.

دانشکده علوم انسانی نیز مانند دانشکده های فنی و مهندسی و علوم پایه از قدیمی ترین دانشکده های دانشگاه هرمزگان محسوب می گردد. در سال ۱۳۷۴ با گرده آموزشی ادبیات فارسی شروع به کار نمود.

در حال حاضر در سه مقطع تحصیلی کارشناسی، کارشناسی ارشد، دکتری تخصصی دانشجوی پذیرد. دانشکده در سال ۱۳۹۶ به دو دانشکده علوم انسانی و دانشکده مدیریت، اقتصاد و حسابداری تفکیک گردید.

هم اکنون این دانشکده دارای ۱۰ گروه آموزشی مصوب به شرح زیر است:
آموزش زبان انگلیسی | زبان و ادبیات فارسی | حقوق | تربیت بدنی و علوم ورزشی | صنایع دستی | علوم اجتماعی | علوم تربیتی | علوم جغرافیایی | مشاوره و راهنمایی | معارف (عمومی) | الهیات و فلسفه اسلامی

علاوه بر ارائه دوس تخصصی رشته مذکور، دوس سرودسی عمومی برای سایر رشته های مقطع کارشناسی در دانشگاه نیز ارائه می گردد. در مجموع ۵۴ عضو هیات علمی نیز در این دانشکده به صورت تمام وقت مشغول به کار هستند که از این میان:

یک عضو استاد تمام | ۱۳ عضو دانشیار | ۲۶ عضو استادار | ۱۴ عضو مربی می باشند. تعداد کل دانشجویان: ۱۴۸۳ دانشجوی (خال) در حال تحصیل | در شرف فارغ التحصیلی و

سایر...

مقطع کارشناسی: ۸۳۹ دانشجوی در حال تحصیل

مقطع کارشناسی ارشد: ۱۰۰ دانشجوی در حال تحصیل

مقطع دکتری تخصصی: ۲۵ دانشجوی در حال تحصیل

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
Ministry of Science, Research and Technology
دانشگاه هرمزگان
ساختمان رودکی
دانشکده علوم انسانی



معرفی استاد مشاور

دکتر کوروش محمدی

مرتبۀ علمی: استادیار
مدیر گروه روانشناسی و مشاوره

تحصیلات

کارشناسی: روانشناسی کودکان استثنایی اصفهان
کارشناسی ارشد: روانشناسی کودکان استثنایی علامه طباطبائی
دکتری: روانشناسی علامه طباطبائی

سوابق اجرایی

رئیس مرکز مشاوره دانشگاه
مدیر گروه مشاوره و روانشناسی پردیس های خودگردان
مدیر گروه مشاوره و روانشناسی دانشکده علوم انسانی
ریاست پردیس های خودگردان (بین الملل) قشم و بندرعباس دانشگاه



اعضای انجمن علمی روانشناسی ۱۴۰۰



حدیث کریمی
منفرد



مریم بیشرنی



زهرا عاشوری



محمد ابراهیمیان
قاجاری



زهرا احمدیجانی



زهرا دهداری



الهام قرمانی
دبیر انجمن

کارگاه های آموزشی

کارگاه مقاله نویسی

انجمن علمی روانشناسی دانشگاه هرمزگان
با همکاری معاونت فرهنگی برگزار می کند:

همراه با اعطای گواهی

کارگاه مقاله نویسی

مدرس: دکتر هادی سلیمی

ویژه رشته روانشناسی و مشاوره

- آشنایی با انواع مقالات
- آشنایی با بانک های اطلاعاتی
- نحوه جست و جو و دریافت مقاله
- نحوه انتخاب موضوع
- آشنایی با نحوه نگارش مقاله و ساختار آن
- و...

برای ثبت نام به پیج انجمن علمی دانشگاه هرمزگان پیام دهید:
@anjomanravan_hu



کارگاه مقاله نویسی توسط انجمن علمی روانشناسی با هدف ارتقاء علمی دانشجویان در نگارش مقالات علمی، آشنایی با شیوه های جستجوی مقالات و دستیابی به آخرین یافته های علمی برای نگارش مقالات علمی پژوهشی، نحوه انتخاب موضوع، آشنایی با نحوه نگارش مقاله و ساختار آن و... توسط دکتر هادی سلیمی از اساتید دانشگاه هرمزگان و پژوهشگر برتر در سال ۹۶ برگزار گردید.

در کارگاه فوق فنون مقاله نویسی علمی، روش های علمی نگارش مقالات، بررسی اصالت مجلات، شناخت مجلات معتبر دانشگاهی و نیز روش های ارسال مقاله به مجلات مختلف آموزش داده شد.

