

رازکسیرزما

razedu.net

قیمت : ۵۰۰۰ تومان

ماهنامه اجتماعی-اقتصادی

۷ |
شماره

Raz Exir Zaman

Socio-economic monthly

سال اول. مهرماه ۱۴۰۰

آنچه در این شماره میخوانید
نوروساینس علوم اعصاب و تأثیرات سازمانی (قسمت دوم)
تأثیر آموزشهای ذهن آگاهی بر کاهش استرس
استانداردسازی شایستگی های منابع انسانی





ماه نامه راز اکسیر زمان

سال اول - ویژه مهر ماه ۱۴۰۰
صاحب امتیاز: سارا حسینی ارانی

هیئت تحریریه: موسسه راز
کرافت و صفحه آرا: سید وحید مفیدنژاد
تمام حقوق مادی و معنوی مطالب مختص

موسسه راز (اکسیر زمان)

می باشد و ذکر مطالب بدون درج منبع جایز نیست

www.razedu.net

صبور باش
زمان خیلی چیزها را حل خواهد کرد.
گاهی مساله های به ظاهر بزرگ و پیچیده
توانایی و هوش زیادی نمیخواهد
کمی زمان میخواهد
تا آرام تر شوی
و مساله را کوچک تر
و ساده تر ببینی ..

سارا حسینی ارانی
سر دبیر و مدیر مسئول

موسسه راز اکسیر زمان (راز)

در سال ۱۳۹۸ با هدف آموزش و مشاوره تاسیس گردیده است.

این موسسه همواره تلاش دارد تا در راستای ارتقاء دانش آکادمیک، به روزرسانی مهارت سرمایه های انسانی و پرورش نیروی متخصص و شایسته نقش آفرینی کند.



اهداف موسسه راز:

- بهبود و ارتقای سیستم های کاری دولتی و خصوصی
- مشاوره و فرهنگ سازی در جهت توسعه ظرفیت های سرمایه انسانی و مدیریتی
- نیاز سنجی و ارائه خدمات آموزشی و مشاوره ای در سازمان های دولتی و خصوصی
- ارائه دوره های جدید و کاملاً تخصصی با اتکا بر به روزترین متد های جهان





نوروساینس

و تاثیرات سازمانی

(قسمت دوم)

NEUROSCIENCE

برنامه‌های تحقیقاتی آینده در رفتار سازمانی



با ملاحظات اساسی روش شناختی و تحقیقی که قبلاً بیان شد ، اکنون توجه خود را به حوزه های موضوعی خاص در رفتار سازمانی معطوف می کنیم که ممکن است از برنامه های کاربردی مبتنی بر علوم عصبی سود ببرند یا به ارزش افزوده دست یابند. ما سازه هایی را در هر دو سطح فردی و تیمی تشخیص می دهیم که معتقدیم کاندیداهای خوبی برای نمونه های اولیه برای استفاده از روش های عصب شناسی هستند. ما پنج نمونه را در سطح تجزیه و تحلیل فردی (یعنی هوش هیجانی ، خلق و خو ، توانایی شناختی ، عدالت و حس سازی) و سه نمونه در سطح تیم (یعنی سرایت عاطفی ، مدل های ذهنی مشترک و رهبری) انتخاب می شود. این فهرست به طور کامل نیست ، زیرا هدف فقط ارائه نمونه ای از سازه ها است تا نشان دهیم که چگونه علوم عصبی می تواند به همان اندازه که توسط هانا و همکاران نشان داده شده است ، برای تحقیقات OB مفید باشد.

هوش هیجانی

در حال بحث و گفتگو در مورد چگونگی مفهوم سازی بهتر هوش هیجانی (EI) است. در حالی که برخی از محققان استدلال می کنند که هوش مصنوعی به عنوان مجموعه ای از ویژگی های فردی تلقی می شود ، برخی دیگر معتقدند که هوش مصنوعی به عنوان مجموعه ای از توانایی ها به بهترین شکل تصور می شود. این عدم وضوح مفهومی ، اندازه گیری EI را چالش برانگیز می کند. به عنوان مثال ، دو مورد از معیارهای رایج EI ، فهرست عاملی احساسی Bar-On و تست هوش هیجانی مایر-سالووی-کاروسو نسخه دو EQ-i Bar-On بر اساس "مدل ترکیبی" EI است که پیشنهاد می کند EI ترکیبی از توانایی های شناختی و ویژگی های شخصیتی است. برای اندازه گیری EI که بر اساس مدل توانایی است ، نشان می دهد EI تابعی از توانایی های شناختی افراد است که برای مدیریت احساسات استفاده می شود. این یک معیار مبتنی بر عملکرد است و پاسخ "صحیح" با رایج ترین پاسخی که توسط گروه منتخبی از شرکت کنندگان (در مورد نمره اجماع) یا یک گروه انتخابی از متخصصان (در مورد نمره گذاری متخصصان) داده می شود ، تعیین می شود.

در واقع ، ذهنی بودن اندازه گیری در ساختار EI یک محدودیت کلیدی است که علوم اعصاب می تواند به آن بپردازد و در حال حاضر این کار را آغاز کرده است. به عنوان مثال ، برخی از همبستگی های عصبی مرتبط با EI را شناسایی می توان با علوم اعصاب شناسایی کرد. چندین مطالعه نشان می دهد که یک مدار تقلیدی اصلی در مغز وجود دارد که از قسمتی از قسمت فوقانی گیجگاهی گیاهی و ناحیه نورون آینه و جلویی تشکیل شده است. این مدار تقلید ممکن است در تعامل با سیستم لیمبیک و جزیره برای ایجاد همدلی با دیگران مشاهده شده ، که یکی از جنبه های EI است. چنین مطالعاتی نشان می دهد که می توان شبکه های عصبی مرتبط با ابعاد خاص EI را شناسایی کرد و بدین وسیله به طور عینی ارزیابی کرد که چگونه فردی آن بعد را به صورت بازتابی تجربه می کند.

اگرچه اندازه گیری EI مبتنی بر علوم اعصاب در مراحل اولیه خود است ، ما استدلال می کنیم که تحقیقات مانند آنچه در این مقاله توضیح داده شد ممکن است حداقل به دو روش اصلی با ساختار EI مرتبط باشد. اول ، می تواند به اعتبار اقدامات موجود کمک کند. دوم ، با ارتباط عملیات یابی های جایگزین و روان سنجی EI با ارزیابی عصبی ، ممکن است درک بهتری از ساختار EI بدست آوریم. ساختار EI از نظر توانایی پیش بینی پدیده های سازمانی فراتر از سایر اقدامات و همچنین فقدان پیش زمینه های مفهومی که ممکن است EI را پیش بینی کند ، از هر دو محدودیت رنج می برد. به عنوان مثال ، محققان اخیراً دریافته اند که EI هیچ گونه واریانس اضافی در عملکرد شغلی پس از کنترل سایر پیش بینی کننده های عملکرد قبلی (به عنوان مثال ، وظیفه شناسی) توضیح نمی دهد. ما استدلال می کنیم که روش های علوم اعصاب می تواند به کاهش این محدودیت ها به دو طریق عمده کمک کند. اول ، ارزیابی مبتنی بر علوم اعصاب ممکن است برای پیش بینی واریانس بیشتر در عملکرد با شناسایی و اندازه گیری در حالت استراحت/شبکه های عصبی ذاتی مرتبط با EI و سپس پیوند تفاوت های فردی در این موارد ، استفاده شود. شبکه هایی با عملکرد محل کار در حالی که هنوز چنین رویکردی با EI انجام نشده است ، تحقیقات موجود در زمینه های دیگر امکان چنین رویکردی را نشان داده است. ثانیاً ، روشهای علوم اعصاب ممکن است بتوانند پیشینه های عصبی در ابعاد مختلف EI را شناسایی کنند ، مانند نوع پیش زمینه های عصبی گرایشهای همدلی از طرف افرادی که قبلاً در نظر گرفته بودیم.



خلق و خوی

خلق و خوی به عنوان یک حالت عاطفی تصور شده است که در مقایسه با احساسات خاص ، ماهیتی کلی تر دارد (یعنی به یک شیء خاص اشاره نمی کند). علاوه بر این ، خلق و خوی از شدت کمتری برخوردار است ، کمتر آشکارا بیان می شود ، دلایل روشن تری برای به وقوع پیوستن و طولانی تر (مانند دقیقه یا ساعت ، به جای ثانیه) نسبت به احساس دارد. به دلیل این ویژگی ها ، اکثر محققان از اندازه گیری های خود در رابطه با خلق و خوی گزارشهای متعددی مبنی بر تکرار های مکرر داده اند و اغلب اوقات در تلاش برای به دست آوردن واریانس درون فردی در یک بازه زمانی مشخص هستند. با این حال ، همانطور که در مورد تعدادی از سازه ها صادق است ، معیارهای گزارش آنها از خلق و خوی تحت تاثیر عوامل متعددی است (به عنوان مثال ، مطلوبیت اجتماعی و خطای یادآوری عاطفی). از آنجا که خلق و خوی فرد ممکن است در واکنش به تعاملات محیطی و بین فردی به سرعت تغییر کند و فقط چند دقیقه طول بکشد ، اندازه گیری دقیق واریانس درون فردی در طول زمان ، حتی با استفاده از ESM دشوار است.

روش های علوم اعصاب می توانند این محدودیت ها را از نظر زیست محیطی برطرف کند. تعدادی از شبکه های عصبی مرتبط با حالات عاطفی شناسایی شده اند، و برخی از مطالعات قبلاً از چنین شبکه هایی برای اندازه گیری خلق و خو استفاده کرده اند. از آنجا که معیارهای مبتنی بر عصب مشمول سوگیری های خودگزارشی نیستند، ممکن است حداقل در تکمیل



اندازه گیری های روان سنجی فعلی خلق بسیار موثر باشند. یکی دیگر از مزایای روشهای علوم اعصاب، توانایی اندازه گیری مداوم فعالیت عصبی در یک بازه زمانی معین است، شاید همراه با ضبط ویدئو، یا روشهای مشابه می توان به طور بالقوه در تحقیقات خلقی برای ارزیابی دقیق واریانس خلقی درون فردی در محل کار استفاده کرد.

مطالعات تجربی خلق به طور کلی شامل القای مصنوعی حالت خلقی مطلوب به منظور پیش بینی نتیجه فرضیه است. با این حال، چنین مطالعاتی در تکنیک های القای خلق بسیار متفاوت است و مقیاس های گزارش برای اندازه گیری شدت خلق ناشی از خلق و خوا استفاده می شود. تحقیقات اخیر در علوم اعصاب این پتانسیل را دارد که با ارائه اندازه گیری شدت عاطفی مبتنی بر عصب، واریانس پیش بینی شده در نتایج را افزایش دهد.

