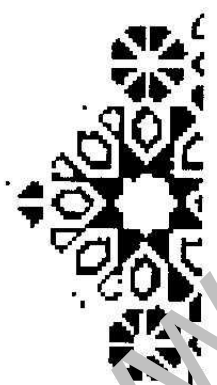




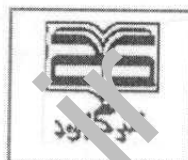
۱۳۹۹



اصول و مبانی آوستا صلاحیت
و خودمراقبتی در
روانشناسی

محبوبه السادات فاطمی

اصول و مبانی توسعه صلاحیت و خودمراقبتی در روانشناسی



تهران: میدان انقلاب، پلاک ۱۱، کارنگر جاسک
کوچه شهدای رکن‌المری، پلاک ۱۱

تلفن: ۰۲۱-۶۱۷۲۸۳، ۰۲۱-۶۱۷۰۵۶

www.ganjoorpub.ir

محبوبه السادات فاطمی: نویسنده

گنجور: ناشر

سمیه خوانین مقدم: صفحه‌آرا

اول- ۱۳۹۹: سال و نوبت چاپ

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۲۳۳-۲۳-۰

تیراژ: ۴۵۰۰۰: قیمت

• سرشناسه: فاطمی، محبوبه‌سادات، ۱۳۹۹

• عنوان و نام پدیدآور: اصول و مبانی توسعه صلاحیت و خودمراقبتی

• در روانشناسی محبوبه‌سادات فاطمی.

• مشخصات نشر: تهران: گنجور، ۱۳۹۹.

• مشخصات ظاهری: ۲۴۰ ص.

• شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۲۳۳-۲۳-۰: ۴۵۰۰۰۰ ریال

• وضعیت فهرست نویسی: فیا

• یادداشت: کتابنامه.

• موضوع: روان‌درمانگران -- بهداشت روانی

• موضوع: Psychotherapists -- Mental Health

• رده‌بندی کنگره: RC ۴۵۱/۴

• رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴۰۹۲

• شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۲۵۹۴۰



فهرست مطالب

۷	مقدمه
۱۵	بخش اول: خود با صلاحیت (شایسته)
۱۷	فصل اول: هنگامی که از صلاحیت صحبت می کنیم منظور ما چیست؟
۳۹	فصل دوم: صلاحیت را چگونه باید تعریف کرد؟
۵۵	فصل سوم: رشد و توسعه خود
۷۵	فصل چهارم: تنوع و گوناگونی خود
۹۹	فصل پنجم: تبدیل شدن به یک درمانگر (پاسناس)
۱۱۵	فصل ششم: درمانگر با صلاحیت
۱۲۷	فصل هفتم: تاثیر مراجع بر صلاحیت
۱۵۱	فصل هشتم: زمینه (اهمیت محیط)
۱۷۱	بخش دوم: خود مراقبتی
۱۷۳	فصل نهم: اهمیت خود مراقبتی حرفه ای
۱۹۳	فصل دهم: اهمیت نظارت
۲۱۵	فصل یازدهم: اهمیت خودمراقبتی فردی
۲۲۹	نتیجه گیری
۲۳۰	فهرست منابع



مقدمه

چه چیزی یک مشاور روان درمانگر را با صلاحیت و شایسته می کند؟ در کتاب حاضر چهارچوبی برای فهم معنای شایستگی مشاوران در حین کار با مراجعان و به صورت کلی ارائه شده است. کتاب پیش رو از دو بخش تشکیل شده است: بخش اول که به شایستگی ها و صلاحیت های مربوط به خود می پردازد و بخش دوم که مراقبت از خود را مطرح می کند. در کتاب حاضر مراقبت و بازپروری خود به عنوان یکی از ملزومات ضروری برای حفظ صلاحیت و شایستگی مطرح شده است.