تعداد شرکت کنندگان	مدت دوره	زمان برگزاری
۲۵ نفر	۸ ساعت	۱۱ و ۱۲ آذر

کارگاه پروپوزال نویسی


همراه با
انتخابی جهانی
انجمن علمی روانشناسی دانشگاه هرمزگان
با همکاری معاونت فرهنگی برگزار می کند

کارگاه پروپوزال نویسی
ویژه دانشجویان ارشد روانشناسی و مشاوره

۱۴ بهمن ۱۴۰۰ ساعت ۱۰ الی ۱۳

مدرس: الهام قهرمانی

جهت ثبت نام در
واتساب پیام دهید:
۰۹۹۰۵۹۸۹۹۳۷



در این کارگاه به موارد زیر پرداخته شد:

- آشنایی با ساختار استاندارد کلی پروپوزال
- آشنایی با به روزترین متدهای نگارش پروپوزال نویسی
- آشنایی با چکیده و شکل بندی پروپوزال نویسی
- نحوه سرچ مقالات فارسی و لاتین
- انتخاب موضوع

و...

تعداد شرکت کنندگان	مدت دوره	زمان برگزاری
۲۵ نفر	۳ ساعت	۱۴ بهمن

کارگاه مشاوره پیش از ازدواج

انجمن علمی روانشناسی دانشگاه هرمزگان
با همکاری معاونت فرهنگی برگزار می کند:

**کارگاه مشاوره
پیش از ازدواج**

شرکت برای عموم آزاد است

دکتر محمدرضا فرشاد

زمان برگزاری :
۲۹ بهمن - ساعت ۱۳ تا ۹

برای ثبت نام در واتسآپ پیام دهید:
۰۹۹۰۵۹۸۹۹۳۷

توصیه به مشاوره قبل از ازدواج از آن جا جدی شده که رسانه ها در سال های گذشته آمار نگران کننده ای را در خصوص طلاق زوجین به خصوص در سال های اولیه زندگی مشترک منتشر کرده اند و در واقع مشاوره پیش از ازدواج به یک فرآیند تخصصی برای انتخاب همسر شایسته و ازدواج رضایت بخش پایدار تبدیل شده که در همه جای دنیا مرسوم است.

تعداد شرکت کنندگان	مدت دوره	زمان برگزاری
۲۲ نفر	۴ ساعت	۲۹ بهمن

کارگاه مدیریت ذهن در چارچوب ACT

انجمن علمی روانشناسی دانشگاه هرمزگان با همکاری معاونت فرهنگی و اجتماعی برگزار می‌کند:

ویژه عموم

کارگاه
مدیریت ذهن در
چارچوب ACT

چه چیزهایی مدیریت می‌شود؟
ذهن ما توسط چه کسانی و

مدرس:
دکتر محمدرضا فرشاد

زمان:
۱۴۰۰/۱۳/۲۰
ساعت ۱۰-۱۳

هزینه کارگاه:
۳۰ هزار تومان

جهت ثبت نام در واتساپ پیام دهید:
09905989937

ACT بر مبنای نظریه ی چهارچوب ارتباطی RFT قرار دارد، یک نظریه ی جامع درباره ی زبان و شناخت است که شاخه ای از تطیل رفتار می باشد. ACT با درمان شناختی رفتاری سنتی CBT متفاوت است، ACT به افراد آموزش می دهد تا به جای کنترل افکار، احساسات، خاطرات و وقایع خصوصی دیگر، به آن ها توجه کرده و آن ها را بپذیرند حتی آن هایی که در گذشته ناخواسته بودند. ACT به افراد کمک می کند تا با یک حس متعالی از خود، به نام “خود به عنوان زمینه” در تماس قرار گیرند، خود به عنوان زمینه همیشه در حال مشاهده و تجربه است اما از افکار، احساسات، حس های بدنی، و خاطرات جداست. هدف ACT کمک به افراد در جهت وضوح ارزش های شخصی خود و گام برداشتن به سمت آن ها، سرزندگی بیشتر و زندگی معنادارتر و افزایش انعطاف پذیری روانشناختی است.

تعداد شرکت کنندگان	مدت دوره	زمان برگزاری
۲۰ نفر	۳ ساعت	۲۰ اسفند

دوره جامع SPSS از مقدماتی تا پیشرفته

انجمن علمی روانشناسی دانشگاه هرمزگان با همکاری معاونت فرهنگی و اجتماعی و بنیاد نخبگان استان هرمزگان برگزار می کند:

دوره جامع SPSS
همراه با اعطای گواهی

از مقدماتی تا پیشرفته
آنلاین

مدرس: دکتر هادی سلیمی

۶ جلسه ۳ ساعته
پنجشنبه ها و جمعه ها از
۱ اردیبهشت ماه
ساعت ۱۰ الی ۱۳

جهت ثبت نام در واتساپ
پیام دهید:
09905989937

سرفصل های دوره:

- آشنایی با متغیرها، فرضیهها و انتخاب آزمون آماری مناسب
- آشنایی با نرم افزار و ورود داده ها
- شاخص های توصیفی داده ها و نمودارها
- سنجش همبستگی بین متغیرها و نحوه گزارش آن
- تحلیل رگرسیون خطی و نحوه گزارش آن
- نحوه نصب و استفاده از برنامه processهایس برای رگرسیون متغیرهای میانجی و تعدیل گر
- مقایسه میانگین های زوجی و نحوه گزارش آن
- مقایسه میانگین های گروهی و نحوه گزارش آن
- مقایسه های ناپارامتریک و نحوه گزارش آن
- اعتباریابی پرسشنامه و نحوه گزارش آن
- رفع اشکال