توانایی شناختی

توانایی شناختی یک ساختار گسترده است که شامل بسیاری از ویژگی ها است که با هم افراد را قادر می سازد "استدلال کنند، مشکلات را حل کنند، به طور انتزاعی فکر کنند و سریع یاد بگیرند" (بکر، ولک، و وارد، ۲۰۱۵، ص ۵۷). در حالی که توانایی های شناختی متعددی وجود دارد، تلاش های ارزیابی عمدتاً بر هوش عمومی متمرکز شده است (g) به دلیل توانایی قوی آن در پیش بینی عملکرد انسان

و تحقیقات نشان می دهد که استفاده از سایر اندازه گیری ها یا سازه ها اغلب اعتبار افزایشی و پیش بینی کننده کمی نسبت به g ارائه می دهد. استفاده از ارزیابی های عمومی روان

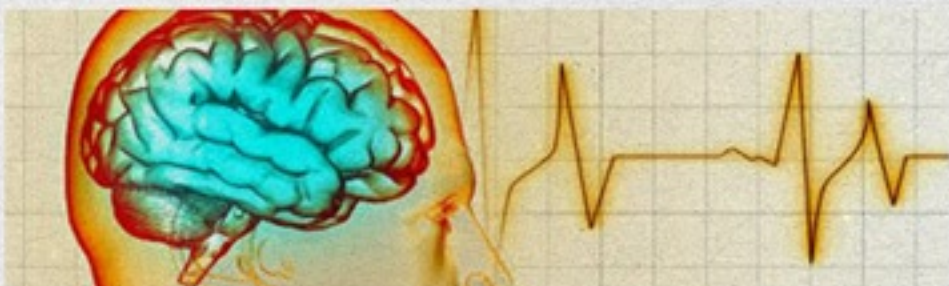
سنجی با انتقادات زیادی روبرو شده است. برخی از محققان استدلال کرده اند که در چنین ارزیابی هایی از زبانی استفاده می شود که از نظر فرهنگی خاص است و برخی از سوالات مستلزم آگاهی از محتواهایی هستند که مخصوص توانایی اندازه گیری نیستند. در نتیجه، تفاوت در نمرات آزمون در گروه های نژادی و فرهنگی مشاهده شده است. این تفاوت امتیازها نگرانی هایی را در مورد احتمال تبعیض گروهی ناخواسته ایجاد کرده و محققان را به ارزیابی های جایگزین دعوت کرده است که محدودیت های یکسانی ندارند.



حوزه علوم اعصاب سازمانی می تواند به طور موثری به این سوال پاسخ دهد. محققان در حال شناسایی امضاهای عصبی هستند که تفاوت های فردی در توانایی های شناختی را منعکس می کند که به گفته کارول (۱۹۹۳) زیر مجموعه های g هستند. به عنوان مثال، از EEG برای اندازه گیری تفاوت های فردی در فعالیتهای تأخیری الکتریکی و طرفین (CDA) استفاده کردند، که با فعالیت قشر پیش پیشانی درگیر در هر دو ظرفیت حافظه کاری و همچنین انتخاب کارآمد مرتبط بود. اطلاعاتی که به حافظه فعال دسترسی دارند. آنسورت و همکاران دریافت که تفاوت های فردی در CDA همچنین توانایی های شناختی دیگری مانند هوش سیال و حافظه بلند مدت را پیش بینی می کند.



از آنجا که معیارهای عصبی توانایی های شناختی به زبان خاصی یا آشنایی با محتویات اندازه گیری نشده وابسته نیستند، احتمالاً این اقدامات در مقایسه با اقدامات روان سنجی فعلی مشمول همان نگرانی های تبعیض نژادی یا فرهنگی نخواهند بود. اگرچه آنها هنوز آمادگی جایگزینی آزمونهای روان سنجی را ندارند، اما مطالعاتی مانند آنسورت و همکارانش. (۲۰۱۵) ممکن است اجزای سازنده لازم برای اقدامات مبتنی بر عصبی را در آینده نه چندان دور فراهم کند.



علیرغم اینکه توانایی شناختی عمومی برای پیش بینی عملکرد محل کار نشان داده شده است، بین توانایی شناختی که در یک محیط نسبتاً استریل اندازه گیری شده و کاربرد این توانایی در حل مشکلات روزمره در محل کار مشاهده می شود، فاصله وجود دارد. این فاصله نشان می دهد که عوامل موقعیتی، مانند احساسات، الزامات وظیفه و غیره، ممکن است بر کاربرد عملکرد شناختی در محیط کار تأثیر بگذارد.



به عنوان مثال ، محققان دریافتند که اکثر شواهد نشان می دهد که خلق مثبت مانع عملکرد در برنامه ریزی و وظایف حافظه می شود اما عملکرد را در کارهایی که به نوآوری یا اطلاعات جدید نیاز دارند افزایش می دهد.

یک توضیح احتمالی برای این نتایج

در ادبیات علوم اعصاب نهفته است. در مدل سازه ای احساسات خود ، پیشنهاد شده است که احساسات تجربه شده محصول: (الف) "بازنمایی های ذهنی درونی بر اساس تغییرات جسمانی" (به عنوان مثال ، افزایش ضربان قلب) ، به عنوان عاطفه اصلی اشاره می شود ، و (ب) دسته بندی آن ذهنی نمایش به عنوان یک احساس خاص بر اساس عوامل موقعیتی درک شده علاوه بر این ، تحقیقات نشان داده اند که توانایی های شناختی ممکن است بر اساس احساسات تجربه شده در اولویت قرار گیرند (تقویت یا مهار شوند). به عنوان مثال ، آمیگدال توانایی های شناختی خاصی مانند هوشیاری را در هنگام احساس ترس در فرد افزایش می دهد. در مجموع ، بحث ما نشان می دهد که ترکیب عوامل اصلی و عوامل موقعیتی ممکن است ساختارهای عصبی مرتبط با یک احساس خاص را فعال کند ، که ممکن است ساختارهای عصبی مرتبط با توانایی های شناختی خاص را تقویت یا مهار کند.



در حالی که علوم عصبی هنوز نمی تواند پاسخی قطعی در مورد اینکه چرا بین هوش اندازه گیری شده و هوش کاربردی در محل کار فاصله وجود دارد ، ارائه دهد ، ملاحظات ما در اینجا نشان می دهد که علوم عصبی این پتانسیل را دارد که یک چارچوب نظری و تکنیک های تحلیلی لازم برای پیشرفت تحقیقات در این زمینه ارائه دهد. حوزه. به عنوان مثال ، محققان می توانند چارچوب نظری مورد بحث در پاراگراف قبل را بر نمونه ای که از میچل و فیلیپس (۲۰۰۷) گرفته شده است ، بکار گیرند و سپس از روش علم عصب شناسی برای آزمایش آن چارچوب استفاده کنند. در مطالعات بررسی شده توسط میچل و فیلیپس ، تأثیر مثبت به طور مصنوعی ایجاد شد. سپس شرکت کنندگان وظایف مختلفی را که نیاز به نوآوری یا برنامه ریزی و حافظه بلند مدت دارد ، به آنها ارائه دادند. این نشان می دهد که ممکن است تأثیر مثبت ناشی از آن منجر به تقویت شبکه های عصبی مرتبط با نوآوری شود در حالی که از شبکه های مرتبط با برنامه ریزی و حافظه بلند مدت جلوگیری می کند. چنین ایده هایی می توانند چارچوب نظری را ارائه دهند که ممکن است توضیح دهد چگونه یک عامل موقعیتی (به عنوان مثال ، تأثیر مثبت) می تواند باعث ایجاد شکاف بین هوش اندازه گیری شده و هوش کاربردی شود.

علوم اعصاب همچنین ابزارهای لازم برای آزمایش چنین چارچوبی را ارائه می دهد. اقدامات انسجام EEG ممکن است برای شناسایی شبکه های عصبی مرتبط با تأثیر مثبت مورد استفاده قرار گیرد و محققان می توانند تغییرات را در هنگام معرفی عوامل موقعیتی مشاهده کنند (به عنوان مثال وظایفی که نیاز به نوآوری دارند). علاوه بر این ، اندازه گیری چگالی طیفی قدرت EEG ممکن است فعالیت کاهش یافته در سایر مناطق مغز مرتبط با برنامه ریزی یا حافظه بلند مدت را مشخص کند.

عدالت سازمانی

عدالت سازمانی به چهار صورت عمده تصور شده است ، که همه آنها شامل برداشت فرد از عدالت است. عدالت رویه ای ، توزیعی و تعاملی شامل ادراک از انصاف در مورد روشهای مورد استفاده برای تعیین نتایج مختلف ، سطح پاداشهای دریافتی در ارتباط با میزان ورودی و میزان احترام و به اشتراک گذاری به موقع اطلاعات به ترتیب شخصی است. (کولیت ، ۲۰۰۱). مفهوم سازی چهارم ، عدالت دیونتیک ، میزان درک فرد از نقض قوانین اخلاقی عمومی است (کروپانزانو ، گلدمن ، و فولگر ، ۲۰۰۳). این تفاوت با سه مورد اول در این است که از درون به سمت فرد معطوف نمی شود بلکه در عوض نگران نقض عدالت نسبت به دیگران است.



اگرچه علاقه به تحقیقات در زمینه عدالت در دهه گذشته افزایش یافته است، حداقل دو مفهوم مهم همچنان چالش هایی را مطرح می کنند. نخست، اگرچه واضح است که عدالت شامل هر دو مولفه شناختی و احساسی است ، اما مطالعه هر دو موضوع به طور همزمان برای بررسی تأثیرات یکپارچه آنها بر عدالت دشوار است. ثانیاً ، در مورد ارتباط بین ادراک عدالت و پاسخ های رفتاری متناظر، نوعی سردرگمی وجود دارد. به عنوان مثال ، تحقیقات نشان داده است که انگیزه مجازات متجاوزان در صورت مشاهده بی عدالتی فراگیر و خودکار است. با این حال ، این پاسخ خودکار ممکن است به صورت شناختی تنظیم شود ، در نتیجه از فرد در برابر بی عدالتی جلوگیری می کند. ما استدلال می کنیم که روشهای تحقیق علوم اعصاب سازمانی ممکن است به روشن شدن فرایندهای احساسی و شناختی نهفته در درک عدالت و همچنین نتایج رفتاری مرتبط کمک کند. چنین روشی نه تنها به درخواست های ادغام احساسات و شناخت در تحقیقات عدالت پاسخ می دهد. بلکه عملاً به ما کمک می کند تا بفهمیم چرا مردم در حضور بی عدالتی اقدام به انتخاب یا عدم انجام آن می کنند.

