

دانشگاه فرهنگیان

استان البرز

پردیس برادران حکیم ابوالقاسم فردوسی

سال تحصیلی ۹۵-۹۶

گزارش اهم فعالیتهای ترم اول

واحد مشاوره پردیس

مشاوران: رضا گرجی، ضرغام قنبرپورعالم

فهرست فعالیت ها در ترم اول

- مقدمه
- فعالیت های هفته ی بهداشت روان
- مشاوره فردی
- مشاوره گروهی
- راهنمایی و مشاوره ازدواج
- راهنمایی و مشاوره ازدواج
- روان درمانی
- روان سنجی
- مشاوره خوابگاه ها
- مشاوره تلفنی (صدای مشاور)
- همکاری جهت جذب دانشجو معلمان
- ویدئو کنفرانس
- کارنامه سلامت

اهمیت مشاوره و راهنمایی در تمام دوران زندگی به ویژه در دوره نوجوانی و جوانی امری آشکار است. چه بسا یک راهنمایی جزئی ولی ارزنده مسیر زندگی یک انسان را می تواند متحول نموده و سرنوشتش را به گونه ای دیگر رقم زند که دنیای تغییر یافته او برایش غیر قابل تصور باشد. اینجاست که مشخص می شود توجه و دقت نظر به امر مشاوره و بهداشت روانی از اولویت های یک زندگی سالم است و مشاوران این امر با اهمیت را چه در پیشگیری و چه در درمان عهده دار هستند. اهمیت و ضرورت مشاوره بامراجعه مداوم دانشجویان و کارکرد مثبتی که به همراه داشته است بیش از پیش مشخص شده است. از اهداف مشاوره ی دانشجویی می توان به مواردی همچون: ارائه خدمات، اطلاع رسانی و کمک به دانشجویان در زمینه های عاطفی، روانی، تحصیلی، ازدواج، شخصیتی، اجتماعی و خانوادگی اشاره نمود که از این طریق سعی دارد محیطی امن و آرام برای رشد و تعالی دانشجویان فراهم نماید. کلیه دانشجویان و همچنین خانواده ایشان با رعایت ضوابط موجود طبق برنامه تنظیمی که در آغاز هر نیمسال اطلاع رسانی می شود برای دریافت خدمات مشاوره مراجعه و از خدمات آن بهره مند شوند. همچنین دفاتر مشاوره در خوابگاه دانشجویی جهت مشاوره دانشجویان ساکن خوابگاه در مواقع لزوم آماده ارائه خدمات مشاوره ای می باشند. در ضمن این مشاوران همواره در طول سال تحصیلی اقدام به برگزاری کارگاه های آموزشی مختلف در زمینه های مشاوره ای می نماید که جهت ثبت نام و شرکت در آن می بایست به مرکز مشاوره دانشگاه مراجعه نمود.

اهداف مشاوران دانشگاه فرهنگیان استان البرز، پردیس برادران حکیم ابوالقاسم فردوسی

واحد مشاوره دانشگاه، متشکل از متخصصان امر مشاوره و روان شناسی است که قادر به انجام خدماتی از قبیل ارائه راهنمایی و مشاوره در زمینه های اجتماعی، اخلاقی، تربیتی، روانی، رفتاری، تحصیلی، شغلی، ازدواج، خانواده و روانسنجی در زمینه های هوش، شخصیت و ... می باشد. در این راستا واحد مشاوره دانشگاه اهداف زیر را دنبال می نماید:

۱- تلاش در جهت کمک به دانشجویان در شناخت بهتر استعدادها، رغبت ها، ارزشها، نگرشهای حاکم بر جامعه و به کارگیری این قابلیتها در تعالی فردی و اجتماعی.

۲- کمک به سازگاری مؤثر با محیط جدید تحصیلی، آشناسازی دانشجویان با فرصتهای مناسب محیطی .