نرم افزار SPSS یکی از کاربردی ترین نرم افزارها در زمینه تجزیه و تحلیل آماری است و یکی از مهارت های لازم برای هر دانشجو و پژوهشگری می باشد. لذا با توجه به اهمیت کاربرد این نرم افزار در تمامی مقاطع و سپس امر پژوهش، دوره آموزش جامع این نرم افزار را با تدریس دکتر هادی سلیمی و با همکاری بنیاد نخبگان استان هرمزگان برگزار کردیم.

تعداد شرکت کنندگان	مدت دوره	زمان برگزاری
۶۰ نفر	۱۸ ساعت	۲۰۱ ۹۰۸ ۱۶ و ۱۵ اردیبهشت

کارگاه فنون ترجمه

در این کارگاه تکنیک های ترجمه و اصولی که برای انجام یک ترجمه خوب مورد نیاز است آموزش داده شد.

انجمن علمی روانشناسی دانشگاه هرمزگان با همکاری معاونت فرهنگی و اجتماعی برگزار می کند:

کارگاه فنون ترجمه

مدرس:
الهام قهرمانی

هزینه کارگاه:
۳۰ هزار تومان

همراه با اعطای گواهی

۲۱ اردیبهشت
۱۴۰۱

ساعت: ۱۹-۲۱

کارگاه به صورت آنلاین برگزار می گردد

جهت ثبت نام پیام دهید
09905989937

تعداد شرکت کنندگان	مدت دوره	زمان برگزاری
۲۵ نفر	۳ ساعت	۲۱ اردیبهشت

کارگاه AMOS

انجمن علمی روانشناسی دانشگاه هرمزگان با همکاری معاونت فرهنگی و اجتماعی و بنیاد نخبگان استان هرمزگان برگزار می کند:

کارگاه آموزشی
نرم افزار آماری Amos
مدرس:
دکتر مادی سلیمی

همرا با
اعطای
گواهی

آشنایی با نرم افزار آموس و ورود داده ها
ترسیم و آنالیز مدل تحلیل مسیر
مدل معادلات ساختاری و تحلیل عامل تأییدی
تفسیر ضرایب مسیر و شاخص های برازش

۲۹ اردیبهشت ۱۴۰۱
ساعت ۱۰-۱۳

جهت ثبت نام در واتساپ پیام دهید: 09905989937

AMOS مخفف عبارات *Analysis of moment structures* می باشد. Amos را می توان یکی از موفق ترین نرم افزارهای کامپیوتری دانست که به طور خاص برای مدل سازی معادله ساختاری طراحی شده اند.

نرم افزار Amos نرم افزاری برای مدل سازی معادلات ساختاری است که مدل سازی معادله ساختاری را به شیوه ای ترسیمی ارائه می دهد، به نحوی که می توان به سرعت مدل ها را تعریف کرد، محاسبات را انجام داد و در صورت نیاز آن ها را به سادگی اصلاح کرد.

تعداد شرکت کنندگان	مدت دوره	زمان برگزاری
۱۰ نفر	۳ ساعت	۲۹ اردیبهشت

کارگاه تأثیر تله های زندگی در انتخاب دوست، همسر و شغل

انجمن علمی روانشناسی دانشگاه هرمزگان با همکاری معاونت فرهنگی و اجتماعی و بنیاد نخبگان استان هرمزگان برگزار می کند.

**تأثیر تله های زندگی
در انتخاب دوست،
همسر و شغل**

آنلاین مدرس:
سید وحید تولایی

پنجشنبه ۱۲ خرداد ماه
ساعت ۱۸-۲۱

هزینه: ۳۰ هزار تومان
جهت ثبت نام پیام دهید:
09905989937

طرحواره های ذهنی ما بر اساس تجارب کودکی ما شکل می گیرد و بر شیوه تفکر، احساس و عمل ما تاثیر می گذارد و به عبارتی زندگی ما را تحت تاثیر خود دارد. ما در دوران کودکی به شیوه های مختلف آسیب دیده ایم: طرد، انتقاد، حمایت افراطی، بد رفتاری، بی توجهی یا محرومیت و این تله های زندگی بخشی از وجودمان می شوند. بعد از طی دوران کودکی و ترک خانه پدری موقعیت هایی را ایجاد می کنیم که همان شرایط تلخ گذشته را دوباره به وجود می آوریم و به این ترتیب باعث می شویم تله های زندگی ادامه پیدا کنند و ادامه زندگی را برایمان دشوار کنند. منظور از تله زندگی تمام روش هایی است که باعث بازآفرینی شرایط کودکی مان می شود.