در مورد عدالت ، "احساس و شناخت آنقدر محکم در هم تنیده شده اند که هر دو باید مورد توجه قرار گیرند". از آنجا که فناوری حساسیت عصبی مانند QEEG می تواند به طور همزمان شبکه های مغزی مرتبط با احساسات و شناخت را تحت نظر داشته باشد ، مطالعه آثار هیجان و شناخت بر عدالت مناسب نیست. با این حال ، چنین فناوری همچنین می تواند بسیاری از افراد را به طور همزمان تحت نظر داشته باشد. از آنجا که عدالت به طور طبیعی یک پدیده بین فردی است که در مقیاس درون فردی اندازه گیری می شود ، روش علم عصب شناسی ممکن است تنها وسیله مناسب برای یافتن پاسخ به سوالات زیر باشد: چگونه وضعیت عاطفی سرپرست بر ادراکات شناختی کارکنان از عدالت تعاملی تأثیر می گذارد و بر احساسات منفی تأثیر می گذارد. واکنش به بی عدالتی درک شده توسط یک فرد منجر به درک نقض عدالت توسط شخص دیگر می شود ، بنابراین باعث شیوع چنین برداشت هایی می شود؟



علوم اعصاب سازمانی همچنین ممکن است به ما در درک ارتباط بین درک بی عدالتی و رفتارهای فردی مربوطه کمک کند. این امر به ویژه هنگام در نظر گرفتن عدالت دیونتیک بسیار جالب است. به عنوان مثال ، حتی اگر افراد نسبت به درک بی عدالتی پاسخ خودکار و احساسی داشته باشند ، تحقیقات علوم اعصاب نشان داده است که چنین پاسخ هایی ممکن است با عملکردهای شناختی شامل قشر جلویی پشتی تنظیم شود. این تحقیق سوالات مهمی را مطرح

می کند. آیا بین درک بی عدالتی و پاسخ به آن تصور که در آن افراد ممکن است واکنش خود را تنظیم کنند ، فاصله زمانی وجود دارد؟ اگر چنین است ، آن پنجره چقدر است و آیا مداخلات مختلف می تواند به افزایش طول آن و همچنین کمک به افراد در پاسخ مناسب کمک کند؟ به عنوان مثال ، وقتی شاهد تعرض به شخصی در ملاء عام هستید ، چه چیزی مانع از مداخله فرد دیگری می شود؟ روش شناسی علوم اعصاب سازمانی مانند اسکن QEEG ممکن است هم شبکه های مغزی درگیر و هم توالی و مدت زمان فعالیت هر شبکه را مشخص کند. بنابراین ، ممکن است کلید در پاسخ به چنین سوالاتی باشد و به نوبه خود به ایجاد یک محیط کاری بهتر کمک کند.

Organizational Justice



مفهوم سازی

مفهوم سازی به عنوان فرایندی که از طریق آن مردم برای درک مسائل یا رویدادهای جدید، مبهم، گیج کننده و یا به نحوی دیگر انتظارات را نقض می کنند". بیان شده است. این فرایند چرخه ای است و شامل موارد زیر است: (۱) تشخیص نشانه های محیطی، (۲) مقایسه این نشانه ها با مدل های ذهنی تثبیت شده به منظور (۳) دسته بندی آنها (یعنی تعیین معنا)، و سپس (۴) استفاده از این دسته بندی ها به عنوان اساس برای اقدام با هدف تحمیل نظم بر محیط زیست. علاوه بر این، تصور می شود که حس آفرینی یک فرایند مداوم و ضمنی است که در طول بحران ها آشکار می شود و از طریق کلمات قابل درک است. ویک (۱۹۹۵) با تأکید بر این نکته پرسید: "چگونه می توانم نظرم را بدانم تا زمانی که آنچه را که می گویم نبینم؟". و در حقیقت اکثر تحقیقات در این زمینه از روش گفتمانی برای اندازه گیری حس سازی استفاده کرده اند.



بحث قبلی دو فرض راجع به حس سازی را برجسته می کند. اول اینکه، افراد می توانند بصورت آشکار بصورت ضمنی و مداوم، حساسیت آگاهانه را به اراده خود درآورند. دوم، و مربوط به فرض اول، بازنمایی کلامی ایجاد حس، بازتاب دقیق فرایندهای روانشناختی واقعی است. با این حال، ممکن است این مفروضات به طور کامل معتبر نباشند. مروری از جورج (۲۰۰۹) نشان می دهد که هر مرحله از فرآیند حسی که قبلاً توضیح داده شد ممکن است به طور خودکار و بدون فکر آگاهانه انجام شود، بنابراین افراد ممکن است از دلایل عملکردهای خود آگاهی کامل نداشته باشند. ما همچنین می دانیم که وقتی افراد از دلایل اقدامات خود آگاه نیستند، ممکن است توضیحات جایگزین نادرست اما منطقی را "اختراع" کنند. بعلاوه، آنها به احتمال زیاد به روشی مطابق با فرایندهای روانشناختی خودکار عمل می کنند و نه لزوماً کلامی.

شیوع احتمالی فرآیندهای ایجاد حس خودکار که تا حد زیادی بر اقدامات فردی تأثیر می‌گذارد اما به طور دقیق به صورت گفتاری گزارش نمی‌شود، دو محدودیت عمده ارائه می‌دهد. اول، از آنجایی که اکثریت قریب به اتفاق تحقیقات حسی سازی از روش گفتمانی استفاده می‌کنند، به احتمال زیاد بخشهای قابل توجهی از حس سازی فردی اندازه‌گیری یا تجزیه و تحلیل نمی‌شود. ثانیاً، این فرایندهای تولید خودکار حسی ممکن است تعصبی را ایجاد کند که بر عملکردهای فردی تأثیر می‌گذارد به نحوی که مانع عملکرد شود.



تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که روش‌های عصب‌شناسی با هدایت مدل‌های شناختی ممکن است در تلاش برای غلبه بر این محدودیت‌ها کمک کند. به عنوان مثال، از مدل ACT-R (کنترل تطبیقی اندیشه-منطقی) در رابطه با اقدامات EEG فعالیت مغزی برای تقسیم فرآیندهای کلی ذهنی شرکت‌کنندگان در طول یک کار به بخشهای ذهنی کوچکتر استفاده کردند. فرآیندهای ذهنی خاص از چارچوب ACT-R برای شناسایی شبکه‌های عصبی که ممکن است با مراحل خاصی در فرایند حس سازی مرتبط باشند، از جمله قشر آهیانه و قشر حرکتی، که در درک نشانه‌های محیطی دخیل هستند، استفاده کرد. قشر پیش‌پیشانی بطنی و قشر جلویی پیشانی پشتی، که ممکن است در مقایسه نشانه‌ها با مدل‌های ذهنی موجود دخیل باشد. و گانگلیون‌های پایه، که ممکن است در طبقه‌بندی و هماهنگی فعالیت‌های تولیدکننده حس نقش داشته باشند. لیبر و همکاران سپس از این چارچوب برای شناسایی سوگیری تأیید شده در اولین مرحله از فرآیند حس سازی استفاده کرد تا مشخص شود چه موقع احتمال بروز چنین سوگیری وجود دارد و سپس روش‌هایی را برای کاهش چنین سوگیری‌هایی پیشنهاد کرد.



با هم ، تحقیقات فوق الذکر نشان می دهد که ممکن است چندین بخش از فرایند حس سازی را شناسایی کرده و فعالیت عصبی مربوط به هر فرآیند را اندازه گیری کرد. داده های حاصله ممکن است حداقل دو مزیت کلیدی را ارائه دهد. در ابتدا ، ممکن است بتوان ارزیابی کرد که فردی در حال انجام حسی خودکار (ضمنی) است و سپس با بررسی تصمیماتی که بلافاصله پس از آن رخ می دهد ، تأثیر آن را برآورد کرد. ثانیاً ، ارزیابی عصبی ممکن است به شناسایی سوگیری های ذاتی در فرایند حواس پرتی کمک کند و بنابراین طراحی سیاست ها و رویه های سازمانی که با هدف غلبه بر این سوگیری ها است را ممکن سازد.



با تغییر نمونه ها از فرایندهای تیمی یا حالات نوظهور، ما بر سرایت عاطفی ، مدل های ذهنی مشترک و رهبری تمرکز می کنیم. در مورد سرایت عاطفی ، اگر یک فرد یا افراد احساسات دیگران را "آگاهانه یا ناآگاهانه" جذب کنند ، سرایت عاطفی رخ می دهد. چنین سرایت می تواند مثبت یا منفی باشد ، زیرا مردم می توانند خوش بینی و ترس دیگران را به خود جلب کنند. تحقیقات قبلی تلاش کرده است تا با استفاده از نظرسنجی های خود گزارشی و کد نویسی فرایندهای سرایت عاطفی را ارزیابی کند. به عنوان مثال ، دوهرتی (۱۹۹۷) یک مقیاس ۱۵ سوالی برای سنجش حساسیت افراد به احساسات دیگران ایجاد کرد. نمونه موارد عبارتند از: "وقتی کسی به من لبخند گرمی می زند ، من لبخند می زنم و درونم گرم می شود" و "من در فیلم های غمگین گریه می کنم". یکی دیگر از روش های رایج برای ارزیابی سرایت این است که از متخصصان بخواهید حالت چهره و حرکات شرکت کنندگان را کد کنند.

در حالی که این روشها در تحقیقات احساسات رایج هستند، اما از جهات مختلف به طور بالقوه دارای اشکال هستند. اول ، شرکت کنندگان ممکن است با کنترل عمدی رفتارهای کلامی و غیر کلامی خود در حین مشاهده و همچنین هنگام پاسخ به سوالات نظرسنجی ، احساسات واقعی خود را پنهان کنند. علاوه بر این ، مقیاس دوهرتی (۱۹۹۷) فقط حساسیت افراد را نسبت به احساسات دیگران ارزیابی می کند و روند واقعی سرایت را اندازه گیری نمی کند. رویکرد بارساد (۲۰۰۲) تعیین می کند که فرآیند سرایت پس از تعامل با استفاده از یک روش ذهنی که بر توانایی برنامه نویسان در تشخیص خلق و خو و تغییرات احساسات افراد متکی است. علاوه بر این ، ما از ابزارهایی که وقوع هر دو سرایت عاطفی مثبت و منفی را به طور همزمان اندازه گیری می کنند بی خبریم.

تکنیک های علوم اعصاب به دو دلیل می توانند در ارزیابی این سرایت عاطفی مفید باشند. اول ، افراد نمی توانند فعالیت مغزی را جعلی کنند ، بنابراین تلاش برای ارزیابی عفونت از نظر عصبی از نظر اکولوژیکی از نظرسنجی یا مشاهده معتبرتر است. دوم ، روشهای علوم اعصاب متکی بر نوع اندازه گیری جهانی و گذشته نگر نیست که توسط دوهرتی (۱۹۹۷) بکار گرفته شده است. به عبارت دیگر ، علوم اعصاب می تواند از نظر محتوای سرایت (به عنوان مثال ، احساسات مثبت در مقابل منفی) و همچنین ارزیابی در زمان واقعی (و نه گذشته نگر) ، دقت بیشتری را ارائه دهد.



