

- ۶۶ بهداشت روان و خوابگاههای دانشجویی
- ۶۶ رهنمودهای مفید جهت کمک به دانشجویان دارای مشکلات عاطفی - رفتاری
- ۶۶ ویژگیهای سکونتگاه مناسب جهت دانشجویان
- ۶۶ اصول برنامه ریزی بهداشت فیزیکی در خوابگاههای دانشجویی



نشریه مشترک مرکز مشاوره
دانشگاه تهران و دفتر مرکزی
مشاوره وزارت علوم

بنام خدا

معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

وزارت علوم تحقیقات و فن آوری
دفتر مرکزی مشاوره

بام مشاوره

شماره ۳۱ - سال چهارم - اردیبهشت ۱۳۸۴

۴ - مشکلات تحصیلی

دانشجویانی که عملکرد تحصیلی آنها به میزان قابل توجهی کاهش می پذیرد ممکن است در حوزه های دیگری از زندگی شان نیز به احساس استیصال دچار شوند. برخی دانشجویان در زمینه تمرکز در کلاس درس یا عملکرد بهینه در امتحانات به مشکل دچار می شوند.

۵ - مشکلات یادگیری

برخی دیگر از دانشجویان ممکن است احساس کنند توقعات محیط دانشگاه در زمینه های درسی فراتر از توان آنها است. هر چند انتظار می رود اکثر دانشجویان بتدریج خود را با این گونه توقعات و انتظارات سازگار کنند اما آن دسته از دانشجویان که تضاد آشکاری میان توانایی و عملکرد خود و انتظارات دانشگاه احساس می کنند، نیاز به کمک دارند. عادات غلط در مطالعه، اضطراب امتحان، یا اختلال یادگیری تشخیص داده نشده، می تواند در عملکرد فرد اثر سوء بگذارد.

۶ - نشانه های خودکشی

اگر دانشجویی از خودکشی صحبت کند یا درباره آن چیزهایی بنویسد، این عمل جدی تلقی می شود. افکار خودکشی، ضرورتاً خطرناک نیستند اما نشان می دهند که دانشجو احساس استیصال یا افسردگی می کند. اگر تصور کنیم که صحبت از خودکشی تنها به قصد جلب توجه بیشتر انجام می گیرد، در اشتباهیم و این تصور، خطرناک است زیرا می تواند موجب فاجعه ای جبران ناپذیر شود. اگر مطلع شدید که دانشجویی به خودکشی فکر می کند، حتماً او را به مرکز مشاوره ارجاع دهید. اگر مطمئن نیستید ارجاع ضروری است یا اگر دانشجو در پذیرش تقاضای شما مردد است با مرکز مشاوره تماس بگیرید.

۷ - ترک تحصیل

وقتی دانشجویی به ترک تحصیل یا انتقال محل تحصیل فکر می کند و این فکر را با شما در میان می گذارد، ارجاع به مرکز مشاوره اقدامی مناسب و ضروری است زیرا مسایل پیچیده ای دست به دست هم می دهند تا دانشجویی تصمیم به ترک تحصیل یا انتقال به دانشگاه دیگر می گیرد. آنچه مشخص است این است که ترک تحصیل یا تغییر در محل تحصیل، همه مشکلات فرد را حل نمی کند و شاید اساساً تصمیم صحیحی نباشد.

مداخله، مشورت و ارجاع

روشی که بطور مطلق برای هر دانشجویی، مفید و صحیح باشد، وجود ندارد. هر کسی سبک خاص خودش را در جهت نزدیک شدن و پاسخ دادن به دیگران دارد. بعلاوه افراد از لحاظ ظرفیت برخورد با مشکلات با دیگران متفاوتند. مهم است بدانید محدودیت های شما بعنوان یک فرد یاری رسان چیست.

مداخله

وقتی با دانشجویانی سروکار دارید که حس می کنید مشکلاتی دارند یا اگر دانشجویی از مشکلات خود با شما صحبت کرد، نشان دهید که مشکلات و ناراحتی های او را درک می کنید، صادقانه نگرانی خود را نسبت به سلامت او ابراز کنید. اعلام کنید که آماده اید به او کمک کنید تا مشکلات را از سر راه خود بردارد و راه حل هایی برای مشکلات خود بیابد که اثر عمیق و مثبت بر شرایط می گذارد. تا آنجا که ممکن است در مواجهه با دانشجو، صادقانه و مستقیم عمل کنید خصوصاً زمانی که حس می کنید که از لحاظ هیجانی، ناراحت است.

اصول زیر در زمینه مداخله قابل توصیه است:

- از دانشجو بخواهید تا در یک مکان خلوت با هم صحبت کنید. چنین اقدامی جلوی شرمندگی یا دفاعی شدن او را تا میزان زیادی می گیرد.
- وقتی متوجه شدید که دانشجو، مشکلات تحصیلی و یا شخصی دارد، مستقیم و صادقانه با او صحبت کنید.
- به اختصار مشاهدات و دریافت های خود را از وضعیت دانشجو ابراز کنید، نگرانی های خود را آشکار و صادقانه ابراز کنید.

بهداشت روان و خوابگاههای دانشجویی

نقش کارکنان خوابگاهها در یاری رساندن به

مشکلات دانشجویی



دانشجویان در طول دوره تحصیلات خود، استرسها و فشارهای زیادی تجربه می کنند (استرسهای تحصیلی، اجتماعی و...). بسیاری از آنها با این فشارها بطور موفقیت آمیز مقابله می کنند اما برخی از پا درمی آیند و مستأصل می شوند. به دلیل اینکه اختلالات عاطفی و رفتاری معمولاً روی عملکرد تحصیلی یا تعاملات اجتماعی دانشجویان تأثیرات سوء می گذارند، شما در مقام یک عضو دانشگاه معمولاً در موقعیت مناسبی برای تشخیص دانشجویان دارای مشکل قرار می گیرید. اما شما نمی توانید به هر دانشجویی که دارای مشکل است کمک کنید و یا شاید هر دانشجویی نیز کمک شما را نپذیرد. علیرغم این واقعیت، شما می توانید با برقراری رابطه ای صحیح، نقش مهمی در بازیابی تعادل هیجانی دانشجویان که لازمه مقابله با فشارهای زندگی است ایفاء کنید.

شناسایی دانشجویان دارای مشکلات عاطفی - رفتاری

افرادی که مشکلات و ناراحتی های عاطفی - رفتاری را تجربه می کنند، غالباً علایمی از خود بروز می دهند که دلالت بر مشکلات و ناراحتی های عاطفی - هیجانی دارد. سعی اولیه افراد این است که خود به شکلی با این علایم و مشکلات مقابله کنند اما معمولاً این تلاشها قرین توفیق نیست و وضعیت فرد رفته رفته وخیم تر می شود و علایم با شدت بیشتر بروز می کنند. شاخص های زیر در تشخیص مشکلات عاطفی - رفتاری می تواند مفید واقع شود:

۱ - تغییرات در خلق، ظاهر یا رفتار فرد

برخی دانشجویان به طور آشکار و مستقیم نمی گویند که مشکلی دارند اما ظاهر و رفتارشان بر این امر دلالت می کند. نرسیدن به بهداشت شخصی یا ظاهر یا نحوه پوشش می تواند شواهد آشکاری از وجود یک مشکل باشد. افت مشخص در عملکرد تحصیلی، حضور نامرتب در کلاس درس، یا درخواستهای مکرر برای تمدید مدت تحصیلی، نمونه های مشهود تغییرات رفتاری هستند که بر مشکلات عاطفی - رفتاری دلالت دارند. از کوره در رفتن، افزایش شدید فعالیت یا میزان صحبت که معنایی در بر ندارد می تواند نشان دهنده مشکلات روان شناختی باشد. تهدید همکلاسی ها و بروز خشم، مزاحمت های رفتاری، نیاز به مداخله را مبرهن می سازد. این گونه رفتارها نباید تحمل شوند و لازم است اقداماتی برای توقف آنها صورت گیرد. بعلاوه اگر مشکلات عمیق روان شناختی رؤیت شود توجه و اقدام سریع ضروری است.

۲ - تغییرات برجسته و چشمگیر در روابط شخصی

دانشجویان وقتی یک تغییر اساسی را در زندگی خود تجربه می کنند دچار استرس و فشار می شوند. مرگ یک عضو خانواده یا دوست صمیمی، بهم خوردن یک رابطه مهم، طلاق، بروز مشکلات در روابط مهم، یا وقوع تغییراتی در مسئولیت پذیریهای خانوادگی می توانند استرس های معمول زندگی را افزایش دهند و از ظرفیت معمول فرد در جهت مقابله بکاهند.

۳ - سوء مصرف مواد و الکل

آمدن به کلاس یا هر نشستی در حالت نشنگی، یکی از علائم سوء مصرف شدید مواد یا الکل است. افراد اغلب از دارو و الکل به منظور مقابله با استرسهای معمول زندگی و مشکلات روان شناختی خود استفاده می کنند. متأسفانه سوء مصرف مواد به طور مرتب عملکرد اجتماعی، تحصیلی و شغلی را کاهش می دهد. اگر شما متوجه نشانه های نشنگی شده اید، اهمیت آن را تخفیف ندهید. آگاه باشید که سوء مصرف و اعتیاد به الکل، ماری جوانا، مواد افیونی (مانند هروئین)، کوکائین و مواد توهم زا از مشکلات احتمالی جمعیت های دانشجویی است.