۳- کمک به حل مشکلات تحصیلی، خانوادگی، رفتاری، عاطفی، روانی و ایجاد زمینه هایی به منظور اعتلای علمی- اخلاقی دانشجویان و سعی در رفع موانع موجود در جهت رسیدن به اهداف.

۴- کمک به دانشجو در تصمیم گیری آگاهانه و حسن انتخاب در زمینه های مختلف.

۵- تلاش در جهت پیشگیری از بروز و شیوع مسائل و مشکلات روانی-رفتاری-تربیتی و عاطفی دانشجویان به منظور ارتقاء سطح بهداشت روانی، فردی و اجتماعی آنان و ارتقاء سطح بهداشت روانی در فضای عمومی دانشگاه.

۶- تحقیق درباره مسائل و مشکلات دانشجویان دانشگاه برای شناخت عوامل آسیب زا.

۷- مشاوره با دانشجویان در جهت کمک به پیشرفت تحصیلی، بهبود در روابط اجتماعی و سازگاری مؤثر با محیط.

۸- برگزاری کارگاه ها و سخنرانی ها برای دانشجویان و کارکنان با هدف ارتقاء بهداشت روان دانشجویان و دانشگاهیان .

در ادامه گزارش اهم فعالیت های انجام شده توسط مشاوران دانشگاه فرهنگیان استان البرز، پردیس برادران حکیم ابوالقاسم فردوسی ارائه می گردد.

گزارش فعالیت های هفته ی بهداشت روان

امروزه توجه به موضوع بهداشت روانی در افراد به یکی از موضوعات ویژه در حوزه روانشناسی تبدیل شده است و هر روزه در آن مسائلی نو و گاه بحث انگیز مطرح می شود. این امر در برخی از موارد و محیط ها به سبب حساسیت آن از اهمیت ویژه ای برخوردار بوده و در نتیجه تلاش بیشتر را می طلبد.

یکی از این موارد محیط های دانشگاهی و خوابگاه های مستقر در آن است. از آنجایی که دانشجویان در سنین حساسی قرار داشته و از سویی دیگر از فرهنگ هایی متفاوتی در کنار یکدیگر زندگی خوابگاهی را تجربه می نمایند لذا در صورت عدم توجه به مسائل روحی و روانی هر یک از آنان، ممکن است بجای استفاده از فرصت های ایجاد شده در فضای خوابگاهی، عواقب نامناسبی برای آنان در پی داشته باشد.

از این رو هفته بهداشت روان که همه ساله از تاریخ ۲۴ لغایت ۳۰ مهر برگزار می شود فرصتی ست تا به این مهم با نگاه ویژه ای نگریست و نهایت بهره را از آن برد.

بر این اساس مشاوره پردیس حکیم فردوسی با توجه به نام گذاری روزهای هفته بهداشت روان برنامه های زیر را در نظر گرفته و اجرا نموده است.

گزارش اجرایی

در بخش گزارش اجرایی هفته بهداشت روان سه حیطه مجزا قابلیت اجرایی یافت:

۱. جلسات هماهنگی

۲. اجرای موارد مصوب در طول هفته

۳. اجرای پرسشنامه برای تمامی دانشجویان.

هر یک از موارد فوق به تفکیک مورد بحث و بررسی قرار خواهد گرفت.

۱. جلسات هماهنگی

در ابتدا برای ایجاد هماهنگی‌های لازم جلسات متعددی با ریاست دانشگاه، معاونت آموزشی، مالی و سرپرستان شبانه روزی در پردیس برگزار شد. همچنین برای ارتباط میان دانشگاه و مشاوره و دانشجویان نتایج جلسات در قالب برنامه هفته بهداشت روان در تابلو اعلانات در معرض عموم دانشجویان قرار گرفت. البته در جهت ارتباط هرچه بیشتر میان دانشجویان و واحد مشاوره، جلساتی با دانشجویان منتخب و نمایندگان دانشجویان برگزار گردید.

