

در باب مجموعه‌ای که در دست دارید

- می‌دانیم برای موفقیت در آزمون‌های کارشناسی ارشد و دکتری روانشناسی رسیدن به تسلط کافی روی تمام دروس امری حیاتی است که این تسلط نیز نیازمند چند دور مطالعه‌ی مطالب آن درس است.
- خلاصه نویسی یکی از بهترین و اساسی‌ترین راهکارهای تسلط یافتن روی مطالب است که انجام بهینه‌ی آن ممکن است در توان هر کسی نباشد. همه ما می‌توانیم از کتب خلاصه برداری کنیم اما انجام بهینه‌ی آن نیازمند نوعی نظام فکری مسلط و همچنین تسلط کافی روی نکات مهم آن درس است تا بدانیم باید از کجا و چگونه خلاصه برداری کنیم. به گونه‌ای که خلاصه‌های ما دست کم حجم مطلب اولیه را تا ۷۰ درصد کاهش دهد اما از چنان جامعیتی برخوردار باشد که به ما امکان رسیدن به درصدی قابل قبول در آن درس در آزمون اولیه را بدهد.
- مجموعه حاضر توسط جمعی از دانشجویان دانشگاه تهران و شهید بهشتی، و پس از دو دور مطالعه کتاب اصلی و با توجه به نکاتی که در کنکورهای مورد نظر مورد توجه طراحان سوال است، از کتب اصلی با توجه به سه معیار مهم جامعیت، مانعیت و قابل فهم بودن تهیه شده است.
- از شما دوستان دعوت می‌کنیم در صورتی که برای رسیدن به هدف خود مصمم هستید، از یک برنامه ریزی علمی استفاده کنید.
- اگر یکی از مشاوران کیهان امر برنامه ریزی تحصیلی شما را هدایت می‌کند، برای موفقیت کافی ست به دست کم هفتاد درصد از نکات گفته شده عمل کنید؛ چرا که آنچه مشاوران کلینیک تخصصی روانشناسی کیهان به کار می‌برند، عمدتاً مبتنی بر نظریه‌های به روز روانشناسی آموزشی است که کارآیی آنها سالهاست به اثبات رسیده است.
- پس از اینکه برنامه ریزی مشخص (البته نه چندان پیچیده) برای مطالعه را به اتمام رساندید، پیش از شروع مطالعه، مطلب "آداب مطالعه کارآمد" را که در انتهای مجموعه آمده است، حتماً مطالعه کنید و در صورتی که در رابطه با آن ابهاماتی دارید با یک متخصص امر آموزشی و برنامه‌ریزی در این زمینه مشورت کنید. این روش از برگ برنده‌های کیهانی‌ها بوده است.
- گروه آموزشی کیهان، تنها گروهی در کشور است که تماماً متشکل از رتبه‌های ۱-۵۰ (۱، ۶، ۸، ۳۰، ۴۰ و...) کنکور سراسری کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی است، به طور تخصصی در زمینه کنکور دکتری و کارشناسی ارشد روانشناسی و تحت نظارت کلینیک تخصصی روانشناسی کیهان فعالیت می‌کند و در هیچ جای ایران شعبه ندارد.