تعداد شرکت کنندگان	مدت دوره	زمان برگزاری
۲۷ نفر	۳ ساعت	۱۲ خرداد

کارگاه رزومه نویسی

انجمن علمی روانشناسی و مهندسی شیمی دانشگاه هرمزگان با همکاری معاونت فرهنگی و اجتماعی و سایر انجمن های علمی و شورای صنفی دانشگاه هرمزگان برگزار می کند:

کارگاه رزومه نویسی به زبان فارسی و انگلیسی

مدرس: احمد شریف زاده
مؤلف سه جلد کتاب تخصصی منتشر شده در آمازون
دارای سابقه تدریس در دانشگاه های شریف، امیرکبیر و سایر دانشگاه های بزرگ کشور
ویراستار بین المللی مقالات انگلیسی
برگزار کننده دوره های بین المللی
@ahmad_sharifzadeh

با اعطای گواهی
مناسب دانشجویان و فارغ التحصیلان کارشناسی، ارشد و دکتری در هر رشته ای

سرفصل ها
اهمیت رزومه / اجزای رزومه / هدف از نگارش رزومه
ترتیب قرارگیری بخش های مختلف رزومه
رزومه شغلی و تحصیلی
فرمت رزومه
بایدها و نبایدهای رزومه
تفاوت رزومه و CV

**تاریخ برگزاری: ۲۴ تیرماه
ساعت ۱۶ الی ۲۰**

ثبت نام
@anjomanavan
09905989937

هزینه ثبت نام: ۵۰ هزار تومان

با داشتن رزومه می توان یک دید کلی از خود به کارفرما ارائه داد. بهترین روش برای استخدام ارسال رزومه توسط کارجو و بررسی رزومه توسط کارفرما است. چون اینگونه هم کارجو شرایط خود را اعلام کرده و ضمناً باعث دیدی مختصر و کلی از خود نزد کارفرما می شود و هم کارفرما به صورت راحت تر و طبقه بندی شده تر می تواند درخواست های شغلی را بررسی کند و بهترین ها را انتخاب کند.

زمان برگزاری	مدت دوره	تعداد شرکت کنندگان
۲۴ تیر	۴ ساعت	۲۴ نفر

دوره جامع پایان نامه نویسی

نگارش و تهیه پایان نامه نقش بسیار اساسی در فرآیند فارغ التحصیلی هر دانشجویی ایفا میکند. معمولاً بخش عمده ای از فرآیند تحصیلی در مقطع کارشناسی ارشد (حدوداً دو ترم) و بخشی از نمرات تحصیلی یک دانشجوی به پایان نامه اختصاص می یابد. اتمام موفقیت آمیز دوره کارشناسی ارشد و آماده سازی پایان نامه به توانمندی فرد در مهارت های آماری، مهارت های تحقیقاتی، مهارت نگارشی و تفکر انتقادی بستگی دارد. نگارش پایان نامه از این جهت اهمیت دارد که می تواند توانایی تحقیقاتی و توانایی حل مسائل (اجتماعی یا سازمانی) را در دانشجویان نهادینه و تقویت کند. با توجه به اینکه دانشجویان در طول فرآیند نگارش پایان نامه به صورت مداوم با اصول و مبانی تحقیقاتی درگیر بوده و آن را مورد استفاده قرار می دهند، میتوان گفت که پایان نامه نقش بسیار مهمی در تقویت مهارت های تحقیقاتی و نگارشی دانشجویان دارد. اما به یاد داشته باشید که نگارش پایان نامه تنها برای تقویت مهارت های دانشجویان نبوده و از جنبه های دیگری نیز اهمیت پیدا می کند که عبارتند از:

۱. ایده پردازی تحقیقاتی و پیاده سازی کاربردی
۲. آشنا سازی جامعه و مخاطبان با مشکلات و راه حل ها
۳. تقویت مهارت های کاربردی تحقیقاتی در دانشجویان
۴. توسعه دانش در حوزه مورد نظر
۵. کمک به مدیران و تصمیم گیران جامعه برای بهبود شرایط

انجمن علمی روانشناسی دانشگاه هرمزگان با همکاری معاونت فرهنگی و اجتماعی و سایر انجمن ها برگزار می کند:

دوره جامع پایان نامه نویسی

آنلاین

مدرس: دکتر هادی سلیمی
پژوهشگر برتر سال ۹۶

هزینه: ۲۰۰ هزار تومان

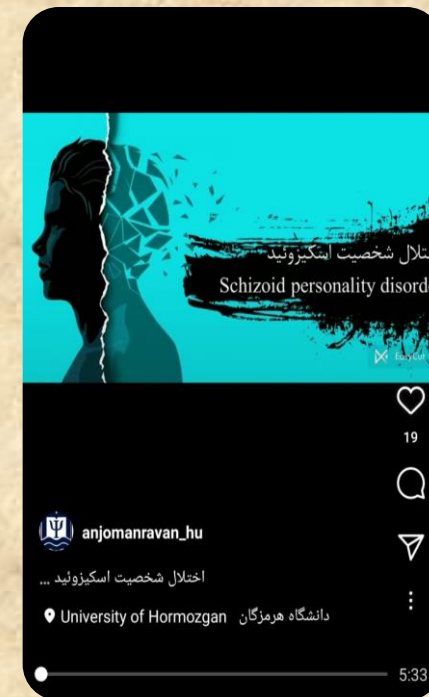
ثبت نام: 09905989937

زمان:
۳۱ تیرماه
ساعت ۱۰-۱۹

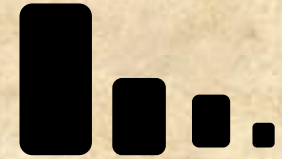


تعداد شرکت کنندگان	مدت دوره	زمان برگزاری
۲۶ نفر	۹ ساعت	۳۱ تیر

فعالیت های مجازی



معرفی اختلالات به صورت کلیپ



معرفی احتمالات به صورت کلیپ


همکاری با باشگاه روانشناسان و مشاوران دانشگاه هرمزگان

باشگاه روانشناسان و مشاوران دانشگاه هرمزگان
با همکاری انجمن علمی مشاوره و معاونت فرهنگی برگزار می کند

جلسه آغازین یک مشاور یک تجربه چشم انداز حرفه مشاوره و رواندرمانی بیم ها و امیدها

گفت و گو و مباحثه آزاد با مشارکت اساتید و دانشجویان

زمان ۱ خرداد
۱۹ ساعت
در بستر Adobe Connect
<http://vcms5.hormozgan.ac.ir/anjoman1/>



باشگاه روانشناسان و مشاوران دانشگاه هرمزگان
با همکاری انجمن علمی مشاوره و معاونت فرهنگی برگزار می کند

جلسه سخنرانی
در آزمایشگاه عشق گاتمن ها چه می گذرد؟

ارائه دهنده مریم مرادیان
دانشجوی دکتری مشاوره

زمان شنبه ۴ اردیبهشت
۲۱ ساعت
در بستر Adobe Connect
<http://vcms5.hormozgan.ac.ir/anjoman1/>




باشگاه روانشناسان و مشاوران دانشگاه هرمزگان
با همکاری انجمن علمی روانشناسی و معاونت فرهنگی برگزار می کند

معرفی رویکردهای رواندرمانی و مشاوره
از روانکاوی کلاسیک تا روانپوشی فشرده و کوتاه مدت
در سه جلسه پیاپی

ارائه دهنده دکتر اکرم پورزاد
درمانگر ISTDP

زمان شنبه: ۱۶، ۹ و ۲۳ بهمن ماه
۲۱ ساعت
در بستر Adobe Connect
<http://vcms5.hormozgan.ac.ir/anjoman2/>



باشگاه روانشناسان و مشاوران دانشگاه هرمزگان
با همکاری انجمن علمی روانشناسی و معاونت فرهنگی برگزار می کند

جلسه سخنرانی
همزمان با روز جهانی بدون خشونت خشونت: زمینه ها، عوامل، پیامدها

ارائه دهنده دکتر باسر رشتگار
عضو هیئت علمی گروه علوم اجتماعی دانشگاه هرمزگان

زمان شنبه ۱۰ مهرماه
۱۹ ساعت
در بستر Adobe Connect
<http://vcms5.hormozgan.ac.ir/anjoman2/>



باشگاه روانشناسان و مشاوران دانشگاه هرمزگان
با همکاری انجمن علمی روانشناسی و معاونت فرهنگی برگزار می کند

جلسه Journal Club
Mechanisms of harmful treatments for OCD
مداخلات آسیب زا در اختلال وسواسی-جبری

ارائه دهنده سمانه معین
دانشجوی دکتری مشاوره

زمان شنبه ۲۷ شهریور
۷ عصر
در بستر Adobe Connect
<http://vcms5.hormozgan.ac.ir/anjoman2/>



باشگاه روانشناسان و مشاوران دانشگاه هرمزگان
با همکاری انجمن علمی روانشناسی و معاونت فرهنگی برگزار می کند

جلسه آغازین Journal Club
چگونه یک جلسه ژورنال کلاب برگزار کنیم؟

ارائه دهنده خانم سمانه معین
دانشجوی دکتری مشاوره

زمان ۱۸ اردیبهشت
۲۱ ساعت
در بستر Adobe Connect
<http://vcms5.hormozgan.ac.ir/anjoman2/>



باشگاه روانشناسان و مشاوران دانشگاه هرمزگان
با همکاری انجمن علمی مشاوره و معاونت فرهنگی برگزار می کند

جلسه سخنرانی
به مناسبت روز جهانی سلامت روان
بهداشت روان و خودمراقبتی
ارائه دهنده دکتر موسی جاودان

عضو هیئت علمی گروه مشاوره و روانشناسی
دانشگاه هرمزگان و رئیس مرکز بهداشت، درمان و مشاوره دانشجویی دانشگاه

زمان شنبه ۱۷ مهرماه
۱۹ ساعت
در بستر Adobe Connect
<http://vcms5.hormozgan.ac.ir/anjoman1/>