● به دقت گوش کنید و سعی نمایید مسایل را از دید دانشجو ببینید بدون آنکه ضرورتاً با آن دیدگاه موافقت یا مخالفت کنید.

● سعی کنید مشکل را شناسایی کنید. می‌توانید با کمک دانشجو بررسی کنید تا ببینید دانشجو چه پاسخهای جانشینی می‌تواند به مسایل و ناراحتی‌های کنونی خود بدهد.

● منعطف باشید. با روشهای صحیح و روشن می‌توان به دانشجویی آشفته مجال داد تا مؤثرتر واکنش نشان دهد.

● تا آنجا که ممکن است حین رویارویی با دانشجو، آرامش و کفایت از خود نشان دهید.

● بپرسید آیا دانشجو با شخص دیگر، مانند خانواده یا دوستان، درباره مشکلات خود صحبت کرده است. افراد تمایل دارند به هنگام وقوع مشکلات و ناراحتی‌ها، خودشان را منزوی کنند اما این انزوا به ندرت روش مفیدی است.

● اگر شما تماس را آغاز کرده‌اید نگرانی خودتان را به شکل غیرقضاوت‌گرایانه ابراز کنید. برای مثال بجای گفتن: "شما کجا هستید؟ بهتر است بیشتر از اینها به فکر نمرات خود باشید" بگویید "متوجه شده‌ام مدتی است سر کلاس درس و دانشگاه حاضر نمی‌شوید و این مسأله مرا نگران می‌کند".

● به افکار و احساسات دانشجو به شیوه‌ای همدلانه و غیرتهدیدگرانه گوش دهید. به قصد فهم مسایل دانشجو، ارتباط برقرار کنید. این کار را می‌توانید از طریق جمع‌بندی و تکرار صحبت‌های دانشجو و بیان احساس او انجام دهید. برای مثال "اینطور به نظر می‌رسد که این اندازه کار و انتظار را فراتر از توانایی خود تصور می‌کنید و نگرانید مبادا از این درس بیفتید"

● از قضاوت کردن، ارزشیابی کردن و انتقاد کردن حتی اگر دانشجو عقیده شما را برسد، پرهیز کنید. احترام به سیستم نگرشی و ارزشی دانشجو، مهم است، حتی اگر با آن موافق نیستید.

● رفتار غریب و نامناسب نباید نادیده گرفته شود. آنچه را مشاهده کرده‌اید به شیوه‌ای غیرقضاوت‌گرایانه ابراز کنید.

● از نگرانی‌های خود با سایر دانشجویان صحبت نکنید.

اگر از خودکشی احتمالی دانشجو نگرانید به این نکته توجه داشته باشید که متخصصان بهداشت روانی می‌توانند احتمال خودکشی را بسنجند. برای این کار می‌توان از دانشجو پرسید که آیا به خودکشی فکر می‌کند، آیا برای چگونگی اقدام به خودکشی، نقشه‌ای در سردارد، چه وقت و کجا قصد دارد نقشه را عملی کند و آیا قبلاً به این کار دست زده است. هر چه نقشه، خاص‌تر و مهلک‌تر باشد، سابقه اقدام به خودکشی وجود داشته باشد و توانایی انجام نقشه بیشتر باشد، خطر وقوع خودکشی بالاتر است نباید از طرح این گونه پرسشها هراسی داشته باشید. تصور نکنید طرح این پرسشها، افراد را بسوی خودکشی راهبری می‌کند یا آنها را به افکار جدیدی در این زمینه مجهز می‌سازد اکثر افرادی که فعالانه به خودکشی گرایش دارند دوست دارند به این پرسشها پاسخ دهند. فکر خودکشی کم و بیش به هر کسی ممکن است دست دهد اما هر چه نقشه خودکشی، غیراختصاصی‌تر و غیرمهلک‌تر باشد (برای مثال، "آخر روزی قرص خواب خواهم خورد") احتمال اقدام به خودکشی کمتر است. هر چند نباید وجود روشهای غیرمهلک‌تر ما را نسبت به فرد بی‌توجه گرداند. در همه موارد ارجاع به مرکز مشاوره ضروری به نظر می‌رسد.

هر چند شما ممکن است صادقانه نگران ارجاع دانشجویان باشید و دوست داشته باشید به آنها کمک کنید اما هم به لحاظ مسئولیت‌های شغلی و هم به لحاظ مشکلات خاص دانشجویان در وضعیتی نباشید که خودتان مستقیماً درگیر مسایل آنها شوید. در بسیاری از موارد احساس می‌کنید نیاز است دانشجویان خاصی را ارجاع دهید. وقتی با دانشجویی درباره ارجاع به مرکز مشاوره صحبت می‌کنید، بهتر است نگرانی‌های خود را به شیوه‌ای روشن و صادقانه با او در میان بگذارید. پرسش‌ها و پاسخهای زیر در زمینه ارجاع یک دانشجو به مرکز مشاوره می‌تواند به تصمیم‌گیری صحیح شما کمک کند.

مشورت و ارجاع

چه وقت لازم است یک دانشجو به مرکز مشاوره ارجاع داده شود؟

تصمیم به ارجاع یک دانشجو در درجه نخست بر مشاهدات خود شما مبتنی است؛ یعنی، آیا دانشجو علائم و نشانه‌های ناراحتی روانی - عاطفی را نشان می‌دهد. با اینکه هر دانشجویی، ناراحتی عاطفی را به شیوه‌ای متفاوت تجربه می‌کند، برخی شاخص‌های مشترک که می‌توان آنها را مشاهده کرد عبارتند از:

● اشاره به افکار خودکشی یا اقدام به خودکشی

● سطوح بالای تحریک‌پذیری شامل رفتار بیش از حد پرخاشگرانه یا خشن که شما یا

دیگران را هدف قرار می‌دهد.

● فقدان انرژی

● تغییر مشخص در بهداشت شخصی

● رفتار عجیب و غریب

● غمگینی و چشمان پر اشک

● بی‌خوابی

● دوره‌های پرخوری مکرر یا فقدان شدید اشتها

● وابستگی، برای مثال، دانشجو دائماً اطراف دفتر کار شما پرسه می‌زند یا قرار ملاقاتهای مکرر برای دیدن شما می‌گیرد.

● حضور نامنظم در کلاس درس و تلاش ناکافی در زمینه تکالیف

● به خواب رفتن سرکلاس درس

● نداشتن شور و شوق درباره جنبه‌های مختلف زندگی دانشجویی

● کبودی‌های غیرمعمول روی صورت یا بدن

از سوی دیگر، شما در شرایطی قرار دارید که امکان مداخله مستقیمی را از شما می‌گیرد. شرایط زیر، ارجاع را ضروری می‌گرداند:

● مشکل جدی‌تر از آن است که شما بتوانید آن را هدایت و کنترل کنید.

● کار شما سنگین است یا استرس را در زندگی خودتان تجربه می‌کنید و قادر یا مایل نیستید به مشکلات دیگران بپردازید.

● شما با دانشجو صحبت کرده‌اید و تا آنجا که می‌توانستید کمک ارائه کرده‌اید اما نیاز به کمک و مداخلات بیشتری است.

● حس می‌کنید احساسات شخصی شما درباره دانشجویی خاص، مانع برخوردی عینی با مشکلات دانشجو است.

● دانشجو می‌پذیرد مشکلی وجود دارد اما نمی‌خواهد با شما درباره آن صحبت کند.

● دانشجو اطلاعات یا یک کمکی را جستجو می‌کند که شما نمی‌توانید آنها را فراهم سازید.

بطور خلاصه، اجازه دهید دانشجو بداند به چه دلیل او را ارجاع می‌دهید برای مثال نداشتن وقت، تعارض، آموزش محدود. نگرانی خود را از وضعیت جاری دانشجو نشان دهید و به دانشجو کمک کنید تا این مسأله را درک کند که شما از هر گونه تلاش او در زمینه دریافت کمک، حمایت می‌کنید.

چگونه باید یک دانشجو را به مرکز مشاوره ارجاع داد؟

شما می‌توانید از راههای زیر دانشجو را به مرکز ارجاع دهید:

● به دانشجو پیشنهاد کنید تا با مرکز برای گرفتن وقت تماس بگیرد یا مستقیماً به مرکز رجوع کند.

● در حالیکه دانشجو نزد شما است شخص دیگری به مرکز زنگ بزند و قرار ملاقات بگذارد.

اگر دانشجویی به شیوه‌ای عجیب و غریب رفتار کند، یا خطرناک به نظر می‌رسد، یا حس کم که کنترل خود را از دست داده است، چگونه باید عمل کنم؟

اگر دانشجویی به شیوه‌ای غریب خطرناک عمل کند یا چنین به نظر برسد که کنترل خود را از دست داده است لازم است در این شرایط نکات زیر را مورد توجه قرار دهید:

● آرامش خود را حفظ کنید. چنین آرامشی می‌تواند به دانشجو کمک کند تا بر هیجانات خود کنترل پیدا کند.