مروری بر مهم‌ترین عوامل موفقیت در آزمون‌های تمصیلی

۱. **هدف:** تجربه ما نشان داده داوطلبانی که هدف مشخص و محکمی ندارند معمولاً حتی به خط پایان نمی‌رسند. پس اول از همه هدف تان را روشن کنید. می‌خواهید برای رسیدن به چه چیزی آماده شوید؟ دانشگاه تهران؟ دانشگاه شهید بهشتی؟... یا نه، هر جا که شد؟! حتماً می‌دانید که هدف باید smart باشد. پس برای ۵ سال و یک سال آینده تان به درستی هدف گذاری کنید.
۲. **برنامه‌ریزی:** برای رسیدن به هدف‌تان برنامه ریزی کنید. یک برنامه ریزی صحیح نه خیلی سنگین است که زود خسته تان کند، نه خیلی سبک که شما را به هدف‌تان نرساند. بدانید از کجا باید شروع کنید. با کدام کتاب‌ها. کلاً چه منابعی را می‌خواهید مطالعه کنید. آماده خلاصه برداری هستید؟ یا می‌خواهید از خلاصه دیگران استفاده کنید؟ کدام خلاصه بیشتر جواب داده و به نسبت هزینه ای که می‌کنید، منفعت بیشتری را برای شما می‌آورد؟ اینجا از یک کاربرد، کسی که تازه در کنکور رشته شما شرکت کرده (کنکور سراسری ارشد روان‌شناسی بالینی یا عمومی) و رتبه عالی هم کسب کرده (زیر ۵۰)، اطلاعات لازم را بگیرید. ببینید می‌خواهید اول کدام درس‌ها را در چه بازه زمانی جمع کنید و بعد کدام درس‌ها را. کی می‌خواهید تست بزنید. از چه ابزارهای دیگری می‌خواهید استفاده کنید و ... ابتدا مسیر رسیدن به هدف را به اندازه کافی برای خود روشن کنید.
۳. **آمادگی ذهنی:** حالا که وقت عمل کردن فرا رسیده، ذهنتان را از همه شکست‌ها و تلخی‌های گذشته رها کنید. نگرانی‌ها را دور بریزید و فقط به هدف تان و میزان تلاشی که برای عملی کردن برنامه‌تان به نحو احسن، لازم دارید فکر کنید. به اینکه موفقیت در این پروژه (کنکور بهمن ماه) چه تاثیرات مثبتی در زندگی تان دارد و سایر نکات مثبت فکر کنید.
۴. **ابزارهای کارآمد:** منظور، داشتن یک سری ابزار برای مقابله با خستگی، ناامیدی، و سایر موانع بیرونی و درونی برای رسیدن به هدف تان است. روش مطالعه صحیح را بدانید (در انتهای جزوات هست و در صورت نیاز مشاوران نیز به شما آموزش می‌دهند). با روش‌های مدیریت استرس و تمرکز آشنا باشید. بدانید کی باید مرور کنید تا مطالب از ذهنتان نرود.
۵. **مطالعات منسجم:** رشته ما منابع زیادی دارد. در صورتی که از همین مجموعه جزوات دانشجویان دانشگاه تهران (کیهان) استفاده می‌کنید، هیچ جای نگرانی نیست. اما باز جهت تاکید عرض می‌کنیم که از مطالعه منابع پراکنده پرهیز کنید. مطالعه منسجم یکی دو منبع خیلی بهتر از مطالعه پراکنده ۷-۶ منبع است. به مسیرتان اعتماد کنید.
۶. **نظارت و ارزیابی:** مدام خودتان، منابع تان و دانشی را که اندوخته اید، بررسی و ارزیابی کنید. ببینید در جهت درستی حرکت می‌کنید؟ یا نیاز به تغییر روش کار در برخی موارد دارید؟ در صورت نیاز، برای این کار از یک راه‌بلد کمک بگیرید.
۷. **اعتماد به خود و توکل به نیروی برتر:** سخت تلاش کنید و نتیجه را به گرداننده روزگار واگذار کنید. یادتان باشد که این عالم طراحی عادلانه دارد، پس مطمئن باشید زحمت هیچ داوطلب کوشایی بی نتیجه نخواهد ماند.

یادداشت:

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
فصل اول: آغاز سخن، چارچوب.....	۴
فصل دوم: راهبردهای ایجاد رابطه.....	Error! Bookmark not defined.
فصل سوم: راهبردهای کسب اطلاعات.....	۹
فصل چهارم: روش‌های سه‌گانه ارزیابی وضعیت روانی.....	۱۷
فصل پنجم: آزمون.....	۲۵
فصل ششم: گام‌های پنج‌گانه برای تشخیص‌گذاری.....	۳۲
فصل هفتم: پنج مرحله و چهار جزء: چگونگی به کارگیری آنها با یکدیگر.....	۳۹
فصل هشتم: بیمار مشکل.....	۴۱
فصل نهم: مصاحبه برای اختلالات خاص «اختلالات بالینی».....	۴۲
فصل دهم: مصاحبه برای اختلالات خاص «اختلالات شخصیت».....	۴۶
منابع.....	۵۵
آداب مطالعه کارآمد (پس‌خبا).....	۵۵

یادداشت:

فصل اول: آغاز سخن، چارچوب

زمانی که فرآیند مصاحبه به علت وجود یک آسیب روانی مختل می‌شود مصاحبه‌گر باید استراتژی خود را عوض کند.