اهم مصوبات جلسات فوق که در نهایت قابلیت اجرایی نیز داشتند به شرح ذیل می‌باشند:

- سخنرانی یکی از مشاوران در خوابگاه با موضوع سلامت روان و نقش مذهب در افزایش سلامت روحی و روانی انسان.
- درج شعار روزهای هفته در تابلو اعلانات در طول هفته بهداشت روان و نصب جملاتی از بزرگان در ارتباط با موضوع مربوطه.
- تعامل با سایر اساتید و به خصوص اساتید روان شناسی برای ارائه مطالب مفید به دانشجویان در این زمینه.





۲. اجرای موارد مصوب در طول هفته

براساس آن چه در بالا ذکر شد و جمع‌بندی که در جلسات صورت گرفت در طول هفته موارد مصوب به اجرا درآمد.

در ابتدا و در آغاز هفته بهداشت روانی مطالبی در ارتباط با موضوعات روز در تابلوی اعلانات نصب گردید و شعار ایام هفته نیز در معرض عموم اساتید و دانشجویان قرار گرفت.

از سوی دیگر مسوول هماهنگی امور مشاوره‌ای در دانشگاه در جلسه‌ای کوتاه با اساتید از آنان درخواست نمود که در این زمینه چند دقیقه‌ای از وقت کلاس را به توضیح پیرامون بهداشت روانی و نقش آن در سلامت روحی و روانی دانشجو معلمان اختصاص دهند.

همچنین برای بهره‌مندی هر چه بیشتر دانشجو معلمان، دو شب که تعداد دانشجو معلمان در محیط خوابگاه بیشتر بود به برگزاری جلسات برنامه‌ریزی شده اختصاص داده شد که در نهایت این برنامه نیز به نحو احسن و با رضایت دانشجویان به اتمام رسید.

۱.۳ اجرای پرسشنامه برای تمامی دانشجویان.

در این راستا و برای ارزیابی وضعیت دانشجویان آزمون MCMII-II برای تمامی دانشجویانی که در خوابگاه سکنی داشتند، قابلیت اجرایی یافت.





کسی که به دنبال انتقام گرفتن است، زخم

هایش را تازه نگه می دارد. (فرانسیس بیکن)

به مناسبت هفته بهداشت روان

چاپلوسی در سه جا لازم و عبادت است:

— در برابر خدا

— در برابر والدین

— در برابر محرومان و ستمدیدگان. (حضرت علی علیه السلام)

به مناسبت هفته بهداشت روان

خواب کافی

خواب، فراگیری و حافظه را تقویت می کند، کسانی که در طول روز دائماً در حال چرت زدن هستند قطعاً از مطالعه استفاده کافی را نخواهند برد، پس خواب کافی در ۲۴ ساعت شبانه ^{روز} میانگین ۶ تا ۸ ساعت لازم است.

گروه آموزشی مشاوران

مراقب افکارت باش که تبدیل به گفتارت می شود.
مراقب گفتارت باش که رفتارت را تعیین می کند. مراقب
رفتارت باش که عادتت می شود. مراقب عادتت باش که
تبدیل به شخصیت تو می شود. و شخصیت تو سرنوشت تو
را ترسیم می کند. (حضرت علی علیه السلام)

آن جاکه آزادی هست، مسئولیت نیز هست،
بیاییم به حقوق دیگران احترام بگذاریم.

به مناسبت هفته بهداشت روان

۲۰ خصوصیات افرادی که اعتماد به نفس پایین دارند.

۱- عموماً شایعه پراکن هستند و غیبت می کنند.

۲- همواره به دنبال نقاط منفی هستند.

۳- دیگران را خراب می کنند تا خود را عالی نشان دهند.

۴- شروع کننده نیستند.

۵- همیشه حالت دفاعی دارند.

۶- اشخاص باهوش را قلباً دوست ندارند؛ زیرا خودشان باهوش نیستند.

۷- بی انضباط هستند.

۸- شجاعت ادامه دار ندارند و به دنبال قدرت موقتی و کاذب هستند.

۹- فاقد برنامه ریزی قبلی و عملی هستند.

