

کنکور ازدواج!



خود را بیشتر بشناسید، میزان تفاهم با همسران را بسنجید، به سوالات پاسخ دهید تا به اضطراب‌تان پی ببرید، یک ازدواج موفق را برای خود رقم بزنید، با ترس‌هایتان روبه‌رو شوید و...

خود را بیشتر بشناسید، میزان تفاهم با همسران را بسنجید، به سوالات پاسخ دهید تا به اضطراب‌تان پی ببرید، یک ازدواج موفق را برای خود رقم بزنید، با ترس‌هایتان روبه‌رو شوید و... شاید بارها و بارها با چنین جملاتی در فضای مجازی مواجه شده باشید و تست‌های روان‌شناسی مختلفی در پیش رویتان قرار گرفته باشد.

اما این تست‌ها چقدر می‌توانند به شما کمک کنند؟ آیا این تست‌ها معتبر هستند و ما را از مراجعه به روانپزشک بی‌نیاز می‌کنند؟ اینها سوالاتی است که دکتر محمدرضا شالبافان روانپزشک و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران به آن پاسخ می‌دهد.

یک ابزار مفید

تست‌های روان‌شناختی، در واقع یک ابزار مهم برای روانپزشکان به حساب می‌آید و می‌توان به کمک این تست‌ها در کنار صحبت کردن با فرد، به وضعیت او پی برد. روانپزشک با نتیجه به دست آمده از تست، اقدام به درمان فرد می‌کند که این درمان با توجه به شرایط می‌تواند دارویی یا در برخی موارد غیر دارویی در نظر گرفته شود. تنها در برخی موارد مثل افسردگی، وضعیت جسمی فرد نیز، از نظر ابتلا به بیماری‌هایی چون کم‌خونی و کم‌کاری تیروئید، مورد بررسی قرار می‌گیرد تا مشخص شود که فرد به دلیل ابتلا به این بیماری‌ها، دچار علائم افسردگی نشده باشد.

تست‌هایی متناسب با فرهنگ ما

یکی از سوالاتی که به ذهن افراد ممکن است برسد، میزان اعتبار تست‌های روان‌شناختی است. در پاسخ به این سوال باید گفت که موارد بسیار زیادی روی اعتبار یک تست تاثیر می‌گذارد. برای مثال، تست‌های روان‌شناختی تحت تاثیر زبان و فرهنگ هر کشور، باید بومی‌سازی شوند و توسط متخصصین، مواردی که با فرهنگ ما سازگاری ندارد، تغییر کند. تست‌ها در زمان بومی‌سازی شدن، در اختیار یک نمونه اتفاقی از مردم جامعه قرار می‌گیرند و سپس بررسی و پژوهش زیادی روی آنها انجام می‌شود. این تست‌ها بعد از استانداردسازی بومی، در اختیار افراد قرار می‌گیرند و می‌توانند از آنها بهره ببرند. امروزه تست‌های خوبی در دسترس مردم قرار دارد و در فضای مجازی به راحتی می‌توان به این تست‌ها دسترسی پیدا کرد ولی مردم بهتر است از تست‌هایی که در سایت‌های وابسته به محیط‌های دانشگاهی (مثل دانشکده‌های روان‌شناسی و علوم پزشکی سراسر کشور) قرار گرفته‌اند بهره‌برد.

تست به تنهایی کافی نیست

شاید خیلی از افراد تصور کنند که تست‌های روان‌شناختی، به تنهایی کافی هستند در حالی که این تست‌ها در شرایطی می‌توانند ارزش داشته باشند که در کنار آنها مصاحبه و معاینه بالینی توسط روانپزشک انجام شود. اما در شرایطی که از این تست‌ها به عنوان غربالگری استفاده شود، می‌توانند بسیار مفید باشند. افرادی که تا به حال به روانپزشک مراجعه نکرده‌اند و سابقه بیماری قبلی هم ندارند، می‌توانند به وسیله این تست‌های روان‌شناختی، از وضعیت کلی خود آگاه شوند و در صورتی که نتایج به دست آمده از تست در آنها مشکلی را نشان بدهد، باید حتما برای بررسی و درمان به روانپزشک مراجعه کنند.

خطایی در کار است؟

گاهی نتیجه تست‌های روان‌شناختی می‌تواند مثبت یا منفی کاذب باشد. البته بیشتر

تست و زwnj&ها خطای کمی دارند ولی با این حال، مواردی دیده می‌شود که فرد درست متوجه سوال و زwnj&های تست نمی‌شود و به گونه و زwnj&ای پاسخ می‌دهد که نتیجه تست، او را مثلاً افسرده نشان می‌دهد در حالی و زwnj&که مصاحبه و بررسی و زwnj&های بالینی توسط روانپزشک، افسرده بودن فرد را تأیید نمی‌کند. پس در شرایطی که فرد با انجام تست باز هم احساس کرد با مشکلی مواجه است و در نتیجه تست شک داشت، باید حتماً به روانپزشک مراجعه کند. روان و زwnj&پزشک در صورت نیاز ممکن است فرد را به روان و زwnj&شناس ارجاع دهد. آن دسته از افرادی هم که قبلاً سابقه مراجعه به روانپزشک دارند، نباید این تست و زwnj&ها را بدون نظر روانپزشک انجام دهند.

تأثیر هزینه بر کیفیت تست

تفاوت و زwnj&های زیادی در تعرفه و زwnj&ها برای انجام تست و زwnj&های روان و زwnj&شناسی وجود دارد و عوامل زیادی روی این مساله دخیل است. برای مثال، تستی که در مرکز خصوصی انجام شود با تستی که در مرکز دولتی صورت بگیرد، تعرفه متفاوتی دارد. علاوه بر این، ممکن است مدت زمان انجام یک تست طولانی باشد و تحلیل آن نیز زمان زیادی ببرد و به همین دلیل تعرفه بالاتری برای آن مطرح شود، پس نباید تعرفه تست و زwnj&ها را چندان با یکدیگر مقایسه کرد. ولی به و زwnj&طور کلی، اگر افراد تصور کنند که با پرداخت هزینه بیشتر، آن تست بهتر است، این باور درستی نیست و اصلاً به افراد توصیه نمی‌شود که هزینه و زwnj&های بسیار بالایی را برای این منظور بپردازند. اگر روانپزشک انجام چنین تست و زwnj&هایی را ضروری بداند، می‌تواند در مراکز دولتی آنها را با بیمه و با هزینه خیلی پایین و زwnj&تر انجام داد. برای مثال، یک تست می‌تواند در مرکز دولتی، هزینه و زwnj&ای حدود 20 هزار تومان داشته باشد در حالی که همان تست در مرکز خصوصی حدود و زwnj&100 هزار تومان هزینه داشته باشد. به و زwnj&طور کلی، هزینه تست تفاوتی در کمکی که روانپزشک و روان و زwnj&شناس به فرد می‌دهد، ایجاد نخواهد کرد. امروزه مراکز زیادی در سراسر کشور وجود دارند که وابسته به دانشگاه و زwnj&های علوم پزشکی هستند و خدمات خوبی را در زمینه روانپزشکی و مشاوره، به افراد ارائه می‌دهند. یکی از دلایلی که برخی از مردم به تست و زwnj&های بسیار گران روی آورده و زwnj&اند، تبلیغات است و متأسفانه برخی و زwnj&ها به دلیل علاقه مردم به انجام این تست و زwnj&ها، تعرفه و زwnj&های بسیار بالا و آنچنانی تعیین می‌کنند.

تست قبل از ازدواج

امروزه تست و زwnj&های زیادی قبل از ازدواج رایج شده که برخی از افراد مدعی هستند که با این تست و زwnj&ها می‌توان به شخصیت فرد مورد نظر کاملاً پی و زwnj&برد، در حالی و زwnj&که این ادعا پشتوانه علمی ندارد و با یک تست به تنهایی نمی‌توان به شخصیت افراد پی برد. مشاوره برای افرادی که قصد ازدواج با یکدیگر را دارند، بیش از هر چیز دیگر مفید است و به تمامی افرادی که قصد ازدواج دارند، توصیه می‌شود که حداقل یکی و زwnj&دو جلسه حتماً به مشاور مراجعه کنند. موارد زیادی در این جلسه و زwnj&های مشاوره مورد بررسی قرار می‌گیرند. به و زwnj&طور کلی، روانپزشک یا روان و زwnj&شناس، جویای هدف ازدواج و میزان مسئولیت و زwnj&پذیری می‌شود و با توجه به صحبت و زwnj&های هر دو طرف، افراد را راهنمایی می‌کند.

منبع: ضمیمه چارچوباری