



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه

به مناسبت روز جهانی بهداشت روان

۱۰ اکتبر مصادف با ۱۹ مهر

سلامت روان برای همه
سرمایه گذاری بیشتر، دسترسی بیشتر
"برای همه و همه جا"
Greater Investment – Greater Access
Everyone, everywhere



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

بحران کرونا و چالش خودتنظیمی تحصیلی

آمارها نشان می‌دهد که شیوع ویروس کرونای جدید موسوم به (COVID-19) به یکی از دغدغه‌های مهم در اکثر نقاط جهان تبدیل شده است. شیوع این بیماری می‌تواند احساسات ناخوشایندی چون استرس، اضطراب، ترس، خشم، غم، تنهایی، ناامیدی، سردرگمی و افسردگی قابل توجهی ایجاد کند که ممکن است منجر به اثرات نامطلوب بر سلامت تحصیلی دانشجویان شود و کیفیت تحصیلی دانشجویان را با چالش روبرو سازد؛ بنابراین، به نظر می‌رسد بحران کرونا با ایجاد محدودیت‌های متعدد نظیر فاصله‌گیری فیزیکی، کاهش روابط دانشجویان با اساتید، هم‌کلاسی‌ها، کاهش روابط خانوادگی و کاری و ایزوله‌سازی خانگی، اثرات روان‌شناختی منفی عظیمی بر افراد دارد که بر صرف منابع شناختی، انگیزش، استراتژی‌های یادگیری فرد، خودتنظیمی و دستاوردهای یادگیرنده نیز تأثیر می‌گذارند.



از این رو، انگیزش تحصیلی دانشجویان به علت تجربه شدیدترین شکل انزوا یعنی حبس انفرادی و در نتیجه مطالعه انفرادی ممکن است با مخاطره روبرو شود؛ زیرا واضح است که در مواجهه با این ویروس افراد در حال تجربه‌ی از کف رفتن کنترلشان هستند، ممکن است سرنوشت خود را محکوم بدانند و در نگرانی و نشخوار فکری درباره همه چیزهایی که خارج از کنترلشان است غرق شوند. این نوع غرق‌شدگی در نگرانی کاملاً طبیعی است؛ اما، سودمند و مفید نیست چراکه، احساس کنترل کم بر شرایط، سطح بالای نگرانی درباره بحران کرونا، نامطمئنی درباره آینده تحصیلی، به هم ریختن برنامه‌های تحصیلی دانشجویان همه و همه می‌توانند تشدیدکننده فرسودگی تحصیلی شوند و به کاهش تمایل درونی بیانجامد که موجب هدایت رفتار آنها به سوی یادگیری و پیشرفت تحصیلی است.



نشانه‌های بی‌انگیزگی تحصیلی و فرسودگی تحصیلی خود در سه بُعد خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی بروز می‌یابند و مانع درگیر شدن یادگیرنده در فعالیت‌های مرتبط با تحصیل و یادگیری و باعث کاهش مطالعه می‌شود.

اگرچه افزایش بحران کرونا موجب گسترش اضطراب‌گزند و آسیب و ناامیدی و به تبع کاهش سلامت تحصیلی شده است؛ امّا، با به‌کارگیری راهبردهای سنجیده و جزئی می‌توان قدرت یادگیری و انگیزش تحصیلی را افزایش داد. این راهبردها عبارت‌اند از:

🦠 هدف‌هایی واقع‌بینانه، مناسب، دست‌یافتنی و موردعلاقه را در نظر بگیرید و آنچه را در "اینجا و اکنون" انجام می‌دهید، کنترل کنید.



🦠 از مدیریت زمان و فعالیت‌های برنامه‌ریزی شده برای حجم بالای تکالیف خود استفاده نمایید و از طریق یادداشت‌های روزانه و هفتگی فعالیت‌های برنامه‌ریزی‌شده خود را پیگیری کنید.

