



سازمان خدمات دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

۲۸۲

پیام مشاور

■ نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه تهران ■ سال بیست و ششم / اردیبهشت ماه ۱۴۰۵

در این شماره میخوانید:

ارتباط مؤثر در آموزش آنلاین (شرایط جنگی): راهکارهای کلیدی برای دانشجویان / ۲

نقش تاب‌آوری روان‌شناختی در مواجهه با بحران جنگ / ۷

نگرانی‌های مربوط به جنگ: نگاهی واقع‌بینانه و روان‌شناختی / ۱۶



ارتباط مؤثر در آموزش آنلاین (شرایط جنگی): راهکارهای کلیدی برای دانشجویان



وقت‌گذاری و حضور فعال:



رعایت زمان و حضور کامل در کلاس:



همکاری با همکلاسی‌ها:



اطلاع‌رسانی مشکلات اینترنت یا تجهیزات:



معرفی خود و ایجاد تعامل:

شماره مقاله: ۵۰۲۱



ارتباط مؤثر در آموزش آنلاین (شرایط جنگی): راهکارهای کلیدی برای دانشجویان

شرایط بحران و جنگ، مانند تعطیلی فیزیکی دانشگاه‌ها و تغییر ناگهانی به آموزش آنلاین، ارتباط بین دانشجویان، اساتید و کارکنان دانشگاه را با چالش مواجه کرده است. حفظ ارتباط مؤثر در این شرایط برای یادگیری و سلامت روانی اهمیت ویژه‌ای دارد.





۱. وقت‌گذاری و حضور فعال:

در جلسات آنلاین شرکت فعال داشته باشید و حضور فعال شما نشان‌دهنده اهمیت، توجه و مسئولیت‌پذیری است.



۲. معرفی خود و ایجاد تعامل:

خود را به اساتید و هم‌کلاسی‌ها معرفی کنید تا شناخت متقابل و اعتماد ایجاد شود.



۳. فعالیت در گروه‌های مجازی:

در گروه‌های کلاسی نقش فعالی داشته باشید، با پاسخگویی به سؤالات و ارائه نظرات، نشان دهید مطالب درسی را دنبال می‌کنید.



۴. رعایت زمان و حضور کامل در کلاس:

تا حد امکان در کلاس‌ها حضور منظم داشته باشید و اگر امکان شرکت در کلاس را ندارید، از قبل استاد را مطلع کنید.



۵. تنظیم مهلت پاسخگویی و ارتباط با استاد:

با استاد هماهنگ کنید که زمان مشخصی برای پاسخ به سؤالات تعیین شود و در زمان مقرر ارتباط برقرار کنید.



۶. همکاری با همکلاسی‌ها:

جزوات و منابع درسی را با یکدیگر مبادله کنید و در یادگیری گروهی مشارکت داشته باشید.



۷. ضبط کلاس‌ها برای مرور:

در صورت اجازه استاد، کلاس‌ها را ضبط کنید تا در زمان مناسب بتوانید مطالب را مرور کنید.



۸. تمرین و ارائه کنفرانس آنلاین:

با دریافت تمرین از استاد و ارائه کنفرانس‌های مجازی، توانمندی‌های یادگیری و ارائه خود را تقویت کنید.



۹. اطلاع‌رسانی مشکلات اینترنت یا تجهیزات:

اگر دسترسی به اینترنت برایتان دشوار شد یا با مشکلات فنی مواجه شدید، حتماً موضوع را با استاد یا نماینده کلاس مطرح کنید تا راه‌حل مناسبی در نظر گرفته شود.

جمع‌بندی:

در شرایط آموزش آنلاین ناشی از جنگ، حفظ ارتباط مستمر، فعال و مؤثر با اساتید و همکلاسی‌ها نه تنها یادگیری را تسهیل می‌کند، بلکه حمایت اجتماعی و انگیزه برای ادامه تحصیل را افزایش می‌دهد.



نقش تاب آوری روان‌شناختی در مواجهه با بحران جنگ

شماره مقاله: ۵۰۲۲



در شرایط جنگی و بحران‌های امنیتی، تجربه نگرانی، ترس، خستگی روانی و احساس نااطمینانی امری طبیعی و قابل انتظار است. در واقع، مقدار متعادل اضطراب می‌تواند کارکردی سازگارانه داشته باشد؛ زیرا باعث می‌شود افراد هشدارهای ایمنی را جدی بگیرند، توصیه‌های ضروری را رعایت کنند و برای حفظ خود و خانواده اقدامات لازم را انجام دهند.

با این حال، هنگامی که اضطراب، شدید، مداوم و کنترل نشده شود، می‌تواند عملکرد شناختی، هیجانی و جسمانی فرد را مختل کند. در این وضعیت، سیستم عصبی سمپاتیک بدن به‌طور مداوم در حالت آماده‌باش قرار می‌گیرد و پیامدهایی مانند تپش قلب، بی‌خوابی، تحریک پذیری، ضعف تمرکز، خستگی مزمن و کاهش توان تصمیم‌گیری بروز می‌کند. استمرار چنین شرایطی می‌تواند سلامت روان و حتی سلامت جسم را تحت تأثیر قرار دهد.