● به روشنی و صراحت هر چه تامل بر خورده‌اید، سعی کنید این مسأله را انتقال دهید که مشکل او را می‌فهمید و صادقانه درباره اینکه آیا شما می‌توانید کمکی کنید، پاسخ دهید.

● اگر حس می‌کنید لازم است دانشجو را به مرکز مشاوره ارجاع دهید مرکز مشاوره موارد اضطراری را در اسرع وقت می‌پذیرد.

● اگر نیاز به کمک دارد با مرکز مشاوره مشورت کنید.

● اگر حس می‌کنید که دانشجو دست به اقدام خطرناکی علیه خود یا دیگران خواهد زد، بدون تردید و دودلی با انتظامات دانشگاه تماس برقرار کنید.

اگر دانشجویی در گرفتن کمک حرفه‌ای تعلل ورزد

بسیاری از افراد معتقدند که تنها اشخاص شدیداً آشفته در طلب درمان برمی‌آیند، بنابراین ارجاع دانشجو از سوی شما می‌تواند بعنوان شهادتی درباره شدت مشکل تعبیر شود. به دانشجو اطمینان دهید که درمانگران مرکز مشاوره با طیف وسیعی از مشکلات با درجات شدت متفاوت کار می‌کنند. لازم نیست مشکلات به نقطه بحرانی خود برسند، تا مورد توجه حرفه‌ای قرار گیرند. در واقع کار بر روی مشکلاتی که هنوز به نقطه بحرانی نرسیده‌اند آسان‌تر است. طبیعی جلوه دادن فرایند جستجوی کمک می‌تواند خصوصاً برای دانشجویان شهرستانی مفید باشد زیرا شرایط فرهنگی و بومی این دانشجویان، گاه پذیرش مشاوره را برای آنها دشوار می‌سازد. دانشجویان مرد را می‌توان با ارائه این اطلاعات آرامتر کرد که آنها تنها یکبار درمانگر را ملاقات می‌کنند و تعهدی نسبت به درمانهای طولانی مدت

دانشجو حس می‌کند در شرف مردن است.

رهنمودهای زیر در موارد تجربه علائم اضطراب و وحشتزدگی، از اقدامات مناسب و مؤثر می‌باشد:

مفید نخواهد بود	مفید خواهد بود
• ناچیز شمردن تهدیدی که دانشجوی به آن واکنش نشان می‌دهد	• اجازه دهید دانشجوی درباره احساسات و افکار خود حرف بزند. اغلب همین کار به تنهایی موجب تخفیف فشار می‌شود.
• احساس کنید شما مسئول حالت هیجانی او هستید	• به دانشجوی اطمینان خاطر و دلگرمی بدهید
• با دادن اطلاعات و ایده‌های جورواجور او را مستأصل کنید	• آرامش خود را حفظ کنید و به آرامی صحبت کنید
• مضطرب و مستأصل شوید	• واضح و مستقیم صحبت کنید
— — —	• اگر ممکن است تا زمانی که علائم رفع نشده، محیط امن و ساکتی فراهم سازید

دانشجوی بدگمان

معمولاً دانشجویان بدگمان بیشتر از آنکه نسبت به مشکلات روان شناختی خود اظهار ناراحتی کنند، از امور و مسایل بیرونی شاکی هستند. آنها معمولاً علائم زیر را نشان می‌دهند:

- تنیده
- محتاط
- بی اعتماد
- دارای دوستان اندک

دانشجویان بدگمان و مشکوک، یک غفلت و سهو کوچک را به معنای طرد شدن می‌گیرند و اغلب به وقایع بی معنی، واکنش مغرط نشان می‌دهند. آنها خودشان را نقطه و کانون رفتار هر شخصی تلقی می‌کنند و هر چیزی که اتفاق می‌افتد برای آنها معنای خاصی دارد. معمولاً بیش از حد نگران برخورد منصفانه دیگران هستند. ممکن است دیگران را سرزنش کنند و به سهولت خشمگین شوند. خیلی اوقات احساس بی ارزشی و بی کفایتی می‌کنند.

وقتی با دانشجوی بدگمان سروکار یافتید، رهنمودهای زیر مناسب می‌باشد:

مفید نخواهد بود	مفید خواهد بود
• بیش از حد گرمی، صمیمیت و همدلی نشان دادن	• در زمینه اینکه چه می‌خواهید انجام دهید و چه انتظاری دارید، پیام‌های روشن و منسجم ارائه کنید
• تعریف و تمجید و مبالغه ورزیدن، خندیدن یا شوخی و بذله گویی کردن	• عواطف خود را بدون صمیمیت زیاد یا خودمانی شدن ابراز کنید
• تلاش در زمینه ایجاد اطمینان از هنگام تعامل آگاه باشید و فاصله مناسب را حفظ کنید	• از مرزها و حریم شخصی به هنگام تعامل آگاه باشید و فاصله مناسب را حفظ کنید
— — —	• او را مطمئن سازید که غرضی ندارد.

دانشجوی افسرده

افسردگی و شیوه‌های متنوعی که این اختلال خود را به آن صورت نشان می‌دهد، بخشی از یک واکنش هیجانی و بدنی طبیعی به فراز و نشیب‌های زندگی است. زندگی پر مشغله و پر زحمت یک دانشجوی دانشگاه، این فرض را معقول می‌سازد که تصور کنیم اکثر دانشجویان دوره‌هایی از افسردگی واکنشی (یا موقعیتی) را در دوره تحصیلات خود تجربه خواهند کرد. اما افسردگی عمده، یک نگرانی "نافذ" است که جسم، خلق، افکار و رفتار شخص را در برمی‌گیرد. افراد مبتلا به افسردگی نمی‌توانند "کاری کنند" تا بهتر شوند. افسردگی بر عملکرد دانشجو در زمینه‌های تحصیلی و اجتماعی اثر سوء می‌گذارد. بدون درمان، علائم، هفته‌ها، ماه‌ها، یا سال‌ها طول می‌کشد. با وجود این، درمان مناسب می‌تواند

ندارند. بعلاوه می‌توان به دانشجو اطمینان داد اصل رازداری رعایت می‌شود و هیچ تماسی بدون اجازه دانشجو با هیچ مقامی از شخصی گرفته نمی‌شود و هیچ اطلاعاتی بدون اذن دانشجو در اختیار هیچ کس قرار نمی‌گیرد. سرانجام اینکه اهمیت دارد با ترسها و نگرانی‌های واقعی دانشجو در زمینه جستجوی کمک حرفه‌ای همراهی و همدلی شود.

اگر دریافتید که دانشجو قبلاً از مرکز مشاوره یا جای دیگر، خدمات مشاوره‌ای گرفته و از آن تجربه، رضایت خاطر ندارد، می‌توانید دانشجو را تشویق کنید تا یکبار دیگر مشاوره را، احتمالاً با شخص دیگر تجربه کند زیرا دلایل زیادی وجود دارد که مشاوره را در یک موقعیت خاص به شکست و بن بست می‌کشاند و این هیچ بدان معنا نیست که دانشجو با شخص دیگر نیز به همین نتیجه خواهد رسید.

سرانجام اینکه هر چند توجه به سلامت عاطفی و رفتاری دیگران حائز اهمیت است اما ما نمی‌توانیم برای دانشجویان تصمیم بگیریم و این نکته را باید همواره مد نظر داشته باشیم که انتخاب مشاوره، همیشه یک انتخاب شخصی است. گاهی اوقات حتی بهترین تلاشهای شما جهت تشویق دانشجویی برای آمدن به مشاوره به شکست می‌خورد. اگر دانشجو در برابر ارجاع مقاومت کرد و موجبات ناراحتی و نگرانی شما را فراهم ساخت، می‌توانید با مرکز مشاوره تماس بگیرید و از نگرانی‌های خود صحبت کنید.

رهنمودهای مفید جهت کمک به دانشجویان دارای مشکلات عاطفی - رفتاری



با توجه به نوع و گستره مشکلاتی که جمعیت دانشجویی با آنها روبرو است، شاخص‌ترین این مشکلات انتخاب شده‌اند و نحوه مداخله و مقابله با آن در قالب رهنمودهایی در ذیل ارائه می‌گردند:

دانشجوی مضطرب

اضطراب، پاسخی طبیعی در برابر ادراک خطر و تهدیدی است که سلامت یا عزت نفس فرد را در مخاطره قرار می‌دهد. برای برخی دانشجویان، علت اضطراب روشن است اما برای برخی دیگر، تعیین ریشه خاستگاه اضطراب دشوار است. تجربه نشان می‌دهد که اضطراب غالباً نتیجه رقابت شدید تحصیلی میان دانشجویان، ترس از عدم کفایت در زمینه چالشهای تحصیلی، یا روابط شخصی است. صرف نظر از علت اضطراب، یک یا چند علامت از علائم زیر در آن تجربه می‌شود:

- ضربان سریع قلب
- درد یا احساس ناراحتی در قفسه سینه
- گیجی
- تعریق
- لرزش
- دستهای سرد و مرطوب
- نفس نفس زدن
- دانشجو همچنین ممکن است از مسایل زیر شاکی باشد:
- مشکل در تمرکز
- مستعد از کوره در رفتن
- مشکل در تصمیم‌گیری

- مشکلات خواب
- ترس شدید از انجام هر عملی

در موارد نادر، دانشجو ممکن است یک حمله وحشتزدگی را تجربه کند. در یک حمله وحشتزدگی، علائم بدنی به طور خودانگیخته و با چنان شدتی رخ می‌دهد که



به بیش از ۸۰ درصد از کسانی که به افسردگی مبتلا هستند، کمک کند.