🦠 خودگویی‌های منفی که مانع تقویت انگیزش تحصیلی است و یا باعث ایجاد خود آسویی و اضطراب گزند می‌شود، تشخیص دهید و خودگویی‌های مثبت را جایگزین آن‌ها کنید و پیام‌هایی که تمایل به خود آسویی را کاهش می‌دهد، افزایش دهید.

🦠 به آرامی و مهربانی آنچه را در درون شما می‌گذرد (مانند افکار، احساسات، هیجان‌ها) تصدیق کنید و آن‌ها را بپذیرید و احساسات و افکار مثبت را جایگزین آن‌ها کنید



🦠 از راهبردهای مقابله رفتاری مانند تمرینات ورزشی بیشتر و مشاور تلفنی برای چیرگی بر رفتارهای خودآسیب‌رسان استفاده کنید.

🦠 از مهارت‌های تغییر سبک زندگی و بهبود کیفیت زندگی نظیر تغذیه سالم، ورزش کردن، پرداختن به فعالیت‌های هنری و سرگرم‌کننده (مانند نقاشی، مجسمه‌سازی، سفال‌گری) و انجام کارهای عقب‌افتاده استفاده کنید تا تنش‌ها را کاهش دهید.

🦠 مهارت‌های آرام‌سازی (آرام‌سازی کامل ماهیچه‌ها، تنفس عمیق یا مدیتیشن) و تکنیک‌های تجسم ذهنی را به‌منظور رسیدن به آرامش و احساس راحتی استفاده کنید.



🦠 گروه‌های متفاوتی مثل گروه‌های دوستان، همکلاسی‌ها، اساتید، همکاران، یا اعضای خانواده را در رسانه‌های اجتماعی مثل واتس‌آپ ایجاد کنید. مهم است جو گروه‌ها را مثبت و یاری‌رسان باشد و از ورود هرگونه ناامیدی به درون آن اجتناب کنید.

🦠 از فنون ارتقا عزت‌نفس برای مقابله با احساس ناکارآمدی در یادگیری و عدم انگیزش برای مطالعه انفرادی استفاده کنید.

🦠 برای رفع منابع استرس‌زای تحصیلی از فنون کمک‌طلبی استفاده کنید، با هم‌کلاسی‌ها و اساتید خود به‌طور مرتب در مورد مفاهیم علمی و درسی به گفتگو بپردازید و در نقش یک جستجوگر با استفاده از تکنولوژی به توانمندسازی خود در زمینه تحصیلی بپردازید.

🦠 جهت کاهش عادت‌های مطالعه تنش‌زا و نامناسب از راهبردهای صحیح مطالعه، تکنیک‌های تقویت حافظه و تمرکز استفاده کنید.

دکتر مریم احمدیان نسب، روانشناس تحصیلی



آدرس ساختمان مرکزی:

تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۳ و ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مرکز مشاوره دانشگاه تهران:

[http:// counseling.ut.ac.ir](http://counseling.ut.ac.ir)

تلفن تماس:

۰۲۱-۶۶۴۸۰۳۶۶

طراح گرافیک

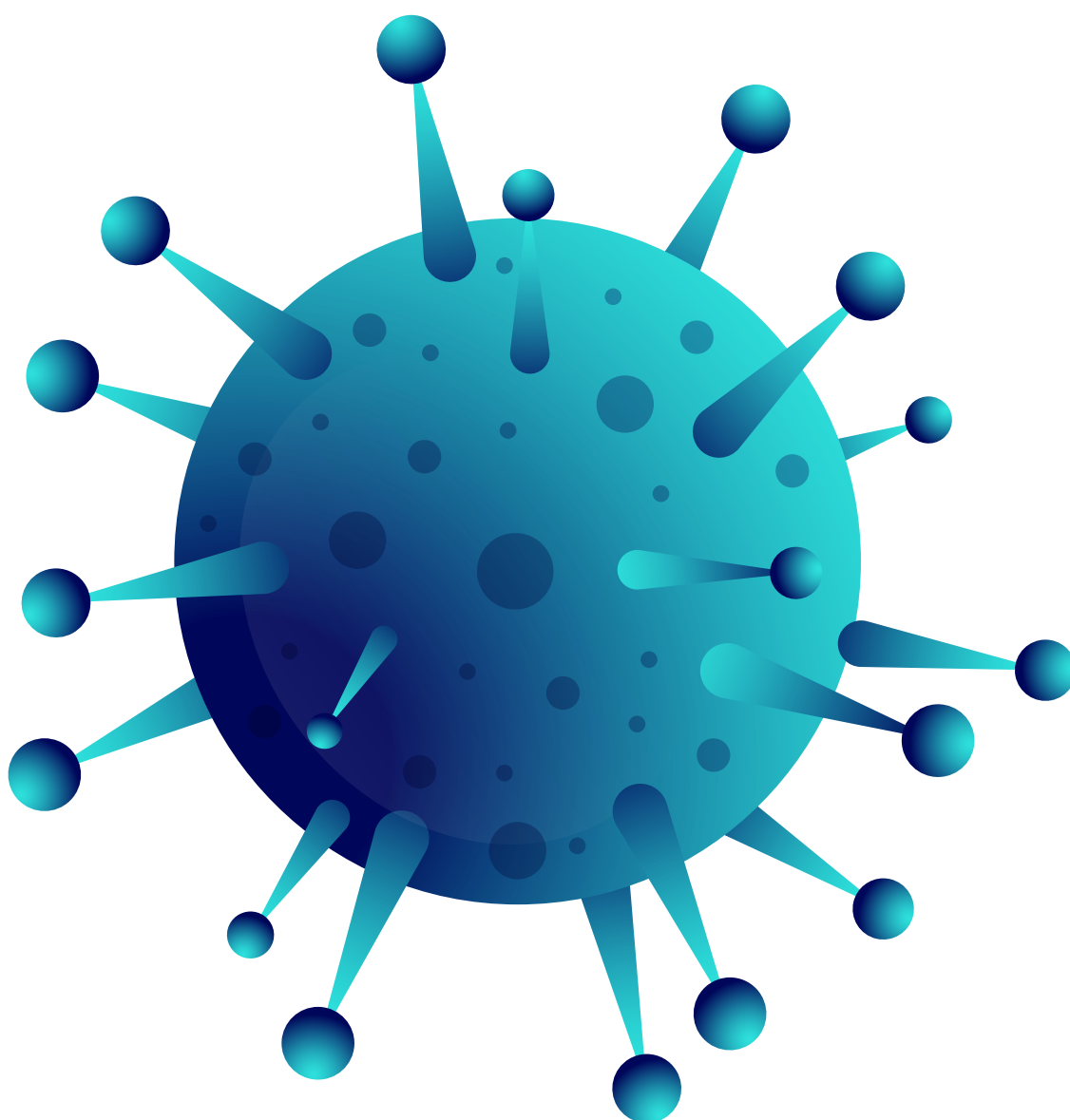
محمدرضا بادپر

آدرس ایمیل:

counseling@ut.ac.ir

دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم

ch.saorg.ir



مشاوره تلفنی
۰۲۱-۶۶۴۸۰۳۶۶ (خط ۴)

. مشاوره برخط (آنلاین)

دانشجویان و فارغ التحصیلان دانشگاه تهران می‌توانند در طول هفته از طریق لینک زیر وارد سامانه شده، با وارد نمودن شماره دانشجویی جلسه درمانی خود را با متخصصین مرکز مشاوره برگزار نمایند و یا طبق زمانبندی صورت گرفته برای رزرو وقت اقدام کنند.

<https://mashverapp.com/user/#?inputType=tehran-univercity>



مشورپ

utcounseling