مصاحبه علامت‌گرا از این مفهوم ریشه می‌گیرد که اختلالات روانپزشکی به صورت مجموعه‌ای از علائم، نشانه‌ها و رفتارها ظاهر شده‌اند، دوره‌ای مشخص و قابل پیش‌بینی دارند؛ واکنش مشخص و خاصی نسبت به درمان نشان می‌دهند و معمولاً رخداد خانوادگی هستند.

طبقه‌بندی بیشتر براساس ملاک‌های بالینی است تا براساس آسیب‌زیربنایی (مفروض)

به دلیل اینکه تظاهرات یک اختلال از بیماری به بیمار دیگر فرق می‌کند و ممکن است هم زمان مراجع دچار اختلال شخصیتی و یا اختلال بالینی دیگری شود و با تحت تاثیر وضعیت طبی عمومی و یا عوامل استرس‌زای زندگی قرار بگیرد، در مصاحبه علامت‌گرا از سیستم تشخیص چند محوری استفاده می‌شود

به طور کلی **مصاحبه بینش‌گرا** با رویکردی تفسیری علائم و نشانه‌ها و رفتارهای بیمار را توضیح می‌دهد.

مصاحبه علامت‌گرا با رویکردی توصیفی علائم و نشانه‌ها را برای دسته‌بندی اختلالات طبقه‌بندی می‌کند.

شخصیت تعارض‌ها و مشکلات زندگی بیمار با رویکرد روان‌پویایی بهتر ارزیابی می‌شوند ولی اختلالات شخصیت و اختلالات روانپزشکی اساسی با استفاده از روش توصیفی بهتر ارزیابی می‌شوند.

مصاحبه علامت‌گرا با استفاده از ملاک‌های تشخیصی محور I,II در DSM, یک بیماری اساسی روانپزشکی و اختلال شخصیت را تشخیص می‌دهد و چنانچه بعد از درمان تعارض‌های بین فردی ادامه یافت و یا به سطح آگاهی آمد در مرحله دوم مصاحبه‌گر می‌تواند مصاحبه بینش‌گرا شروع کرده و به این ترتیب مصاحبه علامت‌گرا را کامل کند

۴ جزء مصاحبه شامل رابطه درمانی، تکنیک، وضعیت روانی و تشخیص، هم در مصاحبه بینش‌گرا و هم در مصاحبه علامت‌گرا وجود دارد

منظور از **رابطه درمانی** چگونگی برقراری ارتباط بین بیمار و مصاحبه‌گر است و بر اهمیت ایجاد روابط درمانی، بررسی و حفظ آن تاکید می‌شود.

یادداشت:

در مصاحبه بینش‌گرا مفهوم رابطه درمانی براساس الگوهای انتقال و انتقال متقابل است و بنابراین تکرار روابط کودکانه در گذشته، در جریان مصاحبه جستجو می‌شود.

در رویکرد توصیفی رابطه درمانی را تعامل بین مصاحبه‌گر و بیمار می‌دانند که از درک و فهم به سوی اعتماد و پیشرفت می‌کند.

منظور از تکنیک شیوه‌هایی است که مصاحبه‌گر استفاده می‌کند تا رابطه درمانی را ایجاد کند و اطلاعات را کسب کند

منظور از وضعیت روانی حالت کلی روانی فرد به هنگامی است که با او صحبت می‌کنند.

مصاحبه‌گر توصیفی، کارکردهای روانی را شرح داده و توجه خود را بر ابعاد کارکردهایی مانند رفتار روانی حرکتی، گفتار و تفکر، عاطفه و خلق، محتوای فکر، حافظه موقعیت سنجی، بینش و قضاوت متمرکز می‌کند.