علاوه بر این ، تحقیقات فعلی در زمینه سرایت عاطفی حداقل تا حدی در توضیح پیامدها محدود است. برای مثال ، با استفاده از ضبط ویدئو ، بارساد (۲۰۰۲) توانست ۱۲ تا ۱۹ درصد از واریانس نتایج در سطح گروه را توضیح دهد. شاید روشهای مبتنی بر علم اعصاب بتوانند به چنین پیش بینی ای بیفزایند. علاوه بر این ، هنوز مشخص نیست که چرا فرآیندهای سرایت رخ می دهد. تکنیک های علوم اعصاب ممکن است بینش هایی درباره علت و چگونگی سرایت عاطفی ایجاد کند. به طور خاص ، ما پیشنهاد می کنیم که اعضای تیم ممکن است احساسات یکدیگر (هیجان یا ترس) را از طریق فعالیت نورون آینه "جذب" کنند. نورون های آینه ای در مغز افراد زمانی فعال می شوند که او احساسات یا نگرش های شخص دیگری را مشاهده کرده و سپس از نظر عصبی احساسات آن شخص را تقلید می کند. محققان می توانند فعالیت مغز اعضای تیم را به صورت ثانیه به ثانیه در حین فرایند تیمی مورد بررسی قرار دهند تا ببینند آیا فعالیت های آینه ای در حال رخ دادن است یا خیر. به طور خلاصه ، ارزیابی عصبی ممکن است برای کمک به درک بهتر نحوه انتقال احساسات مثبت و منفی افراد در تیم ها مورد استفاده قرار گیرد. بنابراین ، شاید در ترکیب با ارزیابی روان سنجی ، ارزیابی عصبی سرایت عاطفی ممکن است به پیش بینی واریانس در نتایج مانند درگیری تیمی ، انسجام و دید مشترک کمک کند.

یک مدل ذهنی مشترک به نحوه برخورد سازمان یافته و درک مشترک دانش تیم اشاره دارد. برای اندازه گیری مدل های مختلف ذهنی مشترک، محققان تکنیک های جایگزین ارزیابی ساختاری را توسعه داده اند. یک تکنیک این است که اعضای تیم مربوطه میزان عملکرد اعضای تیم خود را در انجام وظایف مختلف (به عنوان مثال، "اعضای تیم برای انجام وظایف دیگر اعضا آموزش دیده اند") و تعاملات تیمی (به عنوان مثال، "اعضای تیم به یکدیگر اعتماد دارند") را ارزیابی کنند. ارزیابیهای حاصل از آنها رتبه بندی مدلهای ذهنی وظیفه مشترک و مدلهای ذهنی کار گروهی مشترک را ارائه می دهد. در یک بررسی، محققان از اعضای تیم خواستند تا اقدامات تیم خود را با توجه به سطرها یا ستون های مربوط به نقشه مشخص کنند. همپوشانی نقشه سپس برای محاسبه مدل ذهنی مشترک تیم مورد استفاده قرار گرفت.



سوگیری های ادراکی ممکن است مانع از رتبه بندی گذشته نگر صفات یا اقدامات شوند. رتبه بندی خود ممکن است بررسی نحوه همزیستی، تکامل و توسعه مدل های ذهنی مشترک را محدود کند. علاوه بر این، تجزیه و تحلیل داده ها بر اساس نگاشت مفهومی زمان بر، پرهزینه و پیچیده است. در نتیجه، محققان ابزار جدیدی را برای بررسی مدلهای ذهنی مشترک و توسعه آنها درخواست کرده اند. معیارهای مبتنی بر علوم اعصاب به طور بالقوه برای ثبت مدل های ذهنی مشترک دقیق تر و راحت تر هستند زیرا می توانند الگوهای مغزی لحظه ای مربوط به تخصص وظایف و تعاملات تیمی را اندازه گیری کنند. به عنوان مثال، فعالیت مغز را می توان در بین تیم ها یا درون تیم ها مقایسه کرد تا همگرایی ها و واگرایی ها را تعیین کرد. بنابراین، در حالی که اندازه گیری های استاتیک فعلی اندازه گیری مدل های ذهنی مشترک تنها ۱۰ درصد از عملکرد کلی تیم را توضیح می دهد، محققان می توانند به طور بالقوه تغییر الگوهای مغزی را مطالعه کنند تا درک بهتری از چگونگی تکامل مدل های ذهنی مشترک به دست آورند.

علاوه بر این، تحقیقات کمی بر بررسی عواملی که اجازه می دهد مدل های ذهنی مشترک تکامل یابند متمرکز شده است. فناوری علوم اعصاب می تواند به آشکارسازی علت عملکرد مشابه اعضای مغز در تیم کمک کند. به عنوان مثال، تیم هایی که مدل های ذهنی مشترکی دارند ممکن است از اعضای با امضای مغزی مشابه و ذاتی تشکیل شده باشند

رهبری

رهبری در دو سطح فردی و جمعی از نظر کیفیت و آثار رهبری مورد بررسی قرار گرفته است. در سطح فردی، محققان ویژگی‌های مختلف رهبری را مورد بررسی قرار داده‌اند، مانند رهبری تحول‌گرا، رهبری اخلاقی و توانمندسازی رهبری به در سطح جمعی، محققان روابط رهبر و اعضا و برخی از اشکال متعدد رهبری، مانند اشتراک‌گذاری را مورد بررسی قرار داده‌اند. سنتی‌ترین رویکرد در اندازه‌گیری رهبری، استفاده از معیارهای نظرسنجی است که در آن از پاسخ‌دهندگان خواسته می‌شود تا درک خود را از رفتارهای رهبران ارائه دهند.



با این حال، این روش پیمایش سنتی از جنبه‌های مختلف محدود است. اول، اقدامات نظرسنجی منوط به سوگیری‌های اسنادی است. ثانیاً، نظریه‌های ویژگی‌های رهبری بر ویژگی‌های فردی گزارش شده و پیش‌بینی رهبری فرد متمرکز شده است. عوامل بیولوژیکی کمی برای توسعه رهبری مورد بررسی قرار گرفته است سوم، اقدامات نظرسنجی فعلی رهبری دارای قدرت محدودی برای توضیح اثربخشی رهبر است. محققان تعیین کرده‌اند که متغیرهای رهبری مانند رهبری تحول‌گرا کمتر از ۱۰ درصد از کل واریانس نتایج را شامل می‌شوند. چهارم، ما دانش چندانی نداریم که چگونه پیروان از نظر شناختی و احساسی از دیگران برای تبدیل شدن به رهبران نوظهور در یک تیم الهام می‌گیرند.

رویکرد عصب‌شناسی می‌تواند مزایایی برای تحقیقات رهبری ارائه دهد. اول، محققان می‌توانند به جای تکیه بر ادراک افراد، از فناوری‌های اسکن یا حس‌سنجی مغز برای اندازه‌گیری عینی‌تر رهبری استفاده کنند که تحت تعصب انتسابی قرار نگیرد. نحوه ارتباط بخشی از قشر راست پیشانی با رهبری بینایی را مورد بررسی قرار گرفت و بالتازارد و همکاران (۲۰۱۲) دریافتند که رهبران تحول‌آفرین از نظر فعالیت‌های عصبی در ناحیه پیشانی مغز با رهبری غیر تحول‌آفرین متفاوت هستند. دوم، علاوه بر بررسی بخش‌های خاصی از مغز، اندازه‌گیری پیچیده‌تر شبکه مغز و ارتباط بین مناطق می‌تواند بینش بیشتری از اقدامات رهبران ارائه دهد. سوم، اقدامات عصبی می‌تواند واریانس اضافی در تصمیم‌گیری رهبری و اثربخشی رهبری را توضیح دهد. به عنوان مثال، همانطور که قبلاً توضیح داده شد، نشان داد که اندازه‌گیری عصبی پیچیدگی رهبری می‌تواند واریانس منحصر به فرد، فراتر از اندازه‌گیری روان‌سنجی پیچیدگی، در تصمیم‌گیری‌های تطبیقی رهبران را پیش‌بینی کند.

علاوه بر این، یک رویکرد تأملی در بررسی تعاملات رهبر و اعضا و ظهور رهبری در تیم مفید است. به عنوان مثال، محققان به جای تکیه بر ادراک مردم از رابطه خود با رهبران، می‌توانند سیستم آینه‌سازی پیروان را در مغز بررسی کنند. این می‌تواند به ما کمک کند چگونه پیروان رفتار رهبران یا همسالان را برای ایجاد رهبری مشترک در تیم‌ها تقلید می‌کنیم. علاوه بر این، اندازه‌گیری ثانیه به ثانیه فعالیت‌های اعضای تیم می‌تواند بینش‌هایی در مورد عوامل موقعیت‌شناختی و احساسات اعضا برای تبدیل شدن به رهبران غیررسمی ارائه دهد. علاوه بر این، علوم اعصاب ممکن است روش‌های جدیدی برای توسعه رهبران موثر از طریق تکنیک‌های بازخورد عصبی ارائه دهد.



در این مقاله، ما بر روی برخی از مسائل کلیدی مربوط به ترکیب روش‌های علوم عصبی در تحقیقات سازمانی تمرکز کرده‌ایم. ما مزایا و معایب کلی چنین روش‌هایی و همچنین مسائلی را که باید در نظر گرفته شود، در نظر گرفتیم، از جمله سطح ارزیابی (به عنوان مثال، فرد در مقابل تیم)، فعالیت ذاتی و بازتابی مغز و درک مناطق مغز. بعداً ما نمونه‌هایی از تحقیقات تا به امروز را شرح دادیم و برخی از سازه‌ها را در علوم سازمانی که کاندیداهای عالی برای تحقیقات آینده با استفاده از روش‌های علوم عصبی هستند، در نظر گرفتیم.

ما با بحث کوتاهی در مورد استراتژی‌های دستور کار تحقیق را به پایان می‌رسانیم.

اول، در بحث ما باید آشکار شود که QEEG نشان دهنده فناوری اولیه‌ای است که محققان سازمانی ممکن است از آن برای پیشرفت استفاده کنند. این فناوری به طور فزاینده‌ای مقرون به صرفه و کاربردی (به عنوان مثال، قابلیت حمل) برای غنی‌سازی بسیاری از مسائل تحقیقاتی یا تلاش محققان سازمانی است. به عنوان مثال، از طریق تمرکز بر مغز ذاتی، سازه‌های مستعد مورد علاقه را می‌توان از طریق QEEG به شیوه‌ای بسیار معتبر از نظر زیست‌محیطی ارزیابی کرد. علاوه بر این، مغز بازتابی را می‌توان ثانیه به ثانیه، به صورت جداگانه یا به صورت تیمی، در رابطه با محرک‌های مختلف که ممکن است به صورت دستکاری شده یا طبیعی معرفی شوند، مورد بررسی قرار دهید. از نظر دستکاری، یک کنفدراسیون آموزش دیده می‌تواند محرک‌ها را معرفی کند (به عنوان مثال، شکل‌های جایگزین رهبری)، و تأثیرات آن بر افراد یا تیم‌ها ثبت می‌شود. از طرف دیگر، محرک‌های طبیعی تری (به عنوان مثال، تأثیرات اعضای تیم بر یکدیگر) را می‌توان مورد بررسی قرار داد. به طور خلاصه، فناوری QEEG در حال حاضر موقعیت مناسبی برای کمک به محققان در پیگیری چنین برنامه‌هایی دارد.