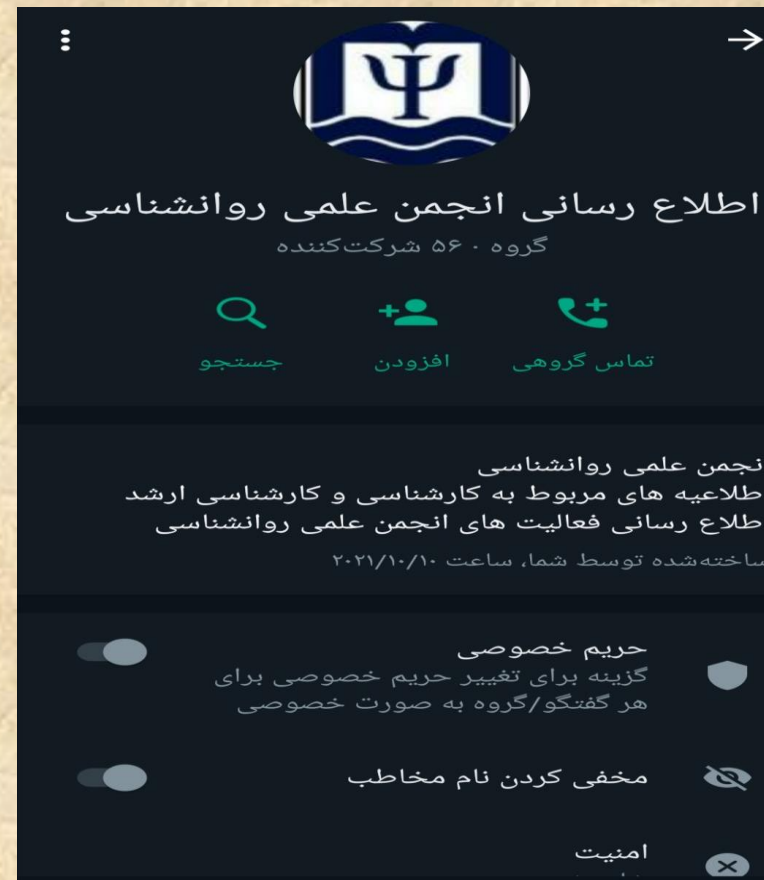


سایر فعالیت ها

مراسم معارفه مجازی ورودی های جدید



تشکیل گروه اطلاع رسانی و پرسش و پاسخ در واتساپ



وبینار مدیریت استرس

**GOOD
NEWS**

انجمن علمی روانشناسی دانشگاه هرمزگان با همکاری معاونت فرهنگی برگزار می کند:

وبینار
هفته آگاهی از استرس

با حضور:
دکتر موسی جاودان



چهارشنبه ۱۹ آبان ماه ۱۴۰۰
ساعت ۲۱

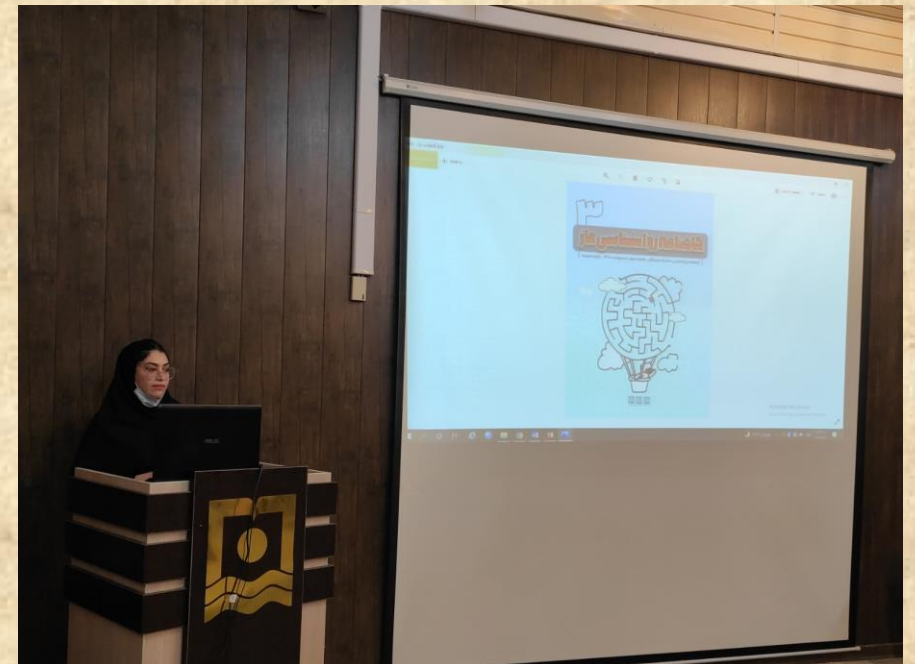
<http://vcm5.hormozgan.ac.ir/anjoman2/>

در دنیای مدرن امروزی، بسیاری از افراد این نوع استرس مزمن و مداوم را تجربه می کنند که به مرور زمان آن ها را خسته می کند و این حالت برای سلامت روحی و جسمی آن ها می تواند مخرب باشد. با این شرایط، بسیاری از افراد به اصطلاح، به سمزدایی استرس از بدنشان نیاز دارند تا هورمون های استرس انباشته شده را حذف کنند و بدنشان دوباره به درستی کار کند. با توجه به اهمیت مدیریت استرس، راه های مدیریت استرس را در این وبینار آموزش دادیم.

