

« خدمات مشاوره دانشجویی »

در مقاله ای که می خوانید تلاش شده است تا به برخی سوالات رایج درباره نقش مراکز "خدمات مشاوره دانشجویی" و همچنین نیاز ویژه استادان و سایر کارکنان دانشگاه پاسخ داده شود.

نقش مراکز "خدمات مشاوره دانشجویی" چیست؟

دانشجویان اغلب با اتخاذ تصمیمات شخصی و گفتگو با دوستان، خانواده و اساتید دانشگاه و سایر افراد به حل بسیاری از مشکلات خود می پردازند. اما گاهی اوقات راه درست برای حل این مشکلات آن است که در جستجوی دریافت کمک های محرمانه از افراد متخصص و در محیطی باشند که از خانواده و دوستان جداست و چگونگی زندگی دانشجویی به خوبی در آن درک می شود.

رویکرد مراکز خدمات مشاوره دانشجویی به فرآیند مشاوره چیست؟

تمام کارکنان مراکز خدمات مشاوره دانشجویی افرادی واجد شرایط، با تجربه، قابل اطمینان و روان درمانگرند. این مراکز علاوه بر پرداختن به مسائل کلی مشاوره، در زمینه رفع مشکلاتی مانند موانع مطالعه، استرس، اضطراب، افسردگی، اختلالات ناشی از وسواس و سوء مصرف (abuse) نیز دارای مهارت هستند.

تفاوت مشاوره و روان درمانگری چیست؟

پرسشی که همواره ذهن بسیاری از نظریه پردازان را به خود مشغول ساخته، این است که چه تفاوتی میان مشاوره و روان درمانگری وجود دارد.

دیدگاه مراکز "خدمات مشاوره دانشگاهی" در این خصوص این است که شباهت میان مشاوره و روان درمانگری بیش از تفاوت آنهاست. در این مراکز اغلب این دو واژه به جای یکدیگر مورد استفاده قرار می گیرند. با این حال اگر هم تفاوتی میان این دو وجود داشته باشد با عمق و طول درمان آنها در ارتباط است. اما در این مقاله از واژه مشاوره استفاده شده است که روان درمانگری را نیز شامل می شود.

مشاوره فردی

بخش عمده کار مراکز "خدمات مشاوره دانشجویی" شامل مشاوره فردی است. مشاوره فردی اغلب در دوره های کوتاه مدت انجام می شود. اما در صورت نیاز و چنانچه سلامت شخصی و تحصیلی فرد در معرض خطر باشد، خدمات مشاوره فردی بلند مدت نیز در اختیار وی قرار خواهد گرفت.

چگونه دانشجویان را به مراکز مشاوره دانشجویی هدایت کنیم؟

بسیاری از دانشجویان خود برای رفع مشکلاتشان به مراکز مشاوره مراجعه می کنند اما برخی دیگر از دانشجویان نیازمند راهنمایی سایرین برای مراجعه به این قبیل مراکز هستند. به نظر می رسد که مسئولان دانشگاه نخستین کسانی هستند که می توانند این قبیل دانشجویان را به استفاده از مراکز

مشاوره دانشجویی فرا بخوانند. نخستین نشانه استرس فردی در این دانشجویان، مختل شدن وضعیت درسی آنهاست. بنابراین استادان و سایر مسئولان دانشگاه در موقعیت بسیار خوبی قرار دارند و می توانند تشخیص دهند که چه زمان یک دانشجو نیازمند کمک است. آنها می توانند به این دانشجویان پیشنهاد کنند که برای حل مشکلات خود به مراکز مشاوره مراجعه کنند. اگر دانشجویی در مراجعه به این قبیل مراکز تعلل می کند، دادن اطلاعات بیشتر در این خصوص به آنها می تواند دیدگاهشان را تغییر دهد؛ البته بهتر است که دانشجویی مورد نظر هرگونه قرار ملاقات با این مراکز را شخصا بپذیرد.

مرکز خدمات مشاوره دانشجویی در رفع کدام مشکلات دانشجویان را یاری می رساند؟

بسیاری از مشکلات فردی، عاطفی و روانی مانند اضطراب، استرس، افسردگی، مشکلات خانوادگی و موضوعات مربوط به هویت شخصی فرد از طریق مشاوره قابل برطرف شدن هستند – البته ممکن است مشاوره برای همه دانشجویان مفید نباشد. ناگفته نماند که مشاوره در رفع مشکلاتی مانند پذیرش یک فرهنگ جدید، قرار گرفتن بر سر دوراهی و ناتوانی در اتخاذ یک تصمیم و نیز مشکلاتی خاص مانند اعتیاد و ... نیز موثر است.

برخی از افرادی که به مراکز مشاوره دانشجویی مراجعه می کنند به شدت دچار آشفتگی و برخی از آنها نیز گرفتار افکار خودکشی گرای می اند. بسیاری از این افراد دارای مشکلاتی هستند که بخش هایی از زندگی آنها را دچار آشفتگی و اختلال می سازد، در عین حال برخی دیگر به خوبی از عهده سایر بخش های زندگی خود برمی آیند. با این حال مشاوران در مراکز مشاوره دانشجویی ترجیح می دهند افراد را زمانی ملاقات کنند که مشکل آنها بسیار جدی نشده است، بنابراین دانشجویان به محض روبرو شدن با یک مشکل باید به این مراکز مراجعه و از اتلاف وقت خودداری کنند.

امکان دسترسی دانشجویان به مراکز مشاوره در جلسه نخست به سرعت فراهم می شود. دانشجویانی که نیاز فوری به مشاوره دارند در اولویت قرار دارند و در برنامه زمانی مراکز خدمات مشاوره، برای آنها یک جای خالی در نظر گرفته شده است.

پس از برگزاری نخستین جلسه مشاوره، زمان تشکیل سایر جلسات با توجه به ضرورت موضوع، میزان دسترسی دانشجو به مرکز مشاوره و پس از تشخیص نیاز وی به مشاوره های بلند مدت یا کوتاه مدت، تعیین می شود.

آیا مراکز خدمات مشاوره دانشجویی می توانند خدمات بلند مدت در اختیار دانشجویان قرار دهند؟

بخش عمده خدماتی که مراکز مشاوره دانشجویی در اختیار دانشجویان قرار می دهند کوتاه مدت است. اما این مراکز می توانند در صورت نیاز دانشجویان را تحت روان درمانی های بلند مدت قرار دهند.