به دلیل اینکه کارکنان دانشگاه در تعامل با دانشجویان هستند و بطور مرتب آنها را مشاهده می‌کنند اغلب نخستین کسانی هستند که متوجه می‌شوند دانشجویی افسرده شده است. شاخص‌های زیر در زمینه تشخیص به شما کمک می‌کند اما لازم به تذکر است که هر افسرده‌ای تمامی علائم را با هم تجربه نمی‌کند. برخی افراد علائم کمی را تجربه می‌کنند و برخی دیگر علائم زیادی، همچنین شدت علائم از فردی به فرد دیگر تفاوت می‌کند.

علائم افسردگی

- غم مداوم، خلق مضطرب یا "تهی"
- احساسات ناامیدی، بدبینی
- از دست دادن علاقه یا فقدان لذت از سرگرمی‌هایی که هر شخص از آن لذت می‌برد.
- بی‌خوابی، برخاستن زود هنگام صبحگاهی یا پرخوابی
- از دست دادن اشتها و یا وزن یا خوردن مفرط و بالا رفتن وزن
- نرسیدن به بهداشت شخصی
- کاهش انرژی، خستگی "کند شدن"
- افکار مرگ یا خودکشی، اقدام به خودکشی
- علائم و ناراحتی‌های بدنی مقاوم که به درمان پاسخ نمی‌دهند مانند:
- سردرد، اختلالات احشایی، و درد مزمن
- حضور نامنظم در کلاس درس

دانشجویانی که افسردگی را تجربه می‌کنند اغلب به مداخلات درمانی بخوبی پاسخ می‌دهند.

مداخلات زود هنگام، احتمال بهبودی سریعتر دانشجو را افزایش می‌دهد.

رهنمودهای زیر در مواجهه با دانشجوی افسرده مفید خواهد بود:

مفید خواهد بود	مفید نخواهد بود
• اجازه دهید دانشجو بداند که شما می‌فهمید احساس افسردگی می‌کند و مایلید به او کمک کنید	• نارااحتی‌های فرد را کوچک جلوه دادن (یعنی، اوضاع را رو به بهبود قلمداد کردن)
• بیشتر با او همراهی کنید، او را تشویق کنید تا درباره چگونگی احساسات خود صحبت و بحث کند	• بمباران کردن دانشجو با راه حل‌ها و نصایح "معمول"
• آنها را تشویق کنید تا به جستجوی کمک بپردازند، می‌توانید رجوع به مرکز مشاوره را پیشنهاد کنید	• هراس از پرسش درباره افکار خودکشی، اگر تصور می‌کنید چنین افکاری دارد.
_____	• نادیده گرفتن نشانه‌های خودکشی در همه موارد نشانه‌های خودکشی را به مرکز مشاوره گزارش کنید

دانشجوی خودکشی گرا

اشتغال ذهنی با افکار خودکشی در دانشجویان غیرمعمول نیست. بعنوان یک عضو دانشگاه شما در تماس با دانشجویانی هستید که امکان دارد این افکار را برای شما ابراز کنند. بنابراین مهم است که این اظهارات را نادیده نگیرید، زیرا ممکن است شما تنها کسی باشید که دانشجو سراغ او آمده است.

خطر خودکشی بر مجموعه‌ای از نشانه‌ها مبتنی است و نه فقط یک نشانه واحد. این نشانه‌ها در هر یک از مقوله‌های زیر خود را نشان می‌دهد.

- نشانه‌های محیطی: یک یا چند فقدان مهم ممکن است رخ داده باشد.
- فقدانهای توانکاه: مرگ یک عزیز، قطع ارتباط با یک شریک و غیره
- از دست دادن چیزهای بسیار ارزشمند: سیستم‌های حمایتی موقعیت‌های اجتماعی و غیره

- از دست دادن منزلت یا فرصت‌ها: طرد از دانشکده، پذیرفته نشدن در یک انتخاب اساسی، از دست دادن منزلت شغلی.

نشانه‌های هیجانی: چند علامت افسردگی اغلب وجود دارد.

- زیاد شدن یا کم شدن شدید خواب
- مشکل تمرکز
- بیش از حد خوردن یا از دست رفتن اشتها
- از دست دادن علاقه به فعالیت‌های لذت بخش پیشین

- بی‌تفاوتی

- مراقبت ضعیف از خویش (عدم استحمام / لباس کثیف)
- گریستن گاه به گاه
- احساس بی‌ارزشی
- افزایش انزوای اجتماعی
- عزت نفس پائین
- مشغله ذهنی با مرگ
- ناامیدی درباره آینده

- تحریک پذیری و نوسانات خلقی

نشانه‌های کلامی: چیزی که شخص می‌گوید، آشکارا یا نهان می‌تواند دلالت بر افکار یا قصد خودکشی باشد.

- "می‌روم خود را بکشم"
 - دوست دارم بمیرم
 - من آن کسی که باید باشم، نیستم
 - "حس می‌کنم به آخر خط رسیده‌ام"
 - "زندگی معنای خودش را نزد من از دست داده است."
 - "اگر چنین و چنان شود من خودم را...."
 - "راه‌گزیری نمی‌یابم."
 - "باید فرار کنم"
 - "خانواده‌ام و همه کسانی که می‌شناسم بدون من خوشبخت‌تر می‌شوند."
 - "بیش از این دیگر نمی‌توانم پیش بروم، دیگر تحملش را ندارم."
- نشانه‌های رفتاری: شخص کارهایی انجام می‌دهد که می‌تواند بر انگیزه‌های خود تخریبی او دلالت کند.

- اقدام قبلی خودکشی، خصوصاً اقدام فوق العاده مهلک
- بخشیدن اموال با ارزش
- تهیه کردن وسایل خاص مانند خریدن اسلحه سرد یا گرم، قرص‌های خواب آور و...
- نوشتن یادداشت خودکشی
- سروسامان دادن به امور
- گریستن بدون محرک‌های خارجی
- هر گونه تغییر، توضیح ناپذیری در رفتارهای معمول (تغییر در نمره‌ها، افزایش پرخاشگری، تغییرات خلقی، انزوای اجتماعی، کنش نمایی جنسی).
- برای نشانه‌های توضیح ناپذیر نزد پزشک رفتن (در ۷۵ درصد از خودکشی‌های موفق دیده می‌شود).

- سوء مصرف مواد: الکل و سایر مواد
- تغییر در رفتارهای خورد و خوراک: برای مثال بیش از حد خوردن یا از دست دادن اشتها

وقتی با دانشجویی که فکر می‌کنید در معرض خطر خودکشی است سروکار دارید، رهنمودهای زیر را مد نظر قرار دهید:

مفید خواهد بود	مفید نخواهد بود
• درباره خودکشی مستقیم و روشن صحبت کنید	• شوکه شدن بواسطه چیزهایی که شخص می‌گوید
• سعی کنید آرام به نظر برسید	• تأکید بر شوک و نارااحتی‌ای که خودکشی برای خانواده شخص ایجاد می‌کند پیش از آنکه مطمئن شوید که او چه می‌خواهد انجام دهد
• معتمد و مراقبت‌کننده باشید	• نادیده گرفتن اظهاراتی چون دنیا بدون من بهتر خواهد بود.
• موقتاً دست از کار بکشید و دانشجوی را به مرکز مشاوره معرفی کنید (با تلفن یا مستقیماً)	• درگیر یک بحث فلسفی درباره وجوه اخلاقی خودکشی شدن. شما نه تنها بحث را از دست می‌دهید بلکه ممکن است شخص مخاطب خود را نیز از دست بدهید.
_____	• بیش از حد به لحاظ شخصی با دانشجو درگیر شدن

دانشجوی با تماس ضعیف با واقعیت

دانشجویانی که تماس ضعیفی با واقعیت دارند در جداسازی "تخیل" از زندگی واقعی مشکل دارند. تفکرشان غیرمنطقی، آشفته، یا نامعقول است (برای مثال: الگوهای گفتاری که از یک موضوع به موضوع دیگر می‌پرد بدون هیچ ارتباط معنی دار)؛ واکنش‌های هیجانی آنها نامتجانس و نامناسب است و رفتارشان ممکن است غریب و آشفته باشد.