مصاحبه بینش‌گرا، از توصیف اختلال در کارکرد فراتر می‌رود و مکانیسم‌های دفاعی و تعارضات اساسی را مشخص می‌کند

در یک مصاحبه بینش‌گرا به منظور فرمول‌بندی روان‌پویایی تعارض‌ها و الگوهای رفتاری ناخودآگاه مشخص می‌شوند درحالی که در یک مصاحبه علامت‌گرا مجموعه‌ای از علائم و نشانه‌هایی که با ملاک‌های تشخیصی اختلالات طبقه‌بندی شده؛ متناسب باشد جمع‌آوری می‌گردند.

هر مصاحبه به ۳ مرحله یا فرآیند تقسیم می‌شود: شروع و بازگشایی و مرحله میانی و مرحله پایانی

(۱) در مرحله شروع یا بازگشایی مصاحبه‌گر بیمار را آماده می‌کند رابطه درمانی را ایجاد می‌کند و بیمار را برای وظیفه اصلی مصاحبه آماده می‌کند

(۲) در مرحله میانی مصاحبه براساس اهداف مصاحبه به بخش‌های بیشتری تقسیم می‌شود

(۳) در مرحله پایانی مصاحبه‌گر بیمار را برای اتمام مصاحبه آماده می‌کند مطلب هیجان‌انگیزی را مطرح نمی‌کند و آنچه که از مصاحبه به دست آمده و همچنین دورنمایی از آینده بیمار را به طور خلاصه در اختیار بیمار می‌گذارد

یادداشت:

منابع

۱- اصول مصاحبه بالینی - بر مبنای DSMIV - اتمر

آداب مطالعه کار آمد (پس خبا)

تحقیقات نشان داده دانشجویانی که از روشی نظام مند برای خواندن و مطالعه استفاده می کنند به نسبت کسانی که بدون چارچوب جلو می روند، در به خاطر سپردن و یادآوری مطالب بهتر عمل می کنند و موفقیت بیشتری در تحصیلات خود کسب می کنند. ما در کیهان به شما می گوئیم چه طور می توانید از این روش برای پاسخ دادن به نیازهایتان استفاده کنید؟

پس خبا = پیش مطالعه، سوال کردن، خواندن، به خود پس دادن، آزمون

در مطالعه، همانند زندگی، اولین گام برای موفقیت این است که دقیقاً بدانید می‌خواهید به کجا بروید و هدف‌تان چیست.

چیست.

۱. **پیش مطالعه:** فصل را یک ارزیابی کلی بکنید. ببینید درباره چیست. به تیرها، نمودارها و جداول و تصاویر (در صورتی که باشد)، نگاهی بیندازید. خلاصه فصل و چکیده ابتدایی آن را در صورت امکان مروری کنید تا ایده کلی فصل دستتان بیاید.
۲. **سوال کردن:** باز هم به تیرها نگاه کنید. فکر می‌کنید این فصل چه هدفی را دنبال می‌کند. قرار است چه چیزی از آن یاد بگیرید؟ کل فصل و بخشهای گوناگون فصل در بین سوالات سالهای اخیر کنکور چه اهمیتی داشته اند؟ اینجا چراغ ذهن‌تان باید روشن شود که: می‌خواهم از این فصل چه چیزی یاد بگیرم؟
۳. **خواندن:** مطالعه را به طور فعال شروع کنید. اگر لازم است زیر برخی خطوط خط بکشید یا در کنار کتاب و جزوه تان حاشیه نویسی‌هایی داشته باشید. فراموش نکنید که مطالعه یک کار فعالانه است و باید در آن تماماً حاضر باشید نه اینکه به طور همزمان مشغول گوش دادن به صدای دیگران یا تماشای تلویزیون یا چک کردن پیام‌های گوشی تان باشید! فعال و هوشمند و هدفمند مطلب مورد نظر را بخوانید.
۴. **به خود پس دادن:** وقتی قسمتی از فصل را خواندید ببینید می‌توانید مطالب خوانده شده را برای خود توضیح دهید یا خیر؟ به متن نگاه نکنید و سعی کنید توضیح دهید. این کار در به خاطر سپاری و به خاطر آوردن مطالب امر بسیار مهمی است.
۵. **آزمودن و مرور کردن:** این مرحله شباهت زیادی به مرحله قبل دارد. با این تفاوت که حالا باید کل فصل را بعد از این که خوانده شد به خود پس دهید. این کار را هم به طور شفاهی می‌توانید انجام دهید و هم به وسیله پاسخ دادن به سوالات فصل مربوطه یا سوالات کنکور شبیه به آن. این مرحله بعد از ۱۲ ساعت که از خوانده شدن فصل گذشت، انجام می‌شود و در سه چهارم دور انجام می‌شود که مشاور شما به شما آموزش خواهد داد. مرور امر بسیار بسیار مهمی است و بدون مرور انگار که مشغول ساختن عمارتی بدون کار گذاشتن ستون‌های کافی زیر سقف آن هستید. پس مراقب باشید سقف عمارتتان خراب نشود!