دوم ، ما به طبیعت بین رشته ای آشکار تحقیقات سازمانی که شامل روش شناسی علوم عصبی است ، اشاره می کنیم. این امکان برای محققان سازمانی وجود دارد که بدون همکاری دانشمندان علوم اعصاب که ممکن است سالها تجربه در زمینه انواع مسائل و فناوری های ذکر شده در اینجا داشته باشند ، به تنهایی به برنامه های علوم اعصاب بپردازند. با این حال ، همانطور که والدمن (۲۰۱۳) استدلال کرد ، با توجه به فقدان تخصص و تجربه علوم اعصاب اکثر محققان سازمانی ، همکاری با دانشمندان عصب شناسی واقعی تا حد زیادی یک ضرورت است. افراد دارای پیشینه علوم اعصاب را می توان در بخش های دانشگاه یا در شرکت هایی که در زمینه تحقیقات و برنامه های مبتنی بر علوم عصبی تخصص دارند ، پیدا کرد.



صندوق نیکوکاری امید یاری

از سال ۹۰ آغاز بکار کرده و از آن زمان مشغول کمک رسانی به نیازمندان در شهرهای مختلف کشور است.

لطفا در صورت تمایل کمکهای خود را به کارت

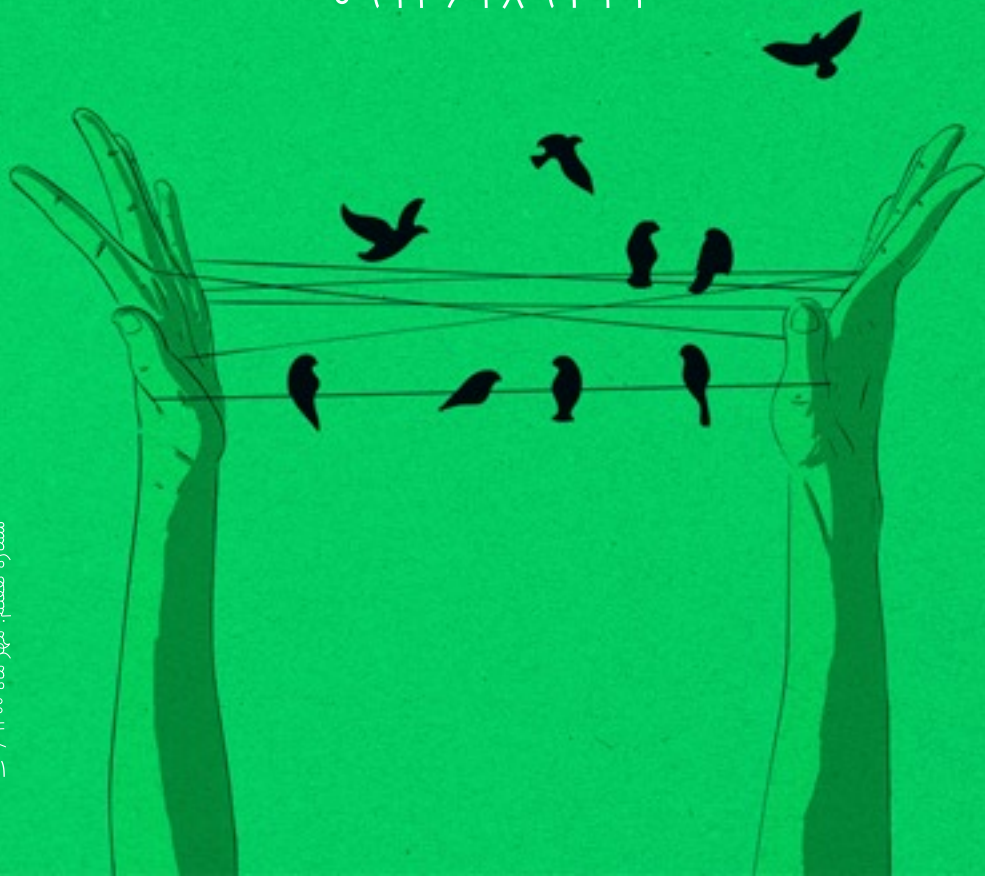
۶۲۱۹۸۶۱۰۱۸۸۱۰۹۳۶

بنام کیوان حسن پور واریز کنید.

پیشاپیش از اینکه ما را در کار خیر یاری می دهید سپاسگزارم.

لطفا در صورت هرگونه سوال تماس بگیرید.

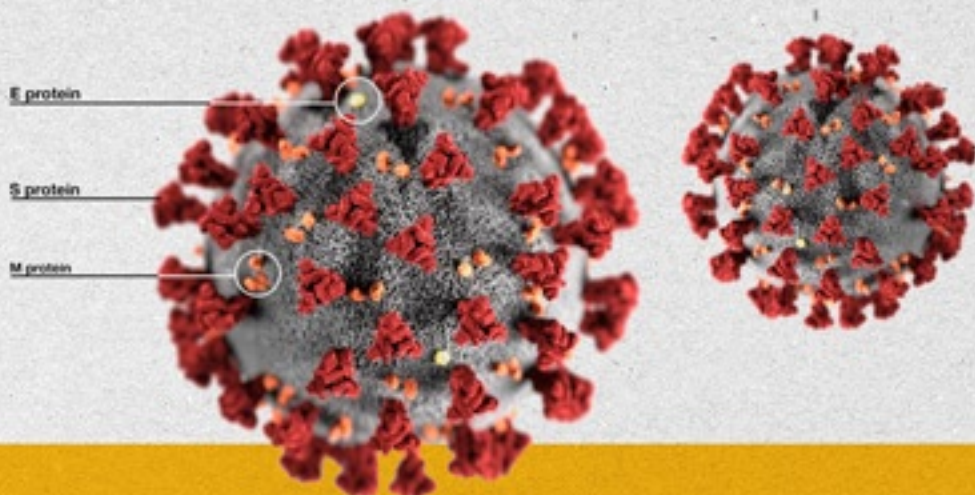
۰۹۱۲۶۱۸۹۴۲۳





تاثیر آموزشهای ذهن آگاهی بر کاهش استرس

همه گیری جهانی ناشی از COVID-۱۹ و قرنطینه متعاقب آن به طور گسترده ای به عنوان رویدادهای آسیب زا شناخته می شوند که تهدیدی برای بهزیستی روانی هستند. در مطالعات اخیر گزارش شده است که در چنین حوادث ناگوار، زنان بیشتر از مردان در معرض خطر ابتلا به بیماری هستند و علائم استرس، اضطراب و افسردگی بیشتر در آنها مشاهده شده است. در چنین موردی تحقیقات اخیر نشان میدهد که یکی از روشهای موثر برای کاهش این عوامل و نیز بهبود وضعیت بهزیستی روش (MBSR) یا ذهن آگاهی است که اثرات زیادی بر کاهش استرس دارد. یادگیری این مهارت مفید در برخورد با حوادث آسیب زا ارائه می توانند در گذر از دوران پسا کرونا که به عقیده بسیاری از جامعه شناسان و محققان، دورانی سخت و چالش بر انگیز است، کمک شایانی باشد. در یک مطالعه در سال ۲۰۲۱ در ایتالیا با تمرین مدیتیشن شرکت کنندگان مورد ارزیابی قرار گرفتند پرسشنامه های قبل و بعد از این دوره برای بررسی مهارت های ذهن آگاهی، بهزیستی روانشناختی، میزان بهبود پس از سانحه و انعطاف پذیری روانی آنها بیانگر این واقعیت است که پس از مداخله مدیتیشن برای بهبود این افراد اقدامات مربوط به پذیرش خود، داشتن هدف در زندگی و مهربانی نسبت به خود و دیگران با تمرکز حواس بیشتر و انعطاف پذیری روانی بالاتری در گذر از بحران واکنش نشان می دهند. بنابراین نتیجه گیری انجام شده نشان داد که MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) یا ذهن آگاهی می تواند از بهزیستی روانشناختی، حداقل در مورد زنان، حتی در زمان غیرقابل پیش بینی پشتیبانی کند و با تقویت جنبه های کلیدی روانشناختی، عوارض جانبی مانند قرنطینه COVID-۱۹، از دست دادن عزیزان و ... را هدایت و کنترل کند.



در پایان دسامبر ۲۰۱۹، یک ویروس جدید متعلق به خانواده Coronaviridae به نام SARS-CoV-۲ هزاران نفر را در ووهان در استان هوبئی چین آلوده کرد. این ویروس جدید باعث ایجاد سندرم تنفسی مسری به نام کووید ۱۹ می شود. از ووهان، ویروس به سرعت در سراسر چین گسترش یافت و چند هفته بعد، بسیاری از کشورها تحت تأثیر همه گیری کووید ۱۹ قرار گرفتند. گسترش سریع این ویروس بسیاری از دولت‌ها را وادار به اعلام وضعیت اضطراری کرد و شهروندان کشورها قرنطینه شدند. در ۳۰ ژانویه ۲۰۲۰، وضعیت اضطراری بهداشت عمومی اعلام شد و سازمان بهداشت جهانی دستورالعمل‌های بهداشتی را اجرا کرد و اقدامات اجتماعی برای جلوگیری از شیوع ویروس آغاز گردید. چنین قوانین به صورت ملی و از طریق دولت‌ها وضع شد. یک قرنطینه کامل در مرحله اول (یعنی مرحله ۱، از ۹ مارس تا ۳ مه ۲۰۲۰)، با تخمین بیش از ۷۰ درصد در هر کشور که شهروندان مجبور به ماندن در خانه شدند. مرحله دوم (یعنی مرحله ۲، از ۴ مه تا ۲۴ ژوئن ۲۰۲۰) با کاهش محدودیت‌هایی مانند شهروندان می توانند با اقوام خود ملاقات کنند یا در بیرون ورزش کنند. قرنطینه اجباری تغییرات عظیمی در زندگی روزمره مردم ایجاد کرد و شروع اپیدمی موازی افسردگی، اضطراب و علائم استرس بود. پیامدهای روانی قرنطینه و فاصله گذاری اجتماعی خیلی زود علائم افزایش فشارهای روانی را در جمعیت بزرگسالان به طور مشهودی بالا برد. علائمی مانند کاهش بهزیستی روانشناختی. مطالعات روانشناسی تأثیر COVID-۱۹ بر جمعیت ایتالیایی عوارض جانبی بالینی مانند علائم قابل توجه پس از سانحه و ناراحتی روانی بالا را نشان دادند که زنان دارای پیامدهای بدتر از سلامت روانی ناشی از کووید ۱۹ بودند.