جشن روز روانشناس و تقدیر از رتبه های برتر



مراسم روز روانشناس در تاریخ دهم اردیبهشت ماه در سالن هنر دانشگاه هرمزگان با حضور اساتید و دانشجویان روانشناسی و مشاوره برگزار گردید. این مراسم با حضور اساتید گرانقدر دانشگاه هرمزگان و صحبت های ایشان با دانشجویان، رونمایی از شماره سوم نشریه ماز و ویژه نامه روز روانشناس، تقدیر از رتبه های برتر، مسابقه تشخیص اختلالات، مسابقه سرعت عمل و حافظه کوتاه مدت، تهیه هدیه ای به رسم یادبود برای دانشجویان حاضر در مراسم و... با تلاش اعضای انجمن علمی روانشناسی دانشگاه هرمزگان برگزار گردید .





ویژه نامه روز روانشناس

روانشناس ماهر vs. عمه درمانگر

اردیبهشت ۱۴۰۱

مقدمه



شما روان‌درمانی را شبیه به چه می‌دانید؟
چیدن جورچین؟ غواصی در درون ناهشیار؟
و یا کارگردانی یک فیلم هیجان‌انگیز؟ همه
اینها درست بنظر می‌رسند اما من بیشتر
شخصاً با جراحی موافق‌ترم. جراحی از نوع
روان.

مراجعات ما مصدومان روحی و روانی هستند، برخی یک خراش
کوچک دارند، برخی‌ها یک مصدومیت بزرگ و برخی هم دردهای
عضلانی عمیق؛ عده‌ای هم هستند که بطور دقیق نمیدانند کجای
جسم‌شان دچار ناهماهنگی و اختلال شده است. برخی هایشان باید
مدت‌های طولانی با عصا یا با ویلچر حرکت کنند.

نویسنده: حسن بشیری

فراکنی کردن تجارب شخصی



زندگی و تجربه‌های هراسانی منحصر به فرد است،
این یک شعار نیست بلکه واقعیتی انکارناپذیر است.
یکی از ایرادات احتمالی روانشناس شدن بخاطر
تجارب شخصی، فراکنی خودبه‌خود تجارب بر
درمان و زندگی مراجعان است. به عنوان مثال:

_مراجعه: پدرم همیشه با ما سرد بوده.
_درمانگر ماهر: خوب؟ بطور مثال چه رفتارهایی با شما داشته که مصداق سرد
بودن هست؟
_عمه درمانگر (که خودش کتک‌خور بوده): حصا کتکتون هم زده
_مراجعه: نه کتک زده فقط سرد بوده و بی عاطفه.

مثال دو:

_مراجعه: همسرم خیلی وقتاً دیر میاد و خونه و هی برای همه چیز غر میزنه
_روانشناس ماهر: کارش چیه؟ موضوع غر زدنش رو میتونی بگی؟
_عمه درمانگری که خودش تجربه مشابه خانوادگی داشته است: حصا
شلوارش دوتا شده، غر زدن در ذات مردان مثل همسر شماست... البته شوخی
می‌کنم!

به جای اینکه بلافاصله دفاع کرده و نکرده خودمان را مشاور
رسمی قلمداد کنیم و کارت ویزیت چاپ کنیم بهتر است:



* زیر نظر یک روانشناس باتجربه، دوره‌های آموزشی و درمانی ببینیم
* کتاب‌های درمانی را که در دانشگاه فرصت تدریس و مطالعه‌شان نبوده را شخصا
بخوانیم
* در مراکز و سازمان‌های دولتی و غیردولتی بصورت محدود و تحت نظر،
داوطلبانه کار کنیم

اخلاق روانشناسی ایجاب می‌کند که شما بعد از فارغ‌التحصیلی، برای درمان
رسمی، از سازمان نظام روانشناسی مجوز بگیریید در غیر این صورت عمه درمانگر
حساب می‌شوید.