۱۰- قلباً وبدون ترس و تظاهر و ریا و منفعت حاضر به کمک کسی نیستند.

۱۱- همیشه می ترسند که مبادا کسی جای شان را بگیرد.

۱۲- ادعا می کنند نمی شود و هیچ راه حلی وجود ندارد و تا بوده همین بوده؛ چون

راهش را خود بلد نیستند.

۱۳- نسبت به افراد برتر از خود دنبال نقطه ضعف می گردند.

۱۴- در پی انتقام هستند و بخشیدن برای شان سخت است.

۱۵- در دیگران بدی ها را می و جویند.

۱۶- بیش از ظرفیت خویش جهت کسب قدرت بیرونی تلاش می کنند .

۱۷- چنان حقیرند که حاضر به بخشیدن دیگران نیستند.

۱۸- ضعف های خود را انکار و پنهان می کنند .

۱۹- بدون تلاش به انتظار معجزه می نشینند.

۲۰- همیشه یک سری بهانه برای بی لیاقتی خود دارند.

اگر خودمان یکی از عیوب را دارا بودیم ؛ چه باید کرد؟ باید بدانیم که هیچ انسانی کامل نیست

وسعی کنیم که برعکس موارد ذکر شده عمل کنیم

گروه مشاوران

پیام هفته بهداشت روان ویژه اساتید

شش عادت غلط یک فرد پر کار

بیشتر مردم بر این باورند که برای کسب موفقیت باید به خود فشار بیاورند . اما شغل های پر استرس و طولانی مدت می تواند بر سلامت فرد در کوتاه مدت و چه در دراز مدت اثر بگذارد.

(۱) **استراحت نکردن:** هر چند که بعضی از استرس ها لازم است زیرا فرد را باانگیزه و هوشیار و می کند اما استرس های حاد و یا مستمر می تواند عوارض ناگواری را به همراه داشته باشد.

(۲) **غذا خوردن هنگام کار:** این نوع افراد وقت معینی برای صرف صبحانه و یا غذا در نظر نمی گیرند و ترجیح می دهند هنگام کار کردن غذا بخورند . صرف غذای سالم و در محیط آرام چیزی است که برای هوشیاری ماندن در طول روز مورد نیاز است .

(۳) **کار را به خواب ترجیح دادن:** افراد در هر شغلی نیاز به ۷ تا ۹ ساعت خواب در شب دارند . کم خوابی می تواند منجر به بدخلقی ، تمرکز نداشتن ، فراموشی و چاقی مفرط شود.

(۴) **برنامه ریزی نکردن برای ورزش:** ۳۰ دقیقه ورزش در روز برای سلامتی بدن لازم و مهم است .

(۵) **حاضر شدن سرکار هنگام بیماری:** با وجود مریض بودن افراد زیادی سرکار حاضر می شوند . اما بدیه سه نکته توجه کرد:

- هیچ کس نمی خواهد به دلیل بیماری همکاریش مریض شود.

- فرد بیمار با حال نامساعدش نمی تواند مفید باشد.

- فرد برای بهبودی نیاز به استراحت دارد.

(۶) **غفلت از معاینه سالانه پزشک:** برای شناسایی زود هنگام بیماری و انجام درمان به موقع ، باید از وضعیت بدنی خود آگاه باشید تا بتوانید اقدامات ضروری را در این زمینه انجام دهید.

➤ مشاوره فردی

مسائل و مشکلات ناشی از اختلال در بهداشت روانی دانشجویان لزوم مشاوره فردی را روشن می سازد. برای این امر تعداد ۷۸ جلسه مشاوره فردی انجام پذیرفت.

➤ مشاوره گروهی

با عنایت به مسائل مشترک دانشجویان در طی ترم اول ۴ مورد مشاوره گروهی به تعداد ۱۶ جلسه برگزار گردید.