که بر علی مانند حرکات محدود، قرار گرفتن در معرض ضربه شخصی یا خانوادگی ریسک، و منابع و اطلاعات محدود به عنوان زیربنای این اثرات روانی منفی را نشان می دهد). علاوه بر این، استرس خطر آلودگی دیگران یا آلوده بودن به معنای غیرقابل پیش بینی بودن و غیرقابل کنترل است که هردو از ویژگی‌های اصلی ساختار روان شناختی هستند بر این عوامل اضافه گردید. مطالعات دیگر افزایش افکار ناسازگارانه در مورد این بیماری را نشان داد پیامدهای همه گیری، که به نوبه خود با توانایی ضعیفی برای تمرکز در لحظه حال همراه بود.

با توجه به اینکه همه گیری COVID-۱۹ با عدم قطعیت، ناراحتی روانی و عدم دید آینده مشخص می شود، باید بررسی آثار مضر آن با خود مراقبتی روانی سیستماتیک به سرعت انجام شود.



تکنیک های مدیتیشن ذهن - بدن، مانند مراقبه های ذهن آگاهی، ممکن است یک عامل محافظتی مناسب در چنین وضعیت بحرانی باشد. چندین مطالعه نشان داد که این شیوه ها استرس، اضطراب و علائم افسردگی را کاهش می دهد، تغییرات ذهنی را در بهبود عملکرد شناختی و رفاه عمومی ایجاد می کند. ذهن آگاهی به عنوان تمایل فردی برای تمرکز توجه و آگاهی بر تجربه فعلی تعریف شده است. در عوض، مدیتیشن ذهن آگاهی تکنیکی است که به عنوان راهی خاص برای پرداخت و توجه به شیوه ای باز و بدون قضاوت، با تمرکز بر احساسات جسمی و روانی و رویدادهایی که در لحظه کنونی رخ می دهد، با هدف پرورش آرامش، آگاهی، شفقت و پذیرش خود توصیف شده است. چندین مطالعه در سه دهه گذشته نشان داد که این عمل به مزایای روانشناختی بسیاری در مدیتیشن ها منجر می شود، مانند خودکنترلی بهتر، افزایش انعطاف پذیری، همدلی، افزایش تمرکز و وضوح ذهنی، هوش هیجانی و توانایی ارتباط با دیگران و خود با مهربانی، پذیرش خود و شفقت. مدیتیشن ذهن آگاهی مبتنی بر تکنیک های مدیتیشن است که از سنت بودایی گرفته شده است، مانند "Vipassana" (وی پاسانا) یا مدیتیشن بصیرتی. این تمرین بر اساس پروتکل کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (MBSR) است. که تبدیل به یکی از پرکاربردترین و مورد توجه ترین روشهای تجربی مداخله مبتنی بر ذهن آگاهی شده است. اگرچه برخی از مطالعات اخیراً اثرات سوء مبتنی بر ذهن آگاهی را گزارش کرده اند مداخله، اما تعداد بسیاری از مطالعات بیان کردند که MBSR سلامت روانی را بهبود می بخشد و علائم منفی را کاهش می دهد. به عنوان مثال، کارمودی و بائر همبستگی بین بهبود مهارت های ذهن آگاهی و کاهش علائم روانی پیدا کردند. مهمتر اینکه پروتکل MBSR در مدیریت رویدادهای استرس زا موثر است، به عنوان مثال، به افراد کمک می کند علائم اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) یا مقابله با سرطان را مدیریت کنند. مطالعات اخیر مزایای روانی بسیاری را گزارش کرده اند، حتی زمانی که MBSR از طریق برنامه های مدیتیشن یا کلاس های آنلاین اجرا شده است و اخیراً، اثربخشی دوره های MBSR در مدیریت رنج روانی هنگام ملاقات های حضوری که برای مدت نسبتاً طولانی در طول همه گیری COVID-19 ممنوع بوده است، نیز با گستردگی زیادی گزارش شده است. با این حال، هنوز مشخص نیست کدام مولفه های بهزیستی روانشناختی تحت تأثیر تأثیرات آن قرار گرفته است.

اما در دوران همه گیری می تواند از مداخله MBSR سود برد به عنوان مثال، زمانی که شرایط بیش از حد طاقت فرسا و غیرقابل کنترل به نظر می رسد، افراد در معرض این احساس هستند که نمی توانند اهداف خود را دنبال کنند یا به دیگران کمک کنند، به ویژه اگر فاقد حمایت عاطفی و اطلاعاتی از دیگران باشند. در این شرایط، سطوح خودپذیری بالایی تواند باعث شود افراد آسیب دیده، در مواجهه با مشکلات و شکست ها احساس مثبت کنند. ، پس از ضربه، پدیده ای است به عنوان رشد پس از سانحه شناخته شده است بنابراین جالب خواهد بود که بفهمیم چه چیزی حتی ممکن است آنها را با تمرکز بیشتر بر تغییرات مثبت سوق دهد. یک سوال دیگر مربوط به این است که کدام متغیرها، پس از مداخله MBSR، است به طور مستقیم مسئول تأثیر مفید بر بهزیستی روانشناختی آسیب دیده و برعکس در همه گیری کووید ۱۹- و پیامدهای مثبت آن بوده است.



در شرایط استرس زا ، افزایش انعطاف پذیری ناشی از MBSR می تواند نشان دهنده متغیر مهمی در رابطه بین مهارت های ذهن آگاهی و بهبود سلامت روان باشد. مفهوم انعطاف پذیری شامل چندین روش تشخیصی است مهارت های شخصی به عنوان آگاهی از لحظه حال و پذیرش احساسات و افکار در لحظه تعریف می شود. همچنین می توان سازگاری ، رفاه و رضایت از زندگی را بعنوان اساسی ترین خواسته های انسان در نظر گرفت. همچنین نشان داده شد که انعطاف پذیری پیامدهای منفی عوامل استرس زا بر سلامت روان را بهبود می بخشد. در مطالعه حاضر ، یک برنامه MBSR هشت هفته ای در طول شیوع بیماری و همه گیری COVID-۱۹ در ایتالیا ارائه شد شش جلسه اول به صورت گروهی (قبل از قرنطینه کامل)، دو مورد اخیر از طریق اینترنت بر روی جامعه هدفی از زنان انجام شد. پس از پایان برنامه ۸ هفته ای MBSR ، شرکت کنندگان فیلم مراقبه دریافت کردند دروس به مدت شش هفته دیگر که در آن هیچ برنامه مدیتیشن وجود نداشت ادامه پیدا کرد، یک گروه کنترل که از قبل انتخاب شده بودند برنامه را نظارت کردند و نتایج حاصله بسیار جالب بود . اگرچه برنامه MBSR در ابتدا به منظور کاهش پیامدهای روانی همه گیری COVID-۱۹، نبود اما این رویداد این غیرقابل پیش بینی باعث شد تا پس از آن برای آزمایش طبقه بسیار آسیب پذیر از عموم مردم هم مورد بررسی قرار بگیرد. در واقع ، همانطور که در بالا ذکر شد ، بسیاری از مطالعات نشان داده اند که زن بودن یکی از این موارد است عوامل خطر برای پیامدهای ضعیف سلامت روان در طول همه گیری COVID-۱۹ ، است زیرا از نظر احساسات به هنگام از دست دادن عزیزان تحریک پذیری بیشتری دارند. با هدف ارزیابی اثرات یک برنامه MBSR در طول شیوع یک رویداد منفی غیرقابل پیش بینی ، مانند قرنطینه ناشی از همه گیری COVID-۱۹ ، چهار هدف در این مطالعه دنبال شد: ارزیابی اینکه آیا این ابزار مفید است (الف) برای توسعه مهارت های ذهن آگاهی و (ب) غلبه بر ناراحتی های روانی ، (ج) ارزیابی واکنش های مثبت به رویدادهای منفی ، و (د) کشف مکانیسم روانی رابطه مثبت بین MBSR و بهزیستی روانشناختی در طول قرنطینه



در طول مطالعه حاضر، اثرات آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی را مورد بررسی قرار گرفت. در اولین قرنطینه کامل به دلیل گسترش همه گیری COVID-۱۹ صورت گرفت با جمع آوری داده ها قبل از شیوع COVID-۱۹ و استفاده از پرسشنامه های خودآزمایی ارزیابی ذهن آگاهی (FFMQ)، بهزیستی روانشناختی (PWB)، رشد پس از سانحه (PTGI) و انعطاف پذیری (AAQ-II) در جامعه هدف از زنان که در برخی مطالعات استفاده شده بود شرکت کنندگان را در یک پروتکل ۸ هفته ای MBSR شرکت دادند. آنها ۶ هفته کمک ویدیویی دریافت کردند تمرین ذهن آگاهی در خانه تا پایان قرنطینه به گونه ای که فاصله بین دوره قبل و بعد از تمرین در مجموع ۱۴ هفته بود را انجام دادند. نتایج شرکت کنندگان MBSR با گروه کنترل که هیچ درمانی در طول دوره درمانی دریافت نکردند، مقایسه شد؛ همان دوره اگرچه، در ابتدا، هدف از این مطالعه بررسی اثرات بود اما در مدولاسیون نشانگرهای تنش مولکولی خاص، نتایج به دست آمده به علت اثر این رویداد غیرقابل پیش بینی قلبی را ایجاد کرد که محققان این مطالعه مجبور شدند تا هدف این تحقیق را تغییر دهند.

اثر بخشی یک برنامه MBSR تغییر یافته در طول شیوع یک برنامه منفی به ویژه رویدادی که با عدم قطعیت و ناراحتی روانی همراه بود مشخص کرد که بایستی بر روی چه مولفه هایی تمرکز شود.