دانشجویی که تماس ضعیفی با واقعیت دارد ممکن است اغلب توهم شنوایی را تجربه کند. یعنی گزارش کند صداهایی را می‌شنود (برای مثال، صدا این چنین القا می‌کند که کسی قصد دارد به او آسیب بزند یا او را کنترل کند). در چنین وضعی دانشجو ممکن است نسبت به دیگران وضع دفاعی بگیرد یا از دیگران بترسد. یعنی از اشخاصی که بطور کلی به هیچ وجه خشن نبوده‌اند. گاه در برخی موقعیت‌ها چنین دانشجویانی ممکن است دست به خشونت بزنند خصوصاً وقتی "توهمات فرمان دهنده" را تجربه کنند. این توهمات به آنها می‌گویند چه انجام دهند مانند "تو باید آن شخص شیطان را از بین ببری".

وقتی با دانشجویانی که تماس ضعیفی با واقعیت دارند سروکار دارید:

مفید خواهد بود	مفید نخواهد بود
<ul style="list-style-type: none"> احساسات یا ترسهای آنها را تصدیق کنید. بدون آنکه از سوءتعبیرهای آنها حمایت کنید (برای مثال، "می‌دانم که فکر می‌کنی کسی تو را دنبال می‌کند، خوب در حال حاضر من کسی را نمی‌بینم و تصور می‌کنم شما در جای امنی هستید.") 	<ul style="list-style-type: none"> بحث کردن با دانشجو یا تلاش در نشان دادن غیرمنطقی بودن فکر آنها. این کار فرد را دفاعی‌تر می‌کند.
<ul style="list-style-type: none"> محركهای اضافی را از محیط حذف کنید (رادیو را خاموش کنید، یا همدیگر از کلاس شلوغ خارج شوید). با آرامش و صدای ملایم صحبت کنید در حالیکه درباره نگرانی‌های او صحبت می‌کنید و لزوم کمک به آنها را گوشزد می‌کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> بازی دادن دانشجو، "اوه بله، من هم صداهایی می‌شنوم."
<ul style="list-style-type: none"> تصدیق کنید که در فهم آنها مشکل دارید و وضوح بیشتری طلب کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> بحث بیشتر درباره فرآیند هذیانی را تشویق کردن
<ul style="list-style-type: none"> با صمیمیت، مهربانی پاسخ دهید. از استدلال روشن استفاده کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> درخواست از آنها تا چیزی را انجام دهند تا دریافت‌های آنها تغییر یابد.
<ul style="list-style-type: none"> روی آنچه "اینجا و اکنون" مشاهده می‌کنید، متمرکز شوید. 	<ul style="list-style-type: none"> واکنش‌های هیجانی معمول و مرسوم را انتظار داشتن
<ul style="list-style-type: none"> با مرکز مشاوره مشورت کنید یا آنها را به مرکز مشاوره ارجاع دهید. 	<p>_____</p>

دانشجوی مصرف کننده مواد

همه ما از عوارض و تلفاتی که سوء مصرف الکل و سایر مواد برای افراد، خانواده‌ها، دوستان و همکاران به دنبال می‌آورد، آگاه هستیم. در یک زمینه یابی که اخیراً انجام شده، مسئولان و مدیران دانشگاهی سوء مصرف مواد مخدر و الکل را در محیط‌های دانشگاهی، یکی از بزرگترین نگرانی‌ها قلمداد کرده‌اند. هزینه‌ها، بر حسب آفت تحصیلی، تخریب، خشونت و سایر پیامدها، حیرت آور است.

هشدار درباره علایم سوء مصرف الکل و سایر مواد

علایم و نشانه‌های سوء مصرف و اعتیاد به الکل و یا سایر مواد بسیار زیاد است. وجود هر یک از این علایم به تنهایی، سوء مصرف الکل یا سایر مواد را اثبات نمی‌کند. بیماری‌های دیگر می‌توانند مسئول رفتارهای غیرمعمول باشند. برای مثال مصرف برخی داروهای تجویز شده از سوی پزشک بابت بیماری می‌تواند عوارضی شبیه به مصرف مواد ایجاد کنند. هر نشانه واحد، یا ترکیبی از آنها می‌تواند علامت هشدار تلقی شود و می‌تواند بر مشکلات بطور کلی و مشکل سوء مصرف مواد بطور خاص دلالت کند.

آسیب سوء مصرف مواد و الکل

سوء مصرف الکل و یا مواد می‌تواند به شیوه‌های مختلف به دانشجو آسیب وارد کند:

- بی تفاوتی یا رفتار بی تفاوت
- بیش فعالی
- از دست دادن علاقه به نتایج کار یا دانشکده
- عصبی بودن

آسیب به رفتار حرکتی

- دوری یا تغییرات شدید در روابط اجتماعی
- غریب ماندن یا مرموز شدن
- فقدان علاقه به ظاهر خود
- تغییر دوستان
- تغییر مفرط در علایق
- بد خلق شدن
- جر و بحث کردن
- قرض گرفتن و باز پس ندادن آن

آسیب به عملکرد تحصیلی و شغلی

- ناتوانی در انجام تکالیف تحصیلی و شغلی که در سطح معمول کفایت قرار دارند.
- از یاد بردن قرار کلاسها یا ملاقاتها
- افزایش غیبت یا دیر حاضر شدن
- سانحه آفرینی در آزمایشگاه
- شکایت از بیماری یا احساس بیماری جهت توجیه عملکرد ضعیف
- به کلاس آمدن، فعالیت داشتن، یا کارکرد در حالت نشنگی

اگر شما با دانشجویی سرو کار دارید که تصور می‌کنید دارای مشکلاتی در

ارتباط با سوء مصرف مواد است رهنمودهای زیر را مد نظر قرار دهید:

مفید خواهد بود	مفید نخواهد بود
<ul style="list-style-type: none"> احساسات دانشجو را بپذیرید و تصدیق کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> درباره سوء مصرف مواد موضع قضاوت گرایانه گرفتن و او را مورد انتقاد قرار دادن.
<ul style="list-style-type: none"> روی رفتار متمرکز شوید: چه رفتاری بطور خاص رخ می‌دهد که موجب نگرانی می‌شود. 	<ul style="list-style-type: none"> کمک هزینه برای رفتارهای غیرمسئولانه دانشجو در نظر گرفتن.
<ul style="list-style-type: none"> اجازه دهید دانشجو بگوید مشکل را چگونه می‌بیند 	<ul style="list-style-type: none"> علایم نشنگی را نادیده گرفتن
<ul style="list-style-type: none"> ببینید دانشجو به چه کسی اعتماد دارد و از او به عنوان یک منبع حمایتی عاطفی کمک می‌گیرد. از دوستان، کارفرما، استاد راهنما بخواهید به مشکل فرد بپردازد 	<p>_____</p>
<ul style="list-style-type: none"> از محدودیت‌های همکاری خود آگاه باشید و دانشجو را به متخصص و یا مرکز مشاوره ارجاع دهید. 	<p>_____</p>

دانشجوی خشن و دارای پر خاشگری کلامی

پر خاشگری کلامی و رفتارهای خشونت آمیز در محیط‌های دانشگاهی رو به افزایش است. در واکنش به چنین رفتارهایی نخست باید این رفتارها را بازشناسی کنیم و راهبرد مشخصی برای مواجهه با آنها طراحی کرد.

دانشجویان معمولاً در موقعیت ناکام کننده که تصور می‌کنند فراتر از توان کنترل آنهاست دست به پر خاشگری کلامی می‌زنند. خشم و ناراحتی از آن موقعیت‌های ناکام کننده معمولاً به نزدیکترین هدف یعنی شخص شما معطوف می‌شود. از کوره در رفتن‌ها یا رفتار خصومت آمیز به شیوه نبل به قدرت و کنترل تبدیل می‌شود. مهم است به خاطر داشته باشیم که در اکثر موارد دانشجو به دلایل شخصی به شما خشم نمی‌گیرد بلکه شما هدف ناکامی‌های فرو خفته او قرار گرفته‌اید.

خشونت بخاطر ناراحتی هیجانی نادر است و معمولاً زمانی رخ می‌دهد که میزان ناکامی دانشجو چنان شدید می‌شود که دانشجو تمامی کنترل هیجانی خودش را از دست می‌دهد. البته گاه زمینه ساز چنین رفتاری مصرف برخی مواد نیز می‌باشد.

پیش از وقوع

مفید خواهد بود

- آشنایی با قوانین جاری دانشگاهی .
- آشنایی با قواعد و اقدامات انتظامی و انضباطی دانشگاه .
- اطمینان از دسترسی به کمک در صورت لزوم .
- هشیار و گوش به زنگ بودن نسبت به رفتارهای دانشجو در پیرامون خود.