ویژه نامه روز روانشناس

جشن فارغ التحصیلی ورودی های ۹۷





حضور در چهاردهمین جشنواره ملی و بین المللی
تحریک



جلسه با وزیر علوم در دانشگاه هرمزگان



نشریه ماز

نشریه ماز شماره ۲



کمال هم نشین

آیا شخصیت شریک زندگی تان بر سلامتی شما تاثیر می گذارد؟
در سال ۲۰۱۹ منتشر شد Elsevier مطالعه ای در نشریه ی معتبر که نشان می دهد شخصیت افراد نزدیک به ما بر سلامتی ما تاثیر می گذارد.
در این مطالعه نشان داده شد که ۵ عامل بزرگ شخصیت رابطه نسبی با سلامت کلی بدن دارد.
این ۵ عامل عبارتند از:
توافق- خودآگاهی، روان رنجوری، بیرونگرایی و گشودگی و سلامت نسبی بدن بیشتر از ۲ عامل توافق خودآگاهی و روان رنجوری تاثیر می پذیرد.
خودآگاهی که همواره نشان دهنده است تاثیر مثبتی بر سلامتی دارد و پیش بینی گر رفتارهای مثبت سلامت-سلامتی جسمی و افزایش طول عمر است و در مقابل روان رنجوری با پیامدهای شمیم سلامت از جمله مرگ به هرگونه علتی مرتبط است.
جالب است که محققین بر این عقیده هستند که افکار، هیجانات و رفتارهای نامحصول سیستم میان فردی ای است که جزئی از آن هستیم تا اینکه متحصرا نتیجه شخصیت خودمان باشد.
اینجاست که اهمیت انتخاب شریک مناسب زندگی مشخص می شود؛ چرا؟
چون در این تحقیق به این نتیجه رسیدند که سطوح بالاتر خود آگاهی در شریک مذکر با کیفیت بهتر زندگی در شریک مؤنث خود و سطوح بالاتر خود آگاهی در شریک مؤنث با رفتارهای بهتر سلامتی در شریک مذکر خود همراه است و البته که سطوح بالاتر روان رنجوری در شریک، تاثیر منفی بر سلامتی شریک مقابل دارد؛ از قبیل علائم پیشرفت افسردگی. اما هیچ اثری از همبستگی برای ۳ عامل دیگر یعنی بیرونگرایی، گشودگی و توافق پیدا نکردند.
خلاصه مطلب این است که داشتن شریکی که خودآگاهی بالایی دارد، برای کیفیت زندگی افراد سودمند است. حال، هرچه سطوح بالاتری از خودآگاهی را داشته باشید، برای شریکتان سلامتی بهتر ذهنی و محدودیت کمتر جسمی را به دنبال دارد.

منبع:
Williams, L., Ashford-Smith, S., Cobban, L., Fitzsimmons, R., Sukhatme, V., & Hunter, S. C. (2019). Does your partner's personality affect your health? Actor and partner effects of the Big Five personality traits. *Personality and Individual Differences, 149*, 231-234

گردآوری:
امان امانی ژاد - ترم ۴ کارشناسی روان شناسی
laeyahadinejad78@gmail.com

از شغف تعطیلی تا فرسودگی تحصیلی

بحران کرونا، فرسودگی و چالش خود تنظیمی تحصیلی در روزهای آغازین تعطیلی ناشی از شیوع بیماری کووید ۱۹، از فرط شادمانی این تعطیلی بیش از موعد آن هم تعطیلی قبل از عید سر از پا نمی شناختیم.
شاید به این دلیل که به ذهنمان هم خطور نمی کرد که روزی این بیماری، علاوه بر وارد کردن آسیب های جسمی و مرگ و میر گسترده، پژوهشگران را وادار به نوشتن مقاله های متعددی در مورد آسیب های روحی و فرسودگی های تحصیلی ناشی از آن کند.
در این قسمت، با استفاده از سه مقاله انجام شده در زمینه ی فرسودگی تحصیلی و چالش های تحصیلی ناشی از بیماری کووید ۱۹، مطلقا تهیه شده است که بخش بسیار اندکی از آسیب های این همه گیری جهانی را در قرن ۲۱ نشان می دهد. آمار ها نشان می دهد که شیوع ویروس کرونای جدید موسوم به کووید ۱۹ به یکی از دغدغه های مهم در اکثر نقاط جهان تبدیل شده است. شیوع این بیماری بر توانه احساسات ناخوشایندی چون استرس، اضطراب، ترس، خشم، تنهایی، ناامیدی، سردرگمی و افسردگی قابل توجهی ایجاد کند که ممکن است منجر به اثرات نامطلوبی بر سلامت تحصیلی دانشجویمان شود.
بنابراین به نظر می رسد بحران کرونایا ایجاد محدودیت های متعدد نظیر فاصله گیری فیزیکی، کاهش روابط خانوادگی و کاری و ایزوله سازی خانگی، اثرات روانشناختی منفی طبیعی بر افراد دارد که در نهایت این فاصله گیری ها و ایزوله طایی ها منجر به افسردگی می شود و این حس ناامیدی و سردرگمی و حسی انفرادی می تواند باعث فرسودگی تحصیلی شود.
ازجمله عواملی که به شکل منفی بر عملکرد تحصیلی اثرگذار بوده و اخیرا مطالعاتی را در مدارس و دانشگاه ها به خود اختصاص داده است، فرسودگی تحصیلی است و نشان داده شده است که فرسودگی تحصیلی منجر به افسردگی می شود.
به طور مرسوم، فرسودگی به عنوان یک سندرم سه بعدی (خستگی هیجانی، زوال شخصیت و تمامیت فردی کاهش یافته) مورد توجه قرار می گیرد.