تأثیر آموزش MBSR بر مهارت های ذهن آگاهی

اگرچه توانایی ضعیف برای متمرکز ماندن در زمان حال به دلیل عمیق بودن و تأثیر پذیری زیاد از این دوره بحران شدید می تواند مانعی برای MBSR باشد، اما اثربخشی آموزش MBSR را در بهبود به خوبی نشان داده شده است و دیگر این که مهارت های ذهن آگاهی، افزایش قابل توجهی در مقایسه با نتایج تحقیقات قبلی از بالارفتن سطح اثرات مثبت در فرد مانند کاهش استرس و اضطراب، عدم واکنش پذیری، به عنوان یک ظرفیت برای انتخاب عدم واکنش به احساسات منفی را نشان می دهد. افکار و پذیرش وجود آنها، عامل محافظتی در برابر استرس است. این توانایی منجر به یک تجربه کاملاً متفاوت از محرک اولیه خواهد شد. بنابراین، ممکن است جنبه غیر واکنش پذیری نقش اصلی را در فرایند بازی کند ذهن آگاهی، بالاتر و فراتر از جنبه های FFMQ باقی مانده است. این نتیجه نشان دهنده اولین گام برای نشان دادن اثربخشی آموزش MBSR در تسهیل ایجاد یک محیط ذهنی مبتنی بر ذهن آگاهی که می تواند عملکردی را با رویکردی برای مقابله با تجربیات استرس زا مانند همه گیری COVID-۱۹ ارتقا دهد. عدم تأثیر مضر COVID-۱۹ در اندازه گیری ذهن آگاهی در کنترل گروهی که نمره آن از قبل تا بعد از ارزیابی بدون تغییر باقی می ماند را می توان اینگونه توضیح داد که به دلیل عدم تأثیر عوامل استرس زا بر ذهن آگاهی این ویژگی ها که می توانند نشان دهنده یک مبنای اولیه باشند شرایطی که می تواند با آثار استرس زای همه گیر مقابله کند. در مقابل، کووید ۱۹ همانطور که توسط چندین مطالعه نشان داده شده است، اورژانس تأثیر زیادی بر بهزیستی روان شناختی داشت. داده های مطالعات منتشر شده قبلی که به بررسی سلامت روان در دوران بیماری کووید ۱۹ پرداخته اند دوران همه گیری به وضوح بار سلامت روانی را افزایش داده است. فقدان روزانه ترس ها و عدم قطعیت های روتین و مرتبط با COVID-۱۹ شامل علائم افسردگی، اضطراب، اختلالات خواب، پرخاشگری، سوء مصرف مواد مخدر، یا حتی رفتار خودکشی که ممکن است بر سلامت روان تأثیر بگذارد را می توان با ذهن آگاهی به حداقل رساند و یا کاملاً از بین برد.



تأثیر آموزش MBSR بر بهزیستی روانشناختی

ارزیابی اثربخشی آموزش MBSR برای حمایت از افراد دارای بار روانی در طول همه گیری COVID-۱۹ مفید بود. این نتایج همچنین اثربخشی آموزش MBSR را تایید می کند. در پایان برنامه، بلافاصله پس از فاز ۱ قرنطینه، پیشرفت های قابل توجهی در گروه MBSR در مقایسه با گروه کنترل در بیشتر جنبه ها زندگی خود گزارش داده شد.

بهزیستی روانی گروه MBSR در PWB به میزان قابل توجهی بهبود یافته بود و نمره کل و خرده مقیاس های رشد شخصی، رابطه مثبت، هدف در زندگی، و پذیرش خود علاوه بر اینکه نسبت به یافته های اولیه نه تنها تغییرات قابل توجه و مثبتی را نشان داد بلکه افزایش بسیاری از ویژگی های بهزیستی روانشناختی پس از آموزش MBSR را نیز تایید کرد و این نتایج در مقایسه با گروه کنترل وخامت قابل توجهی در هدف زندگی و خرده مقیاس های پذیرش خود را نشان داد. چنین نتایجی کارآیی آموزش MBSR در بهبود و رفاه در دوران همه گیری و توانایی غلبه بر بار بیماری همه گیر در برخی جنبه های روانی را نشان می دهد. در این زمینه نتایج تحقیقات قابل توجه است که پیامدهای روانی COVID-۱۹ در دوران همه گیری بیشترین تأثیرات بر آنهایی بود که با هدف زندگی و پذیرش خود ارتباط خود را از دست داده بودند و آنها از درمان MBSR بهره مند شدند. در زمینه خاص پاندمی COVID-۱۹، ترزینسکی و همکارانش نشان دادند که سطح بالاتری از هدف در زندگی (به عنوان مثال، داشتن هدف و معنا در زندگی، داشتن اهداف زندگی، ترس از آینده) با کاهش اضطراب و ناراحتی عاطفی در طول بحران ارتباط داشت. بنابراین، نویسندگان استدلال کردند که هدف در زندگی، در میان عوامل دیگر، میتواند به عنوان یک مانع در برابر واکنشهای به استرس در دوران پاندمی عمل کند. علاوه بر این، نشان داده شد که مسائل بین فردی، از جمله خشونت خانگی، سوءاستفاده، ضربه، احساسات منفی، روابط ناسالم و محیط خانواده، مشکلات اقتصادی و سلامت ضعیف، مسائل مربوط به رفاه همه افراد را مورد تهدید قرار داده و در بعضی موارد پذیرش خود را آنها را زیر سوال برده است. بنابراین، پذیرش خود به عامل مهمی تبدیل می شود که تأثیر منفی رویدادهای استرس زای زندگی، مانند همه گیری COVID-۱۹ را کاهش می دهد و می تواند به عنوان یک هدف برای جلوگیری از پیامدهای منفی سلامتی عمل می کند.

رشد پس از سانحه

بررسی انجام شده نشان داد که پس از تجربه یک عارضه جانبی وضعیت، شرکت کنندگان به دلیل تقویت انعطاف پذیری و دستیابی به رشد شخصی پذیرش بهتری نسبت به شرایط از خود نشان دادند. برای تحقق این امر، باورهای مربوط به خود و دیگران، همانطور که در طول همه گیری COVID-۱۹ اتفاق افتاد تغییر کرد و رشد پس از سانحه به عنوان تغییرات روانی مثبت (مانند، احساس شخصی قدرتمندی بیشتر و روابط نزدیکتر با دیگران) که به دلیل مبارزه یک فرد با یک رویداد آسیب زا اتفاق می افتد. زمانی که فرد آن رویداد را بازسازی کند با اعتقادات خود تلاش می کند تا با تنظیم احساسات خود تفکر سازنده را برای آشتی با خاطرات ضربه ارتقا دهد از نتایج تحقیق این بهبود در نمرات مربوط به خرده مقیاس دیگران در گروه MBSR. کاملاً دیده شد و این در حالی بود که در گروه کنترل وجود نداشت. اما نتیجه بهبود را به طور یقین نمیتوانیم در ارتباط با سایر مقیاسها واکنشی مثبت نسبت به پاندمی نسبت دهیم. به احتمال زیاد به لطف روابط خانوادگی با دیگران در محیط خانواده و اثر بخشی مدیتیشن می توانستند از آن باعث مهارتهای روانی ارائه شده به کمک آموزش شودو نه تنها یادگیری مدیتیشن. با این وجود، افزایش مثبت روابط بین فردی به ما این امکان را می دهد که هرچه بیشتر تأیید کنیم که آموزش MBSR یک استراتژی مناسب و موثر برای مقابله با شرکت کنندگان با استرس بوده است.

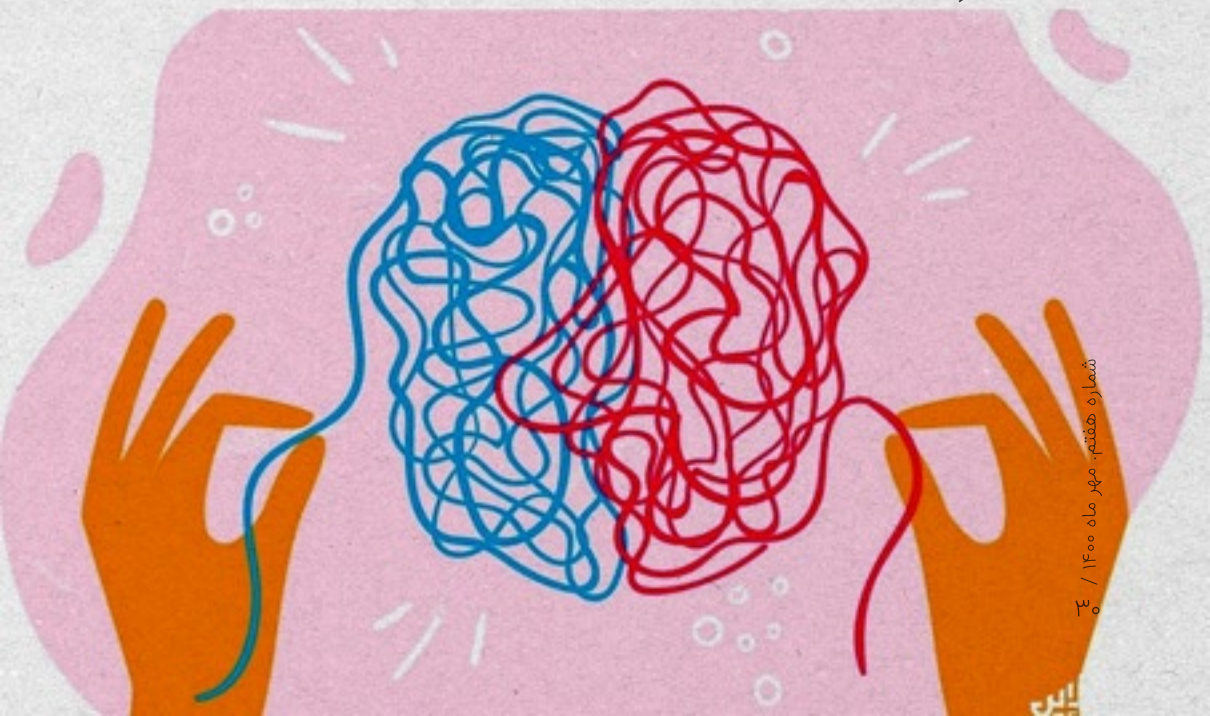


Start again

مدیتیشن ذهن آگاهی می تواند بازنمایی های خود-شخصی را در ذهن را تعدیل کند و رفتارهای اجتماعی مثبت مانند شفقت، همدلی و نوع دوستی را ترویج کند. علاوه بر این، استفاده از استراتژی های اجتماعی در تعدیل خلق قبلاً توسط اولوسوی و همکاران نشان داده شده است. ارتباط بین استفاده از ابزار حمایت اجتماعی و افسردگی نشان داد که اختلالات نمرات مربوط به حمایت اجتماعی در بیماران مبتلا به افسردگی نسبت به کسانی که هیچگونه اختلال افسردگی ندارند کمتر بود. استفاده کمتر از این استراتژی های مقابله ای میتواند منجر به تداوم عوامل استرس زا شوند یا این حس را افزایش دهند. درماندگی استفاده از ابزار حمایت اجتماعی، مانند روابط با دیگران، می توانند یک استراتژی مقابله مهم نه تنها در اختلالات افسردگی بلکه در درمان اختلالات افسردگی حاصل از اضطراب و استرس در شرایط بحرانی بالا نیز باشند.