در زمان وقوع

مفید خواهد بود	مفید نخواهد بود
● آرامش خود را حفظ کنید. در صورت لزوم کمک بگیرید: چند نفس عمیق بکشید.	● نادیده گرفتن نشانه‌های خشم صورت لزوم کمک بگیرید: چند نفس عمیق بکشید.
● به مسایل امنیتی حساس بودن، در را باز نگه داشتن، (در صورت امکان) پشت میز قرار گرفتن	● وارد بحث و جدل شدن با دانشجو
● موضعی را انتخاب کنید که بتوانید عکس العمل سریع انجام دهید اما ترس به خود راه ندهید.	● خصومت خود را نشان دادن و موضعی تنبیه گرایانه به خود گرفتن (برای مثال "با من اینطور صحبت نکن").
● از هر چیزی که در اتاق است مطلع باشید.	● دانشجو را با ارائه توضیحات در فشار قرار دادن
● خشم و ناکامی دانشجو را تصدیق کنید (برای مثال می‌بینم چقدر ناراحت هستید، هیچ کسی به شما توجه نکرده است).	● به بیرون هل دادن و لمس دانشجو
● از تحریکات بکاهید و دانشجو را به یک مکان ساکت دعوت کنید. اگر امکان این کار فراهم است	● دست به تهدید زدن
● آشکار و محکم درباره رفتارهای قابل قبول صحبت کردن (برای مثال، "بهتر است کمی عقب‌تر بایستید،" "برایم دشوار است وقتی فریاد می‌کشید بفهمم چه می‌خواهید").	—
● احساسات خود را بیرون بریزند، بگویند چه آنها را ناراحت کرده است.	—

بعد از وقوع پرخاشگری

مفید خواهد بود

- مطابق با قواعد انتظامی و انضباطی دانشگاه اقدام کنید.
- به مسئول مستقیم خود گزارش کنید.
- با مرکز مشاوره تماس بگیرد.

ویژگیهای سکونتگاه مناسب جهت دانشجویان



خانه، کاشانه و سکونتگاه دارای ویژگیهایی است. حال اگر سکونتگاه ما دارای این خصوصیات نباشد، شاید بتوان گفت به عبارتی ما بدون کاشانه هستیم، حتی اگر در مکانی سکنی گزیده باشیم. کاشانه و محل سکونت مکانی است که در فرد احساس امنیت، نظم، هویت، همبستگی، گرما و تناسب ایجاد نماید.

چنانچه مکان سکونت ویژگیهای فوق را نداشته باشد، فرد احساس عدم تعلق نموده و دچار سردرگمی، اضطراب و افسردگی می‌گردد.

با توجه به اینکه خوابگاههای دانشجویی محل سکونت افرادی است که به نوعی، حساس ترین مراحل رشد خود را می‌گذرانند و از سوی دیگر از منابع مهم انسانی این جامعه محسوب می‌شوند، توجه و تأکید بر رعایت استانداردهای معمول در محیط‌های دانشگاهی به ویژه خوابگاههای دانشجویی از ضروریات است.

در این جا توصیه هایی جهت بهبود وضعیت خوابگاهها پیشنهاد می‌شود:

۱ - به هنگام طراحی و یا هر گونه بازسازی در خوابگاهها، میان متخصصین و مهندسين امور ساختمانی و متخصصین روان‌شناسی تعامل و تبادل نظر صورت گیرد چراکه این هماهنگی از بروز بسیاری از مشکلات پیشگیری خواهد کرد.

۲ - فضای داخلی خوابگاهها به صورتی تنظیم شود که دانشجو به هنگام نیاز به خلوت فرصت یابد تا حریم خصوصی پیدا کند. دانشجویان خوابگاه به ویژه در سالهای اول، به مسئله حریم خصوصی و نیاز به خلوت حساس هستند. اینها از خانه‌های خود جدا شده و معمولاً نیازمند به تماس‌های اجتماعی هستند و با این که در ساختمان‌های خود میهمانی برگزاری می‌کنند، اما همواره این نیاز را دارند که گاه از هم دور شده و تنها باشند تا

بتوانند در مورد مسایل خود فکر کرده و تصمیم بگیرند. عدم وجود چنین امکانی تعارض و درماندگی را در فرد افزایش می‌دهد.

۳ - فضای خوابگاهها به گونه‌ای طراحی شود، تا دانشجویان بتوانند اوقات فراغت خود را به شکل مطلوبی در همان محیط گذرانده و دچار بی برنامه‌گی و سردرگمی نشوند. در نظر گرفتن مکان‌هایی چون کتابخانه، سالن ورزش، اجتماعات، گردهم‌آیی‌های هنری، نمایش فیلم و تئاتر تحت نظارت مسئولین و برگزاری کارگاههایی در زمینه مهارتهای زندگی توسط متخصصین از حرکات مثبت در راستای این هدف است.

۴ - فضای خوابگاهها به گونه‌ای طراحی شود تا دانشجویان در آن احساس امنیت، هویت، همبستگی و تعلق نمایند.

۵ - توجه به پاکیزگی و ایجاد فضای سبز در اهداف جدی خوابگاه لحاظ شود.

۶ - فضای خوابگاهها متناسب با ویژگیهای روان‌شناسی رشد در دوران جوانی و نیازهای مربوط به آن باشد. رنگ و طراحی نور با آمیزه‌ای از ابعاد فنی شاید بتواند برای بهینه سازی فضای خوابگاهها مؤثر واقع شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهد رنگ به گونه‌ای مرموز و غیر آشکار بر رفتار تأثیر می‌گذارد.

۷ - اتاقها به گونه‌ای طراحی شوند که مواردی چون تعداد قفسه‌ها و کمد‌ها، نور، حرارت، رنگ، نفوذناپذیری صدا به بیرون از اتاق، چشم انداز اتاق، تناسب بین فضا و تراکم افراد در متر مربع، در نظر گرفته شود.

۸ - در محوطه خوابگاهها، سالن یا بوفه‌های توزیع غذا و مواد خوراکی مطابق با استانداردهای بهداشتی، در نظر گرفته شود.

۹ - در فضای خوابگاهها مراکزی چون مرکز مشاوره و مرکز بهداشت لحاظ شود. تا بتوان دانشجویان را در موارد بحرانی بطور مؤثر و مفید ارجاع داد.

خانه مهم‌ترین مجموعه فیزیکی دنیای ماست و معنای فراتری از ساخت فیزیکی برای ما دارد. خوابگاههای دانشجویی نوعی کاشانه و خانه موقتی محسوب می‌شوند. از این رو لازم است که واجد ویژگیهای خانه باشند. به جاست که مسئولان امور خوابگاههای دانشجویی از دریچه جدیدی به خوابگاهها بنگرند و با انجام مطالعاتی در زمینه بهبود وضعیت خوابگاههای دانشجویی با هدف تأمین بهزیستی جسمانی - روانی دانشجویان و در نهایت کمک در برآوردن هدف‌های دانشگاه در زمینه تربیت دانشجو گام بردارند.

اصول برنامه ریزی بهداشت فیزیکی در خوابگاههای دانشجویی

مقدمه:



وقتی دانشجویی با تحمل مشقات فراوان و با گذر از سد کنکور و نیز دل‌کنند از محیط زندگی خانوادگی خود وارد محیط دانشگاهی می‌شود، قطعاً در مواجهه با آسیب‌های اجتماعی - فرهنگی و اخلاقی متعددی قرار می‌گیرد.

تأمین خوابگاه و برخورداری از یک سرپناه نسبتاً مناسب، همواره یکی از اصلی‌ترین و ابتدایی‌ترین مشکلات بیش از ۶۰ درصد دانشجویانی است که همزمان با آگاهی از قبولی خود در شهرستانی غیر از محل تولد با آن مواجه می‌شوند. یافتن خوابگاه یا محلی برای سکونت و فراهم ساختن شرایط اولیه برای یک زندگی دانشجویی با حداقل امکانات و بروز

مشکلات بعدی، چون حضور در کنار چند هم‌اتاقی با فرهنگ و آداب و رسوم مختلف از جمله مسائلی است که یک دانشجو با آن دست به گریبان شده و به تدریج با افزایش مشکلات فیزیکی، روحی - روانی در خوابگاه به طور مستقیم و غیرمستقیم هدف اصلی حضور او در دانشگاه تحت تأثیر قرار گرفته و در نهایت اغلب باعث بی‌انگیزگی و سرخوردگی آنها می‌شود. التزام دانشجویان و



خانواده‌های آنها بویژه خانواده دختران دانشجو به حضور در خوابگاههای دانشجویی، بیشتر از نوعی جبر درونی و مسایل و مشکلات درون جامعه بویژه مسائل امنیتی و اخلاقی ناشی می‌شود که نشأت گرفته از مشکلات و معضلات اقتصادی و فرهنگی است.

از این گذشته، خوابگاه صرفاً مکانی برای استراحت و خواب نیست بلکه بهترین مکان برای انتقال افکار و نظرات متفاوت و گوناگون و گسترش ارتباطات انسانی بوده که می‌تواند برای آینده‌ی افراد به مکانی سرنوشت ساز تبدیل شود. تأمین خوابگاه و امکانات اولیه همراه با شرایط مناسب برای استراحت، تحصیل و رشد و بالندگی به عنوان یکی از نیازهای ضروری دانشجویان در اغلب کشورهای پیشرفته و در حال توسعه و واگذاری خوابگاه و اعطای کمکهای مالی به دانشجویان جزو خدمات رفاهی و حتی ضروری برای مسئولین نظامهای آموزش عالی محسوب می‌شود. این امر نشان دهنده این است: که تأمین مسکن مناسب برای دانشجویان یکی از دغدغه‌های اصلی مسئولین می‌باشد.