➤ راهنمایی و مشاوره ازدواج

ازدواج یک مرحله بسیار مهم زندگی و سنگ بنای تشکیل خانواده است که نه تنها برای زن و مرد، بلکه برای نسل های بعد نیز سرنوشت ساز است. افرادی که قصد همسر گزینی دارند با معیارهای علمی انتخاب، آشنا شده و راهنمایی های لازم را دریافت می کنند و در این زمینه بر مهارت های ارتباطی و شناخت تفاوت های فردی و نیازهای یک زندگی مشترک تأکید می شود. در این راستا ۳۰ مورد راهنمایی و مشاوره در زمینه ازدواج انجام شد.

➤ راهنمایی و مشاوره شغلی

راهنمایی و مشاوره ی شغلی به منظور انتخاب شغل مناسب، با شناسایی استعدادها و توانایی ها، رغبت ها و شخصیت به مراجعین جهت حل مشکلات شغلی، افزایش رضایت شغلی کمک می نماید. تعداد ۲۸ مورد مشاوره شغلی جهت راهنمایی دانشجویان انجام شد.

➤ روان درمانی

روان درمانی با هدف کمک به تسهیل رشد فردی، حل مشکلات و درمان اختلالات و بیماری های روانی صورت می پذیرد و دانشجویان به صورت حضوری جهت رفع مشکلات خود مراجعه نموده و یاری می شوند. برای تسهیل و اجرای نظام مند روان درمانی با رویکرد شناختی-رفتاری، فرم ویژه ای بصورت تخصصی با نام اختصاری "فرم مصاحبه ارزیابی تشخیصی با رویکرد CBT" توسط مشاوران دانشگاه

طراحی و مورد استفاده قرار گرفت. تعداد ۵۰ مورد جلسات روان درمانی جهت مرتفع ساختن مشکلات و اختلالات روانی دانشجویان انجام شد.

*این فرم به پیوست ارائه شده است.

➤ روان سنجی

سنجش به عنوان امری اجتناب ناپذیر در امر تشخیص و راهنمایی و درمان است و مشاوران دانشگاه با استفاده از ابزارهای روان سنجی به این مهم مبادرت می نمایند. آن ها با انجام تست های مختلف هوش ، استعداد ، رغبت و شخصیت به تشخیص و درمان هر چه بهتر و دقیق تر کمک می نمایند. در ۱۸ مورد مشاوره و رواندرمانی که نیاز به تشخیص بوده است ابزارهای روان سنجی مورد استفاده قرار گرفته است.

➤ مشاوره خوابگاه ها

مشاوران دانشگاه اقدام به ارائه خدمات مشاوره ای در خوابگاه های دانشجویی نمودند. در طی نیمسال مشاوران به تعداد ۱۴ جلسه در خوابگاه دانشجویان حضور یافته اند و خدمات راهنمایی و مشاوره ای ارائه نموده اند.

➤ مشاوره تلفنی (صدای مشاور)

با توجه به اهمیت مشاوره تلفنی (صدای مشاور) که دانشگاه قبلاً به راه اندازی آن اقدام نموده بود ولی تجهیزات لازم مهیا نشده بود، گروه مشاوره دانشگاه اقدام به تجهیز این واحد نمودند و وسایل ارتباطی لازم تهیه گردید و این واحد آماده ارائه خدمات می باشد.

➤ طرح همکاری جهت جذب دانشجو معلمان

حضور مشاوران به تعداد ۶ جلسه به عنوان یکی از اعضای تیم مصاحبه گران جذب دانشجو معلمان برای ارزیابی روان شناختی حرفه ای و انتخاب مناسب یکی دیگر از فعالیت های مشاوران دانشگاه بوده است.

➤ ویدئو کنفرانس

حضور در جلسات سازمان مرکزی و پردیس ها بصورت ویدئو کنفرانس ۲ جلسه.

➤ کارنامه سلامت

تعداد ۱۰ نفر بصورت برخط در طرح آزمایشی سلامت مشارکت داده شد و اطلاعات آن ها بطور همزمان در سامانه مربوطه به ثبت رسید.

از حسن توجه شما بسیار سپاسگزاریم

ضرغام قنبرپور عالم

رضا گرجی