نقش انعطاف پذیری روانشناختی به عنوان متغیر میانجی

در نهایت ، نقش انعطاف پذیری روانی را در میانجی گری رابطه بین مهارت های ذهن آگاهی (FFMQ) و بهزیستی روانشناختی (PWB) قبول داریم. مثالهایی مانند انعطاف پذیری روانی جهانی پیش بینی شده، تاثیر مهارت های ذهن آگاهی بر سلامت روانی به عنوان متغیرهای جدید ورود به تحقیقات، مورد نظر محققان قرار گرفته است. آموزش MBSR می تواند به عنوان یک اثر میانجیگری شناسایی شده که بر انعطاف پذیری عمل می کند، در نظر گرفت. به دلیل عدم وجود گروه کنترل، ما نمی توانیم به طور قاطع یک علت علی را مشخص کنیم اما انعطاف پذیری از داده های موجود با داده های فرضیه MBSR مطابقت دارد و نشان می دهد که آموزش می تواند با افزایش انعطاف پذیری روانی، بهزیستی روانی را بهبود بخشد. این نقش انعطاف پذیری روانی به عنوان یک منبع روانی محافظ در طول همه گیری و محدودیت های اجتماعی مرتبط با تحقیقات قبلی نشان می دهد که انعطاف پذیری روانی با سلامت روانی بهتر در طیف وسیعی از زمینه ها ارتباط دارد و می تواند با استفاده از درمان پذیرش و تعهد (ACT) یا ذهن آگاهی یا هر دو به میزان قابل توجهی بهبود یابد. تأثیر واسطه ای مشابه استرس روزانه، درماندگی اکتسابی و رویدادهای مهم زندگی بر سلامت روان در جمعیت عمومی تاثیر زیادی دارد. با این وجود، دانش منتشر از این اولین مطالعات نشان می دهد که بهبود انعطاف پذیری روانی در طول آموزش MBSR می تواند تأثیرات مداخله ای مثبتی بر سلامت روانی داشته باشد. بر اساس این مطالعات اولیه بدین ترتیب اولین شواهد ارائه می شود که می توان سلامت روانی را با تحریک مهارتهای انعطاف پذیری در یک دوره بحرانی شدید ارتقا داد.



محدودیت‌ها

اول اینکه این گونه مطالعات هنوز دارای محدودیت‌های قابل توجهی است که تا حدی مربوط به جهش ناگهانی این ویروس همه گیر و بی سابقه بوده است که در طی مطالعه اتفاق افتاد و باعث تغییر در هدفها و برخی یافته ها شد. اینگونه موارد غیر مترقبه و غیر قابل پیش بینی از جمله یکی از محدودیت‌های این تحقیق است. دوم بخش بررسی آنلاین به طور بالقوه، نظرسنجی ها و اقدامات خودگزارشی، می تواند در روند پاسخ های مطلوب اجتماعی و ارائه نتایج جانبدارانه به این موضوع که در سایر مطالعات یافت شده است، را تحت تاثیر قرار میدهد، زیرا این نکته بسیار مهم است که شرکت کنندگان MBSR خودشان استرس را کاهش دادند، در حالی که آزمایش کورتیزول اندازه گیری شده خلاف این مورد را نشان داده است. بنابراین، در مطالعات آینده باید اقدامات خود گزارشی را با ارزیابی نشانگرهای بیولوژیکی پاسخ به استرس، یعنی کورتیزول بزاقی، تکمیل تر کرد. سوم حجم نمونه نسبتاً کوچک بود که این امر را دستیابی به نتایج را برای قابلیت تعمیم و عدم تصادفی شدن محدود میکند و ممکن است این امر کمک کرده باشد تا تفاوت در اندازه گیری های کلی روانی مشاهده شده در ابتدا بین MBSR و گروه های کنترل تضمین نشود.





COVID-19

vaccination

در واقع ، ما نمی توانیم تغییرات منتسب به MBSR را که در طول این تحقیقات به دست آورده ایم، حذف کنیم اما گرایش اولیه و استفاده از یک روش متفاوت به درمان یا اجزای عمومی مداخلات مبتنی بر گروه، (به عنوان مثال حمایت، توجه درمانی، بیان عاطفی در گروه ها و سایر اثرات دارونما) را نادیده نمیگیریم. با این حال ، هیچ یک از محدودیت های فوق قانع کننده نیست دلایل پیشینی برای فرض تمایل اولیه متفاوت از موضوعات برای بهبود مدیریت استرس از طریق تکنیک های ذهن و بدن به دنبال کمک بودند و بدون شک موثر

شرکت کنندگانی که خودشان برای آموزش MBSR داوطلب بودند، بهزیستی روانی را گزارش کردند. اگرچه ما انعطاف پذیری را به عنوان یک واسطه آماری قابل توجه MBSR میدانیم اما تاثیرات بر روی رفاه، پس از آموزشهای MBSR غیر قابل انکار است. نقش انعطاف پذیری، را همانطور که قبلاً بیان شد بایستی در مطالعات آینده به عنوان واسطه احتمالی برای ایجاد چنین نقشی در گروه های تحت درمان و کنترل اندازه گیری شود. با این وجود، داده های مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی با شواهد قبلی که انعطاف پذیری روانی را به عنوان مکانیسم های زیر بنایی نشان می دهد در یک خط است.

طبق شواهد اولیه آموزش گروهی مبتنی بر ذهن آگاهی می تواند حمایت از بهزیستی روانشناختی، حتی در شرایط غیرقابل پیش بینی مانند قرنطینه مربوط به همه گیری و عوارض جانبی آن را به سمت مثبت شدن سوق دهد. علاوه بر این، نتایج نشان می دهد که این کار را با هدف گیری جنبه های مهم مدل ذهن آگاهی، مانند خودپذیری، هدف در زندگی، ارتباط با دیگران و انعطاف پذیری روانی ارتباط مستقیم دارد. مطالعات آینده باید چنین نتیجه گیری هایی را با گسترش نمونه به سمت یافته های جدید سوق دهد.



استانداردسازی شایستگی‌های منابع انسانی

گامی بلند در جهت درخشش نیروهای ماهر ایرانی در عرصه بین‌المللی

همزمان با روز ملی استاندارد، تفاهم‌نامه همکاری بین «انجمن صنفی مدیران منابع انسانی ایران» و «موسسه نشان‌آور دانش و مهارت آینده» با هدف هم‌افزایی در جهت توسعه شایستگی حرفه‌ای نیروی کار امضا شد.

انجمن صنفی مدیران منابع انسانی با بهره‌مندی از شبکه‌ای چند هزار نفری از مدیران، کارشناسان ارشد، مدرسان و فارغ‌التحصیلان رشته‌های مرتبط با مدیریت منابع انسانی یکی از تاثیرگذارترین نهادهای غیردولتی فعال در انسجام و هماهنگی امور مرتبط با اشتغال و آموزش نیروی ماهر در کشور است و موسسه نشان‌آور نیز به عنوان آکادمی توسعه شایستگی حرفه‌ای، مجری انحصاری نسخه بومی برنامه شایستگی سنجی با استاندارد اروپایی ESCO می‌باشد که از ظرفیت محتوایی، کادر علمی، فناوری هوشمند ارزیابی و تجربه اجرایی مناسبی در این راه برخوردار است. موضوع اصلی تفاهم‌نامه همکاری، بازتعریف و ایجاد نظام مدیریت منابع انسانی، ارزیابی و سطح بندی شاغلان در عناوین شغلی مرتبط با مدیریت منابع انسانی و صدور شناسنامه معتبر حرفه‌ای برای آنان است.

این تفاهم‌نامه که توسط حمیدرضا کمالی مدیرعامل موسسه نشان‌آور و جواد محجوب رئیس انجمن صنفی مدیران منابع انسانی امضا گردید، زمینه همکاری‌های چندجانبه‌ای را فراهم خواهد کرد که ضمن افزایش شایسته‌سالاری، بهبود سرمایه اجتماعی فعالان این حوزه را رقم می‌زند. انتظار می‌رود به زودی، فرایند شایستگی سنجی حرفه‌ای بر اساس جدول برنامه‌ریزی شده آغاز گردد. با توجه به انتخاب روسای کانون‌های توسعه خبرگی و تدوین چارچوب و معیارهای ارزیابی، افراد علاقه‌مند به مشارکت در این برنامه و دریافت شناسنامه دوم (دانش و مهارت) می‌توانند از طریق سایت neshanavar.com نسبت به ارتقای دانش شایستگی خود و نیز خودارزیابی اقدام نمایند. طرفین تفاهم‌نامه بنا دارند در مورد استعدادیابی حرفه‌ای، برگزاری دوره‌های آموزش کارگاهی با ایجاد فرصت‌های کارورزی و نیز ایجاد سازوکار ارزیابی و سطح بندی درجه شایسته سالاری در شرکت‌ها و سازمان‌ها نیز با یکدیگر همکاری کنند.

موسسه نشان‌آور که شایستگی‌سنجی بخشی از کارکنان شهرداری تهران و نیز دهها نفر از مدیران حوزه‌های روابط عمومی، رویداد، بازاریابی و حوزه رسانه را در کارنامه خود دارد، به عنوان آکادمی توسعه شایستگی حرفه‌ای در بهمن ماه ۱۳۹۹ همایش «استانداردهای بین‌المللی روابط عمومی» را با حضور مقامات عالی‌کشوری و بیش از سه هزار مخاطب مجازی در فرهنگسرای نیاوران برگزار نموده است.

ماهنامه رازاکسیرزمان یکی از زیرمجموعه های موسسه آموزشی رازاکسیرزمان به شماره مجوز ۸۷۰۲۳ می باشد که بصورت الکترونیک غیربرخط همراه منتشر میشود. این ماهنامه با موضوعیت اجتماعی اقتصادی با گردآوری به روزترین مطالب از منابع معتبر داخلی و خارجی سعی در ارائه جدیدترین دانش و اطلاعات روز دارد.

اخیرا بخشی در ماهنامه اکسیرزمان ، جهت گسترش کسب و کارها با ارائه مشاوره های مرتبط در خصوص تهیه مدل مالی مناسب (پیچ تک) جهت رفع مشکلات سرمایه گذاری و رونق کسب و کارها دایر شده است.

اعلامیه قیمت تبلیغات		
شرح	ابعاد	هزینه همراه
کادر تمام صفحه	۱۶×۲۴	۷۵۰/۰۰۰ تومان
کادر نیم صفحه	۱۲×۱۶	۴۰۰/۰۰۰ تومان
کادر ربع صفحه	۸×۱۲	۲۵۰/۰۰۰ تومان
کادر متوسط	۶×۸	۱۵۰/۰۰۰ تومان

نحوه رزرو تبلیغات در ماهنامه

پس از استعلام و رزرو کادر مورد نظر از طریق شماره تماس ۰۹۳۱۰۷۰۴۷۲۲
هزینه کادر مورد نظر را به شماره حساب ۳۵۵۹۰۹۰۱۴۰۰۴
یا شماره کارت ۱۷۹۶ - ۸۴۹۴ - ۹۹۷۳ - ۶۰۳۷ بانک ملی به حساب
سرکار خانم سارا حسینی ارنی واریز و سپس فیش واریزی خود را به شماره واتساپ ارسال بفرمائید.

در ازای هر چهار ماه تبلیغ متوالی از یک کادر
یک ماه تبلیغ رایگان دریافت نمایید.





طرح های استارت آپی خود را با ما به اشتراک گذارید
ما برای شما سرمایه گذار پیدا می کنیم

۰۹۱۲ ۲۹۳ ۶۳۸۳



موسسه راز اکسیر زمان
RAZ EXIR ZAMAN