



شناسایی و ارجاع دانشجویان دارای مشکل

منابع حمایتی دانشجویان

- خانواده
- اساتید
- کارکنان دانشگاه
- همکلاسی ها
- تشکل ها
- روحانیون
- مشاورین

افزایش مشکلات روانشناختی بین دانشجویان

- یافته های جدید نشان می دهد تعداد فزاینده ای از دانشجویان با مشکلات روانشناختی جدی دست به گریبان هستند.
- از دهه 1980 مشاوران دانشگاهها افزایش منظمی را در مشکلات دانشجویان گزارش می دهند.
- با توجه به پاندمی کرونا و استرس جهانی آن میزان اختلالات روانشناختی افزایش داشته است.

دلایل افزایش اختلالات در بین دانشجویان

- عدم آموزش کافی و مناسب برای مقابله موثر و کارآمد با مشکلات روزمره
- گسترش استفاده از داروهای روانپزشکی
- فشار زیادی که امروزه برای موفقیت تحصیلی به دانشجو وارد می شود.
- استرس های مالی زیاد
- دانشجویان علاوه بر حوزه تحصیل در بقیه قلمروها هم باید موفقیت کسب کنند.
- تغییر در ساختار خانواده ها

علائم و نشانه های زیر را جدی بگیریم:

- افت بارز عملکرد تحصیلی یا مشروطی
- آشفتگی، اضطراب، بی قراری و حواسپرتی بارز
- گوشه گیری و اجتناب از تماس با اساتید و دانشجویان
- تغییرات بارز در لباس پوشیدن و ظاهر
- غیبت مکرر بخصوص در مورد دانشجویان منظم
- انجام ندادن یا تاخیر در انجام تکالیف درسی
- فراموشی و اهمال کاری
- خواب آلودگی در کلاس، مشکلات جسمی مانند سردرد و دردهای بدنی
- عدم رعایت بهداشت فردی و آراستگی ظاهری، چاقی و لاغری مفرط

اختلالات رایج در بین دانشجویان

- اضطراب
- افسردگی
- رفتارهای خودکشی
- رفتار آسیب زدن عمدی به خود
- سوء مصرف مواد
- اختلالات خوردن
- اختلالات سایکوتیک (روان پریش)

تأثيرات اختلالات بر روی دانشجویان

- بیشترین نگرانی مربوط به تأثير منفی مشكلات روانشناختی بر عملکرد تحصیلی دانشجویان است.
- حضور در کلاس، تمرکز، حافظه، انگیزه، پشتکار و افت تحصیلی شدید
- کناره گیری موقت یا دائم از تحصیل
- تأثير منفی بر عملکرد اجتماعی و بین فردی
- تأثير منفی بر سایر دانشجویان

مشکلات مربوط به عملکرد تحصیل

- مشکلات هیجانی می تواند عادات نامطلوب مطالعه ایجاد کند یا انگیزه را کاهش دهد.
- تاثیر مشکلات هیجانی بصورت منفی بر عملکرد تحصیلی، چرخه معیوب ایجاد می کند.
- عملکرد ضعیف، غیبت غیر موجه و ناتوانی در انجام تکالیف، تاخیرهای مکرر، ترک زودهنگام کلاس و....
- "مشکلات مرتبط با عملکرد تحصیلی اغلب نشانه مشکلات هیجانی است و نیاز به نوعی مداخله غیر تحصیلی دارد."

منبع کسب اطلاعات

- آنچه خود دانشجو می گوید
- آنچه دیگران درباره دانشجو می گویند
- مشاهدات ما از دانشجو

اصول کلی برای مصاحبه

۱. زمان و مکان مناسب

۲. صریح باشید

۳. بیان نگرانی ها

۴. پرسش درباره استفاده از مشاوره در گذشته یا حال

سناریو های خاص

1. دانشجوی گریان
2. دانشجوی خشمگین
3. دانشجویی که رفتار عجیب دارد
4. دانشجوی مبتلا به حمله هراس
5. دانشجویی که علائم خودکشی دارد
6. دانشجویی که مشکلات خود را در غالب یادداشت بیان می کند

ارجاع

عوامل تاثیرگذار بر تمایل دانشجو برای دریافت کمک های حرفه ای:

متغیرهای جمعیت شناختی

صفات شخصیتی

نگرش فردی

بهتر است به فرایند ارجاع دانشجویان به مشاوره به شکل "انتقال اعتماد" نگاه کنیم.

روش های تسهیل ارجاع دانشجویان به مشاوره

1. بحث درباره انتخاب مشاوره
2. آماده کردن دانشجو برای آنچه مورد انتظار است
3. خلق یک ذهنیت مطلوب
4. برنامه ریزی جهت پیگیری درمان

بحث درباره انتخاب مشاوره

دانشجو به عنوان شرکت کننده فعال در تصمیم گیری
بیان ترس ها، نگرانی ها و شروط دانشجو، آزادی انتخاب

عوامل موثر در پذیرفتن پیشنهاد مشاوره:

- تمایل دانشجو

- نگرش افراد نسبت به تقاضای کمک

آماده کردن دانشجو برای آنچه مورد انتظار است

اطلاعات درباره آنچه ممکن است در اولین مراجعه اتفاق بیافتد

نام کارکنان مرکز مشاوره، مدرک تحصیلی، حوزه های تخصصی و ..

نحوه عملکرد مرکز: ساعات کاری، برنامه ملاقات و...

خدماتی که ارائه می شود

فرایند خدمات مشاوره ای

بیان یکی از مهمترین اصول مشاوره " رازداری "

خلق یک ذهنیت مطلوب

ایجاد نگرش مثبت و احساس اعتماد

برطرف کردن باورهای نادرست درباره مشاوره

توجه به تجارب گذشته دانشجو در گرفتن مشاوره

بررسی باورها و نگرش های خود درباره مشاوره

پیگیری

یک یا دو هفته بعد از ارجاع مستقیماً از طریق خود دانشجو پیگیری کنید

در مرحله دوم پیگیری از مرکز مشاوره