چهارچوب شایستگی که در این کتاب ارائه شده است بر این نکته تاکید می کند که سه عنصر اساسی یعنی روان درمانگر، مراجع و زمینه از جمله فاکتورهای ضروری هستند که منجر به انتخاب روش های خوب درمانی و فراهم کردن شرایط برای مامل چه به صورت فردی یا در قالب نظارتی می شوند. هشت اصل مهمی که براساس سه عنصر فوق شکل گرفته اند مسیر بررسی شایستگی به صورت نظری و عملی را برای روان درمانگران مشخص می کنند. البته به خوانندگان توصیه می شود که خود به بررسی عواملی که صلاحیت و شایستگی را تحت تاثیر قرار می دهد بپردازند و به رشد و توسعه خود به عنوان عاملی ضروری برای کارهای درمانی و تدوام دستاوردهای خود به یک درمانگر بپردازند. مساله مهم

دیگر توجه به اهمیت چهارچوب های اخلاقی و کاربری ساختارهای حرفه ای و بررسی سهم نظارت در رشد و حفظ شایستگی است. کتاب حاضر انتخابی عالی برای مشاوران، روان-درمانگران، سوپروایزرها، مربیان و کسانی است که به دنبال استانداردهای قوی برای کار خود هستند.

به طور کلی مشاوران و روان درمانگران شغل خود را با صداقت و شفقت انجام می دهند. شغل مشاور و روانشناسی مزایای دارد که عبارتند از: درگیری در یک تلاش ارزشمند برای ایجاد تفاوت در زندگی مردم، تشویق شدن به رشد حرفه ای و شخصی، و داشتن شغلی که با تکامل خود را به روز در حال شناخته شدن تر است. اما این شغل خطرات و ریسک هایی نیز دارد که عبارتند از: در معرض فشارهای سنگین بودن، سرکله زدن دائمی با افراد مختلف، کار کردن تنه ای، دزدی بودن به خود برای حمایت از خود که به مرور می تواند منجر به آخر خط رسیدن فرد روانشناس شود. در کتاب حاضر سعی شده است چگونگی افزایش مزایا و حل خطرات شغل روانشناسی به گونه ای که منجر به ارتقا تجربه فرد متخصص روانشناس و مراجع وی شود ارائه شود.

از آنجایی که متخصصان نیز انسان هستند بنابراین ممکن است آسیب پذیر، ناقص، دچار کج فهمی و حتی واکنش نامناسب شوند. همیشه این برای ذهن متخصصان روانشناسی را درگیر خود می کند که آیا این درمان برای مراجع خوب است؟ آیا ارتباط بین متخصص روانشناسی و مراجع به درستی و دقت صورت گرفته است یا نفس هایی وجود دارد که می تواند بهبود یابد؟ پاسخ های احتمالی به این سوالات محتوای فصل حاضر را تشکیل می دهد.

محتوای کتاب حاضر از موضع برتری نوشته نشده است. هر انسانی دچار شکست می شود اما مهم آن است که از همکاران خود و موقعیت درس بگیرد. نکته مهم آن است وقتی که هریک از ما به عنوان یک متخصص پذیرفته ایم که محدودیت های داریم اما ساختارهایی وجود دارند که هنگام اشتباه کردن می توان با آنها به تصحیح اشتباهات پرداخت. هر یک از

ما دارای تفاوت‌هایی هستیم بنابراین هر فردی شیوه منحصر به فرد خود برای رسیدن به صلاحیت و شایستگی را دارد. کتاب حاضر به گونه‌ای ساختار بندی شده است که خوانندگان بتوانند فارغ از جهت‌گیری‌های آموزشی و سابقه و تجربه خود معنای شایستگی و صلاحیت را برای خود را تشخیص دهند. در کتاب پیش رو از مثال‌هایی از دو انجمن برجسته یعنی انجمن متخصصان روان‌درمانی و مشاوران انگلیس و انجمن روان‌درمانی انگلیس استفاده شده است. اما باید گفت که انجمن‌های مختلفی در سراسر دنیا وجود دارد که رویه‌ها و کدهای اخلاقی مربوط به خود را دارند. هدف کلی کتاب حاضر آن است که بگوید مخاطبان تجارب مختلفی از نهادهای معتبر، موسسات آموزشی و زمینه‌های کاری دارند. بنابراین متخصصان را شناسا باید از این موضوع آگاه باشند که تجارب افراد چگونه پتانسیل آنها برای مبدل شدن به یک فرد با صلاحیت را شکل می‌دهد.

صلاحیت یا شایستگی، مانند مدرک تحصیلی نیست که یکبار برای همیشه نصیب فرد شود. شایستگی هیچ ارتباطی با لیست از صلاحیت‌های که برای سنجش افراد در نقش‌های مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرد ندارد. باید گفت که صلاحیت بستگی به انتخاب‌های لحظه به لحظه فرد در کار دارد. صلاحیت امری فردی و وابسته به موقعیت است.

محبوبه السادات فاطمی