نتایج تحقیقات: بدون مرور متناوب مطالب مطالعه شده، به احتمال ۸۰٪ مطالبی را که خوانده اید از یاد خواهید برد!

یادداشت:

چند نکته کوتاه در باب مطالعه کارآمد جزوات

- همچنان از روش مطالعه پس خبا استفاده کنید و مرورهای متناوب را که در جلسات مشاوره خدمتتان معرفی شده است، فراموش نکنید.
- جزوات درسی معمولاً مهمترین مطالب کتاب‌های درسی را شامل می‌شوند. پس باید همه مطالب آنها را مطالعه کنید.
- اگر هنوز به جزوه ای که در دست دارید اعتماد کافی ندارید، به جای شروع مطالعات با بی اعتمادی، زودتر به وسیله مقایسه مطالب موجود آن با سایر کتاب‌های مشابه و کتاب مرجع آن درس، فرآیند ارزیابی آن را طی کنید تا با اطمینان به مطالعه ادامه دهید.
- جزوات با خلاصه کردن مطالب مهم در کتاب‌های مرجع، این فرصت را به شما می‌دهند تا در زمانی بسیار کوتاه به مهمترین مطالب موجود دسترسی داشته باشید. این فرصت بالقوه زمانی بالفعل می‌شود که با بالا نگه داشتن زمان ساعات مطالعاتی تان، بتوانید بیش از دو سه دور آنها را مرور کنید.

چند نکته کوتاه در باب مطالعه کارآمد

- طول ساعات مطالعاتی تان را بیش از یک و نیم ساعت نکنید. بین این ساعات حتماً از دست کم ۱۵ دقیقه استراحت بهره ببرید.
- تمرکز یعنی معطوف کردن حواس فقط به یک چیز. هنگام مطالعه عوامل مخل تمرکز حواس را از خود دور کنید: موبایل، تبلت، لپ‌تاپ، تلفن و... در غیر اینصورت بازدهی مطالعاتی شما به شدت افت خواهد کرد.
- توصیه می‌شود سبزیجات، مایعات و میوه جات را به حد کافی مصرف کنید: این کار به قدرت حافظه شما دست کم ۲۰ درصد می‌افزاید.
- در صورت تمایل به خط کشی زیر نکات مهم، مراقب باشید زیر تنها بخش کوچکی از مطالب خط بکشید. برخی داوطلبان زیر تقریباً تمام خطوط کتاب خط کشی می‌کنند و این، کار پیدا کردن مطالب مهمتر را سخت‌تر می‌کند!
- در صورتی که استرس، نگرانی، حواس‌پرتی و ... بیش از اندازه شما را آزار می‌دهد حتماً با مشاور خود در این زمینه صحبت کنید.
- حرفه‌ای مطالعه کنید، حرفه ای نتیجه بگیرید. موفق باشید.

تهیه در: گروه آموزشی کیهان

یادداشت: