

یا درپ ...

راهبردهای طولانی مدت حمایت روانی از دانشجویان

دکتر سید طه یحیوی. دانشیار روانپزشکی. دانشگاه علوم پزشکی تهران

- موضوع حمایت از دانشجویان چه اهمیتی دارد؟
- نقش اساتید در شکل دهی به مسیر حرفه‌ای، علمی و شخصیتی دانشجویان چیست؟
- حمایت اساتید چه تاثیراتی بر دانشجویان دارد؟
- آیا ایجاد راهبردهای پایدار و طولانی مدت در این زمینه اهمیت دارد؟

■ حمایت از دانشجویان یکی از ارکان اصلی موفقیت دانشگاههاست

(حمایت موجب افزایش بهره وری و کاهش معضلات می شود)

■ اساتید نقش کلیدی در شکل دهی به مسیر حرفه ای، علمی و شخصیتی دانشجویان دارند.

■ حمایت فرایندی انرژی بر است و خطر نگاه کوتاه مدت به آن مطرح است. باید برنامه ای بلند مدت داشت.

اهمیت حمایت بلندمدت از دانشجویان

تأثیرات مثبت بر دانشجویان

■ تقویت اعتماد به نفس دانشجویان.

✓ کمک به شناسایی و پرورش استعدادها.

✓ ایجاد انگیزه برای ادامه تحصیل و پژوهش.

✓ کاهش احساس تنهایی و استرس، به ویژه در

دانشجویان تازه وارد.

✓ بهبود عملکرد دانشجویان

تأثیرات بر جامعه دانشگاهی و علمی

✓ ارتقای سطح علمی دانشگاه و جامعه.

✓ افزایش تعداد فارغ التحصیلان موفق و خلاق.

✓ تاثیر مثبت در ایجاد محیطی دوستانه تر و پویا.

راهبردهای حمایتی در جهت

ارتقای سلامت روان دانشجویان



راهبردهای حمایتی در جهت ارتقای سلامت روان دانشجویان

- ایجاد و حفظ **رابطه سازنده و موثر** استاد شاگردی و ایجاد فضای امن و قابل اعتماد
- اساتید باید محیطی ایجاد کنند که دانشجویان در آن احساس **امنیت و آرامش** کنند و بتوانند آزادانه **نگرانی‌ها و مشکلات** خود را مطرح کنند.
- چگونه؟
- با گوش دادن **فعال و بدون قضاوت** به صحبت‌های دانشجویان.
- اطمینان دادن به دانشجویان که مسائل شخصی و روانی آن‌ها **محرمانه** باقی خواهند ماند.
- **پرهیز از سرزنش** دانشجویان در کلاس.
- مثال: اگر دانشجویی در کلاس مشارکت کمتری دارد یا احساس اضطراب می‌کند، استاد می‌تواند بعد از کلاس به آرامی با او صحبت کند و بپرسد که آیا مشکلی وجود دارد و چگونه می‌تواند به او کمک کند.

راهنمادهای حمایتی در جهت ارتقای سلامت روان دانشجویان

- شناسایی علائم استرس یا اضطراب و یاری به دانشجو در مقابله با آن
- اساتید باید با علائم اولیه مسایل روانشناختی مانند استرس، اضطراب، افسردگی یا فرسودگی تحصیلی آشنا باشند و در صورت مشاهده این علائم در دانشجویان، مداخله کنند.
- چگونه؟
- توجه به **تغییرات رفتاری** دانشجویان، مانند **کاهش مشارکت**، **افت نمرات**، یا **کناره‌گیری** از فعالیت‌های اجتماعی.
- **پرسیدن سوالات ساده** برای شناسایی مشکلات روانی، بدون ایجاد فشار بر دانشجو.
- آموزش روش‌های مدیریت استرس و آرامش‌سازی
- معرفی منابعی که می‌تواند از آنها یاری بگیرد مانند مرکز مشاوره
- مثال: اگر دانشجویی که معمولاً فعال بوده است به‌طور ناگهانی غیبت می‌کند یا رفتار منزوی نشان می‌دهد، استاد می‌تواند با او تماس بگیرد و با لحنی دوستانه بپرسد: "چیزی هست که بخواهید درباره‌اش صحبت کنیم؟"

راهبردهای حمایتی در جهت ارتقای سلامت روان دانشجویان

- ارائه بازخورد مثبت و سازنده

- ارائه بازخوردهای مثبت و سازنده می‌تواند به **تقویت اعتماد به نفس** دانشجویان و **کاهش اضطراب** آن‌ها کمک کند.

- چگونه؟

- **تمرکز بر نقاط قوت** دانشجویان و ارائه راه‌حل برای پیشرفت در **زمینه‌های ضعیف‌تر**.

- **اجتناب از انتقادهای سخت‌گیرانه** که می‌تواند روحیه دانشجویان را تضعیف کند.

- مثال:

- اگر دانشجویی در یک پروژه عملکرد ضعیفی داشته است، به جای گفتن "این کار اصلاً خوب نبود"، استاد می‌تواند بگوید: "پروژه شما ایده‌های جالبی داشت، اما می‌توانستید با اضافه کردن جزئیات بیشتری آن را قوی‌تر کنید. اگر بخواهید، می‌توانیم با هم روی این موضوع بیشتر کار کنیم."

راهنماهای حمایتی در جهت ارتقای سلامت روان دانشجویان

■ برگزاری جلسات ملاقات / مشاوره منظم

■ اساتید می‌توانند زمانی را برای **ملاقات‌های فردی یا گروهی** به طور **منظم یا در صورت نیاز** با دانشجویان اختصاص دهند تا به مسایل روانشناختی یا تحصیلی آن‌ها رسیدگی کنند.

■ چگونه؟

■ برگزاری **جلسات مشاوره کوتاه** برای شنیدن مشکلات دانشجویان.

■ ارائه **راهکارهای عملی** برای مدیریت استرس یا مشکلات تحصیلی.

■ **ارجاع** دانشجویان به مشاوران حرفه‌ای در صورت لزوم.

■ مثال: اگر دانشجویی در اواسط ترم احساس فشار زیادی می‌کند و نمی‌تواند به تکالیف خود برسد، استاد می‌تواند او را تشویق کند تا یک جدول زمان‌بندی برای مدیریت وظایف خود تنظیم کند و در عین حال، او را به مشاور دانشگاه معرفی کند.

راهنماهای حمایتی در جهت ارتقای سلامت روان دانشجویان

■ تشویق به ایجاد تعادل بین زندگی شخصی و تحصیلی

■ اساتید می‌توانند به دانشجویان کمک کنند تا ارزش **تعادل بین زندگی شخصی و تحصیلی** را درک کنند و از فشارهای بی‌مورد روی خود بکاهند.

■ چگونه؟

■ تأکید بر اهمیت **خواب کافی**، **ورزش**، و **فعالیت‌های تفریحی**.

■ ارائه توصیه‌هایی برای **مدیریت زمان** و **اولویت‌بندی وظایف**.

■ مثال: استاد می‌تواند در یک کلاس بگوید: "یادگیری مهم است، اما استراحت و تفریح هم به همان اندازه اهمیت دارد. اگر احساس می‌کنید که فشار زیادی روی شماست، کافی است با من صحبت کنید تا راه‌حلی پیدا کنیم."

راهبردهای حمایتی در جهت ارتقای سلامت روان دانشجویان

■ ارائه منابع حمایتی در دسترس

■ اساتید می‌توانند دانشجویان را با منابع کمک‌کننده به ارتقای سلامت روان آشنا کنند.

■ چگونه؟

■ تشویق به استفاده از **خدمات مشاوره** دانشگاه / سایر اساتید و همکارانی که در دسترس هستند

■ تشویق به **کتاب‌ها یا مقالاتی** در مورد مدیریت استرس و اضطراب.

■ معرفی **اپلیکیشن‌ها** و ابزارهایی برای مدیتیشن یا مدیریت زمان.

■ مثال: اگر دانشجویی از اضطراب امتحان شکایت دارد، استاد می‌تواند او را به مرکز مشاوره دانشگاه معرفی کند و همچنین

یک اپلیکیشن مدیتیشن را به او پیشنهاد دهد.

راهبردهای حمایتی در جهت ارتقای سلامت روان دانشجویان

■ ایجاد حس تعلق و حمایت گروهی

■ اساتید می‌توانند محیطی ایجاد کنند که دانشجویان در آن احساس کنند که بخشی از یک گروه حمایتی هستند.

■ چگونه؟

■ تشویق به **کارهای گروهی** و **تعامل** بین دانشجویان

■ ایجاد **فضایی** دوستانه و صمیمی در کلاس

■ فعالیت‌های **فوق برنامه** گروهی

■ مثال: استاد می‌تواند دانشجویان را به انجام پروژه‌های گروهی تشویق کند و بگوید: "شما می‌توانید از هم‌گروهی‌های

خود کمک بگیرید و ایده‌های خود را با هم به اشتراک بگذارید. همکاری گروهی می‌تواند استرس کار را کاهش دهد."

راهبردهای حمایتی در جهت ارتقای سلامت روان دانشجویان

- اساتید الگوهای خود آگاه و ناخود آگاه دانشجویانشان هستند
 - اساتید باید با رفتار و برخورد خود، الگوی مناسبی از **مدیریت استرس و تعادل روانی** باشند.
 - دانشجویان آنطوری نمی شوند که ما می خواهیم آنطوری می شوند که ما هستیم!
 - چگونه؟
 - نشان دادن صبر، همدلی و رفتار مثبت در برخورد با دانشجویان.
 - صحبت درباره تجربه‌های شخصی خود در مدیریت استرس یا شکست و موفقیت.
 - اهمیت مراقبت از خود در اساتید و داشتن مرز (درونی شدن این الگوها در دانشجویان)
- مثال: اگر دانشجویی از فشار کارهای دانشگاهی شکایت کند، استاد می‌تواند بگوید: "من هم در دوران دانشجویی چنین تجربه‌ای داشتم، اما با کمک تکنیک‌های مدیریت زمان استرس کم شد. اگر بخواهید، می‌توانم روش‌هایی را که به من کمک کرده‌اند، با شما به اشتراک بگذارم."

راهبردهای حمایتی در جهت ارتقای سلامت روان دانشجویان

■ کمک به دانشجویان در زمان بحران

■ اساتید باید در مواقع بحرانی، مانند از دست دادن یکی از اعضای خانواده یا مشکلات جدی شخصی و پزشکی، حمایت بیشتری از دانشجویان داشته باشند.

■ چگونه؟

■ ارائه یاری ویژه مانند تمدید مهلت انجام تکالیف یا کاهش حجم کار.

■ ارجاع دانشجو به مشاور یا روان‌شناس حرفه‌ای.

■ مثال: اگر دانشجویی به دلیل مشکلات خانوادگی نمی‌تواند در کلاس‌ها شرکت کند، استاد می‌تواند با او هماهنگ کند که تکالیف را به صورت آنلاین ارسال کند و مهلت بیشتری برای انجام آن‌ها در نظر بگیرد.

راهبردهای حمایتی در جهت ارتقای سلامت روان دانشجویان

■ تشویق به پذیرش شکست‌ها و کمبودهای خود

■ اساتید باید به دانشجویان کمک کنند که شکست را به عنوان بخشی از **فرایند یادگیری** بپذیرند و از آن برای رشد استفاده کنند.

■ چگونه؟

■ صحبت درباره اهمیت شکست در مسیر موفقیت.

■ ارائه مثال‌هایی از افراد موفق که شکست‌های زیادی را تجربه کرده‌اند.

■ مثال: استاد می‌تواند در کلاس بگوید: "همه ما گاهی شکست می‌خوریم، اما مهم این است که از آن درس بگیریم. حتی دانشمندان بزرگی مثل ادیسون بارها شکست خورده‌اند تا به موفقیت برسند."

■ حمایت شغلی و حرفه ای

■ نقش اساتید در زندگی دانشجویان می تواند بیشتر از حامل اطلاعات و دانش باشد. این به تعمیق رابطه حرفه ای کمک می کند.

■ چگونه ؟

■ کمک به **شبکه سازی**: معرفی دانشجویان به افراد و سازمان های مرتبط برای افزایش فرصت های شغلی و تحقیقاتی

■ **راهنمایی شغلی** و حرفه ای: آشنا کردن دانشجویان با مسیرهای شغلی مرتبط با رشته تحصیلی و ارائه نکات عملی برای ورود به بازار کار.

■ **ایجاد فرصت آموزشی پژوهشی شغلی**: ارائه فرصت برای مشارکت در پروژه های پژوهشی و علمی.

■ حفظ ارتباط **پس از فارغ التحصیلی**: حمایت از دانشجویان حتی بعد از اتمام تحصیل از طریق شبکه های فارغ التحصیلان یا مشاوره حرفه ای.
(موثر بر فارغ التحصیلان، فضای آموزشی و فراگیران)

■ مثال: معرفی کردن دانشجویان برای عضویت در یک انجمن علمی و یا شرکت در یک پروژه تحقیقاتی

■ پرداختن حس امید در دانشجویان

■ این روزها بزرگترین مسله دانشجویان ناامیدی است که منجر به بی انگیزگی نیز می شود

■ چگونه؟

■ امیدوار باشیم

■ از هر آنچه می توانیم برای امیدوار ماندن و امیدوار کردن استفاده کنیم : دین ، ادبیات، تاریخ ، فلسفه

اهمیت توجه به سلامت روان اساتید

- آشنایی با محدودیت های شخصی خود به عنوان یک استاد و راهنما
- مراقبت از خود در اساتید (ورزش، تفریح و ...)
- داشتن مرزهای حرفه ای
- ارجاع به موقع دانشجویان دارای مشکل به متخصصین سلامت روان و پرهیز از در معرض فرسودگی قرار دادن خود
- باز اندیشی شخصی
- گرفتن راهنمایی و مشورت از سایر اساتید در دسترس یا افراد متخصص

چالش‌ها و راه‌حل‌ها



■ چالش‌های پیش‌روی اساتید

- کمبود زمان به دلیل مشغله‌های آموزشی و پژوهشی .
- تعداد زیاد دانشجویان و محدودیت منابع .
- تفاوت‌های فرهنگی و شخصیتی بین دانشجویان.

■ راه‌حل‌ها

- مدیریت زمان موثر و اولویت‌بندی
- استفاده از فناوری برای برقراری ارتباط بهتر (مانند پلتفرم‌های آنلاین) .
- آموزش و آگاهی بیشتر اساتید در خصوص روش‌های حمایت روانی و علمی دانشجویان

و هو معكم اينما كنتم ...