اصول برنامه ریزی بهداشت فیزیکی خوابگاه

اگر برنامه ریزی به عنوان بخش اول ارکان مدیریت - برنامه ریزی، سازماندهی، رهبری، ارزیابی - دانسته شود باید ببینیم چه کاری را؟ چگونه؟ در طی چه مدت زمانی؟ به وسیله چه افرادی؟ در کجا؟ با چه بودجه‌ای؟ با کدام روش؟ با کدام وسایل؟ باید انجام داد. وقتی دانشجویی گام به خوابگاههای دانشجویی یا شهرستان محل تحصیل خود می‌گذارد این احتمال وجود دارد که بیماریها و یا فرهنگ و آداب و رسوم خاصی را از شهر مبدأ با خود به شهر مقصد آورده و در بین اطرافیان و یا محیط زندگی جدید پخش کرده و یا اینکه بیماری و یا فرهنگ و آداب خاصی را در شهر مقصد از اطرافیان و یا محیط زندگی جدید کسب کند و حتی آن را به شهر مبدأ خود انتقال دهد. لذا لازم است که کلیه دانشجویان در بدو ورود به دانشگاه و خوابگاههای دانشجویی مورد معاینات پزشکی و روانشناسی قرار گرفته و برای هر دانشجو پرونده خاصی تشکیل گردد.

سلامتی و عوامل مؤثر بر آن

سلامتی از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت عبارتست از رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی. نه فقط فقدان بیماری و نقص عضو. بنابر این تعریف، فرد سالم کسی است که نه تنها از نظر جسم و روح دارای سلامت بوده بلکه از نظر اجتماعی نیز دارای سلامت باشد، با این تعریف درمی‌یابیم که سلامتی امری نسبی می‌باشد که تحت تأثیر عوامل مختلفی است که عبارتند از:

- ۱ - عوامل بیولوژیکی: ویروس‌ها، میکروبها، باکتری‌ها، قارچ‌ها و انگل‌ها که موجب بروز و اشاعه برخی بیماریهای انگلی، قارچی و ویروسی خواهند شد.
- ۲ - عوامل روانی: اضطراب، ترس، استرس (فشارهای روانی)، هیجان، عوامل عصبی (واکنش عصبی)، عوامل مربوط به اختلالات شخصیتی، واکنش‌های روان - تنی، نقیصه‌های عقلی، واکنش جنون، تضاد و ناکامی.
- ۳ - عوامل اجتماعی: جنگ، انقلاب، تحولات و تغییرات اجتماعی، شهرنشینی، ترافیک، اعتیاد، تورم، سازمانهای اجتماعی، گروههای اجتماعی .
- ۴ - عوامل شیمیایی: مواد شیمیایی جذب شونده از طریق پوست، دستگاه گوارش، دستگاه تنفسی .
- ۵ - عوامل فیزیکی: روشنایی، فضای فیزیکی، سرما، گرما، حشرات موذی، فشار، سروصدا، ارتعاش، اشعه.

وقتی در برنامه‌ای بهداشت فراموش شود عامل حیاتی یعنی انسان، انرژی خلاقه و انرژی فیزیکی او فراموش می‌شود. زیرا بهداشت راهی است برای زندگی که بیان کننده‌ی اتاق تمیز، کار تمیز، هم‌اتاقی‌هایی تمیز، خوابگاهی تمیز و محیط زیستی تمیز می‌باشد. چون راهی برای زندگی است بنابراین بایستی از درون افراد آن جامعه برخیزد و با آگاهی تغذیه شود و به صورت یک الزام و آرمان در روابط خوابگاهی (انسانی) رشد کند.

مهمترین معضلات بهداشتی خوابگاهها و راهکارهای مربوط به آن

خوابگاه باید به گونه‌ای باشد تا دانشجویان تفاوت زیادی بین خانه پدری و خانه جدید

قطعه سنگی که مانع راه اشخاص ضعیف و درمانده است در راه انسانهای توانمند و صاحبان اراده به منزله پله‌ای می‌شود که آنها را به طرف ترقی و تعالی سوق می‌دهد

در آن نبینند و این مکان را گرچه به شکل موقت، مانند خانه خود بدانند. تحمل وجود محیطی نامناسب از نظر بهداشتی و زیستی برای دانشجویانی که تازه از محیط خانواده بریده و شهرستان را ترک کرده‌اند و به مکان جدیدی پاگذاشته‌اند، بسیار سخت می‌باشد. همچنین وجود برخی از مفاسد اجتماعی نظیر استفاده از مواد مخدر می‌تواند که دانشجویان باید قبل از ورود به خوابگاه و ترک والدین آموزش‌های لازم را برای این شیوه زندگی ببینند تا بتوانند در چنین مواقعی به راحتی خود را از این مهلکه بیرون کشند و گرفتار نشوند.

دانشجویانی که در خوابگاه زندگی می‌کنند دارای حقوقی می‌باشند که اهم آن عبارتند از:

- ۱ - حق استراحت در خوابگاه بدون مزاحمت دیگران
- ۲ - حق مطالعه، عبادت و گذراندن اوقات فراغت بدون مزاحمت
- ۳ - حق استفاده از وسائل شخصی بدون تجاوز دیگران (ایجاد فضای امن)
- ۴ - استفاده منطقی از مکانهای مشترک
- ۵ - زندگی در یک محیط و اتاق منظم (نظافت و نظم)
- ۶ - حق انتظار برخورد مؤدبانه از طرف مسئولین و نیروی انتظامی خوابگاه به ویژه در

مورد دانشجویان دختر

- ۷ - حق داشتن هم‌اتاقی مناسب
 - ۸ - فراهم کردن امکانات و شرایط تقریباً مشابه منزل در خوابگاههای دانشجویی
- با توجه به حقوق مطرح شده در بررسی که در بین بیش از ۵۰۰ نفر از سرپرستان خوابگاههای وزارت علوم، تحقیقات و فناوری به روش بارش مغزی انجام شد از جمع بندی و آنالیز آنها نتایج زیر به عنوان مهمترین مشکلات خوابگاههای دانشجویی برشمرده شد. همچنین در طی همین مطالعه مهمترین معضلات و راهکارهای ارائه شده نیز به شرح زیر بدست آمد:

مهمترین معضلات بهداشتی خوابگاههای دانشجویی

- ۱ - عدم وجود امکانات و تجهیزات بهداشتی و درمانی در خوابگاهها.
- ۲ - اوضاع نابسامان بهداشت و عدم رعایت آن توسط دانشجویان در خوابگاههای دانشجویی و متعاقب آن حضور حشرات و جوندگان و سایر حیوانات موذی و مزاحم .
- ۳ - کمبود سرویسهای بهداشتی به نسبت دانشجو.
- ۴ - فرسودگی ساختمانها و تجهیزات و سیستمهای حرارتی و برودتی و ایجاد مشکلات تأسیساتی و متعاقب آن انجام تعمیرات و ایجاد سرو صدا در مواقع استراحت و یا مطالعه دانشجویان .
- ۵ - کثرت جمعیت خوابگاه نسبت به فضای فیزیکی محدود اتاقها و گاهی اضافه کردن دانشجویی دیگر به عنوان مهمان، وجود تعداد زیادی از دانشجویان (۴ تا ۶ نفر و بیشتر) در یک اتاق حدود ۱۲ متری با فرهنگ و آداب و رسوم مختلف عملاً سبب فراهم کردن هرکاری غیر از درس خواندن می‌شود، که این مسئله باید جدی انگاشته شود.
- ۶ - مناسب نبودن برخی خوابگاهها مثل خوابگاههای استیجاری برای زندگی دانشجویی
- ۷ - نامتجانس بودن افراد ساکن در خوابگاه و وجود اختلاف سلیقه بین دانشجویان به لحاظ تفاوت فرهنگی، اجتماعی و انجام برخی رفتارهای غیر بهداشتی ناشی از عامل فردی یا اجتماعی توسط افراد ساکن در خوابگاه یا مهمانان ناآشنا به قوانین و مقررات خوابگاههای دانشجویی
- ۸ - خروج دانشجو از محیط بسته دبیرستان و خانه به محیط باز و مختلط دانشگاه، متفاوت بودن محل زندگی قبلی با محل زندگی جدید و متعاقب آن بروز مشکلات فردی و اجتماعی، عدم وجود فرهنگ جمعی و عدم رعایت حقوق افراد توسط افراد دیگر
- ۹ - کمبود امکانات فیزیکی خوابگاه، ملزومات، کمبود کتاب و منابع مورد نیاز در کتابخانه‌های خوابگاهی، امکانات رفاهی، فضای سبز، فضای ورزشی، عدم دسترسی دانشجویان به اینترنت در خوابگاههای دانشجویی
- ۱۰ - تردد مهمانان در خوابگاه بویژه افرادی که در روزهای تعطیل می‌آیند و بروز مشکلات اخلاقی و آسیب‌های اجتماعی مانند افزایش گرایش به مواد مخدر و سیگار در بین دانشجویان و نظارت بسیار ضعیف مسئولین خوابگاهها به دلیل نداشتن قدرت قانونی

در برخورد با این افراد.

۱۱ - کمبود نیروی خدماتی نسبت به سرانه دانشجوی و فضای خوابگاهی .

۱۲ - پراکندگی خوابگاهها در سطح شهر و بالطبع عدم توانایی مسئولین در ارائه خدمات مورد نیاز دانشجویان .

۱۳ - وضعیت بد تغذیه از نظر کمیت و کیفیت که موجب اتلاف وقت، سوء تغذیه و کاهش عملکرد مغز و ضعف حافظه دانشجویان می شود.

۱۴ - ناکافی بودن نگهبان در خوابگاهها که موجب کاهش درصد ایمنی می شود.

مهمترین راهکارهای بهداشتی خوابگاههای دانشجویی

۱ - تهیه و تدوین قوانین و مقررات زندگی در خوابگاههای دانشجویی به منظور آشنایی دانشجویان با حقوق خود، اختیارات مدیران و سرپرستان و نیروهای خدماتی

۲ - رسیدگی و حل به موقع مشکلات بهداشتی خوابگاهها

۳ - تخصیص بودجه کافی برای بهداشت خوابگاهها

۴ - تهیه و تأمین استانداردهای جهانی خوابگاه و لحاظ کردن آنها در ساخت خوابگاههای دانشجویی

۵ - ساخت سرویس های بهداشتی به نسبت دانشجوی.

۶ - توسعه مکان های ورزشی در خوابگاه .

۷ - مشارکت دادن دانشجویان در برنامه های بهداشتی خوابگاهها و برقراری رابطه مناسب با دانشجو .

۸ - نظارت دقیق و مستمر مسئولین به پروژه های ساخت خوابگاهها.

۹ - بالا بردن سطح فرهنگی دانشجویان و پرسنل مرتبط با آنها در زمینه مسایل بهداشتی از طریق ارائه آموزش های لازم بهداشتی به دانشجویان، مسئولین و نیز نیروهای خدماتی خوابگاهها و نظارت کامل سرپرستان خوابگاهها بر کمبود نیروهای خدماتی .

۱۰ - انجام تعمیرات ساختمانی مانند تأسیسات، سمپاشی، نصب توری در ایام تعطیلی خوابگاهها

۱۱ - محرومیت دانشجویان خاکی از برخی امکانات مانند بستن درب سرویس های بهداشتی طبقه ای که نظافت را رعایت نمی کنند.

۱۲ - جایگزینی خوابگاههای قدیمی و نیز استیجاری با ساختمان جدید.

۱۳ - دو شیفتی کردن نیروی های خدماتی در خوابگاههای بزرگ .

۱۴ - تأمین بخشی از بودجه خوابگاه از طریق گرفتن هزینه میهمانان .

۱۵ - ایجاد و توسعه فضای سبز در خوابگاهها.

۱۶ - دادن برنامه مدون به شرکت های خدماتی مانند نوع مواد مصرفی، مقدار مواد و....

۱۷ - احداث برخی از سرویس های بهداشتی در خارج از محیط خوابگاه .

۱۸ - در نظر گرفتن نمره انضباط و بهداشت برای دانشجویان از طرف مسئولین خوابگاهها.

مراقبت در بهداشت ساختمان بویژه خوابگاههای دانشجویی از جمله اموری است که تاکنون مورد توجه جدی و کافی قرار نگرفته است. نبود علم و آگاهی کافی، مشخص نبودن شرح خدمات دوران بهره برداری و نگهداری و عدم برنامه ریزی مطلوب موجب نارسایی هایی در تأمین اعتبار لازم شده که این کاستی ها بر یکدیگر اثر تشدید کننده داشته اند. تأسیس شرکتهای خصوصی در سالهای اخیر با هدف نگهداری ساختمان از نقطه نظر بهداشتی و پاکیزگی نوید این را می دهد که در آینده ای نزدیک بتوان با تدوین شرح خدمات لازم و نیز نظارت دقیق بر این وظایف از طریق شوراهای صنفی دانشجویی نسبت به تشخیص صلاحیت و رتبه بندی این شرکتها اقدام نمود.

اهمیت تمیزکاری، نظافت و پاکیزه نگهداشتن ساختمان بویژه خوابگاههای دانشجویی، ساختمانهای بزرگ اداری و تجاری در افزایش کارایی و طول عمر ساختمان امری است بسیار مهم که هنوز در کشور ما ناشناخته است.

نظافت ساختمان کاری است، مهندسی که شامل برنامه ریزی، سازماندهی نیروی انسانی، ارزیابی عملکرد کارکنان بخش نظافت، روش بالا بردن کارایی آنان، کاهش هزینه های تعمیر کاری و دهها نکته مهم دیگر را در برمی گیرد. ما در این نوشتار سعی خواهیم کرد ضمن آشنایی شما عزیزان با موارد بالا نشان دهیم که چگونه می توان همه دانشجویان ساکن در خوابگاه را به مشارکت در تمیز نگه داشتن محل کار خود تشویق کرد و آن را به صورت یک عادت روزمره برای آنان درآورد.

سازماندهی نیروی انسانی

آنچه مهم است نتیجه نهایی هر کار می باشد که بر مبنای رضامندی افراد استوار است. در موضوع خوابگاه اصولاً با دو گروه از افراد مواجه هستیم .

الف: افراد داخلی که همانا پرسنل امور دانشجویی و پرسنل امور خوابگاهها هستند.

ب: افراد خارجی که در اینجا دانشجویان و خانواده های آنان می باشند.

نکته مهم اینکه همواره مسئولین و دست اندرکاران به فکر افراد خارجی خود بوده و از افراد داخلی خود غافلند در حالیکه رضایت افراد خارجی ارتباط مستقیم به رضایتمندی افراد داخلی که همانا کارمندان می باشند دارد و آنها زمانی می توانند در بین افراد خارجی خود رضایت ایجاد کنند که بتوانند با مکانیسم های مختلف از جمله تأمین مسائل اقتصادی و نیز شخصیت قائل شدن برای پرسنل و مشارکت دادن آنها در تصمیم گیری ها، رضایت آنها را تأمین کنند.

هدف از تدوین برنامه بهداشت محیط و پاکیزه نگه داشتن ساختمان، تأمین پاکیزگی محیط با هزینه ای متعادل است. مسئولیت دستیابی به این هدف بر عهده مسئولین خوابگاههای دانشجویی است.

وظیفه سرپرست خوابگاه

نظارت بر برنامه های نوین پاکیزگی و بهداشت از جمله وظیفه سرپرستان خوابگاهها است. این افراد جدا از وظیفه مدیریتی خود باید از توانایی های ذیل برخوردار باشند: قابلیت حسن سلوک و رفتار با همکاران و دانشجویان، خلاقیت، توان برنامه ریزی و ابتکار، دوراندیشی، هوش سرشار، قوه ذهنی مناسب، توانایی لازم در بحث و صحبت، اطلاعات کافی در زمینه شیوه های نوین مدیریت، توانایی جسمی، پی گیری و مراقبت در مورد فعالیت هایی که در بخشهای دیگر انعکاس دارند.

سرپرستان خوابگاه بایستی با ارزشیابی صادقانه خود با نقاط ضعف و قوت خود آشنا شده و با ارزشیابی های مکرر خود سعی در اصلاح نقاط ضعف و تقویت نقاط قوت برآیند. سه نیروی اصلی که سرپرستان خوابگاه را در انجام وظایفشان یاری می کنند، عبارتند از: ۱ - کارکنان بخش: مرکب از ناظران و نیروهای خدماتی ۲ - دانشجویان ۳ - مدیریت امور دانشجویان

سرپرستان خوابگاه باید این نیروها را سازمان داده و جهت ببخشند تا فعالیتهای بخش پاکیزگی ساختمان تصحیح، کنترل و حفظ شود. آنها بایستی سعی کنند بازده بخش پاکیزگی را افزایش دهند و با این روش هزینه های نظافت را کاهش و کیفیت کار را افزایش دهند.

پیام روشنا

ویژه نامه ی هفته خوابگاهها

«ویژه کارکنان»

۳۰-۲۴ اردیبهشت ماه ۸۴

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول: حمید پورشریفی

سردبیر: حمید پیروی

همکاران این شماره:

دکتر جواد رفیع نژاد، دکتر عباس بخشی پور، زینب اثباتی، مریم نوری زاده،

نادر منیرپور

امور اجرایی: علی صیدی، طاهره مهدیزاده، احمد عابدیان

گرافیک: حمیدرضا منتظری

صفحه آرایی: سیده سارا علوی

تیراژ: ۱۰۰۰۰ نسخه

نشانی: تهران - خیابان ۱۶ آذر - خیابان ادوارد براون پلاک ۲۱ - مرکز مشاوره

دانشجویی

فکس: ۶۴۱۶۱۳۰

تلفن: ۶۴۱۹۵۰۴

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:

<http://counseling.ut.ac.ir>

وب سایت دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم:

www.iransco.org