یکی از واکنش‌های شایع در بحران‌های جنگی، اضطراب بحران است. این حالت شامل اشتغال ذهنی مفرط درباره خطرات احتمالی، نگرانی مداوم نسبت به آینده، حساسیت بیش از حد به صداها و اخبار، پیش‌بینی فاجعه‌آمیز وقایع و احساس ناتوانی در کنترل شرایط است. فرد ممکن است به‌طور مکرر اخبار را دنبال کند، سناریوهای منفی را در ذهن مرور کند یا همواره احساس کند حادثه‌ای قریب‌الوقوع در راه است.



در چنین شرایطی، یکی از مهم ترین عوامل محافظت‌کننده سلامت روان، تاب‌آوری روان‌شناختی است. تاب‌آوری به توانایی سازگاری موفق با شرایط دشوار، حفظ تعادل روانی در مواجهه با فشارها و بازگشت نسبی به عملکرد مطلوب پس از تجربه بحران گفته می‌شود. تاب‌آوری به معنای نادیده گرفتن رنج یا تترسیدن نیست، بلکه به معنای توان ادامه دادن، انطباق یافتن و بازیابی توان روانی در دل دشواری‌هاست.

پژوهش‌های روان‌شناختی نشان داده‌اند افرادی که سطح بالاتری از تاب‌آوری دارند، در مواجهه با حوادث استرس‌زا کمتر دچار آشفتگی شدید می‌شوند، از راهبردهای مقابله‌ای مؤثرتری استفاده می‌کنند و سریع‌تر به تعادل هیجانی بازمی‌گردند. این افراد معمولاً در تفسیر رویدادها کمتر به سمت فاجعه‌سازی می‌روند و در عوض، نگاه واقع‌بینانه‌تری به شرایط دارند.



افراد تاب آور معمولاً دارای ویژگی های زیر هستند:



• توانایی تنظیم هیجان ها در شرایط فشار

• انعطاف پذیری در برابر تغییرات ناگهانی



• حفظ امید واقع بینانه



• استفاده از مهارت حل مسئله



• بهره گیری از حمایت اجتماعی



• توان تمرکز بر امور قابل کنترل



• معناجویی و هدفمندی در شرایط دشوار

تاب‌آوری همچنین با کاهش نشانه‌های اضطراب، افسردگی و درماندگی آموخته‌شده مرتبط است. افرادی که تاب‌آوری بیشتری دارند، در بحران جنگی بهتر می‌توانند برنامه روزانه خود را حفظ کنند، مسئولیت‌های فردی و خانوادگی را ادامه دهند و از فروپاشی روانی جلوگیری کنند.

نقش شناخت و تفسیر ذهنی در اضطراب جنگ

یکی از عوامل مهم در تشدید اضطراب، نحوه تفسیر ذهنی رویدادهاست. افرادی که هر نشانه‌ای را به‌صورت فاجعه‌آمیز تعبیر می‌کنند (مثلاً هر صدایی را نشانه خطر فوری بدانند یا هر خبر را به بدترین نتیجه ممکن ربط دهند)، بیشتر دچار اضطراب می‌شوند. در مقابل، افراد تاب‌آور با ارزیابی واقع بینانه‌تر شرایط، شدت تنش خود را کاهش می‌دهند.



چگونه تاب آوری خود را در شرایط جنگی افزایش دهیم؟

۱. محدود کردن پیگیری اخبار

دنبال کردن مداوم اخبار و شبکه‌های اجتماعی، به‌ویژه اخبار تأیید نشده، اضطراب را افزایش می‌دهد. بهتر است اخبار را در زمان‌های مشخص و از منابع معتبر دنبال کنیم.

۲. تمرکز بر امور قابل کنترل

همه چیز در اختیار ما نیست، اما برخی امور مانند برنامه روزانه، مراقبت از جسم، ارتباط با خانواده و مدیریت واکنش‌ها در کنترل ماست.

۳. حفظ ساختار زندگی روزمره

تنظیم خواب، تغذیه، فعالیت بدنی و ادامه کارهای روزانه احساس ثبات روانی ایجاد می‌کند.

۴. استفاده از حمایت اجتماعی

گفت‌وگو با خانواده، دوستان و مشاوران می‌تواند فشار روانی را کاهش دهد. احساس تعلق، یکی از عوامل مهم تاب آوری است.

۵. تنظیم هیجان‌ها

تنفس عمیق، آرام‌سازی عضلانی، دعا، مراقبه و نوشتن احساسات از راهکارهای مفید هستند.

۶. چالش با افکار فاجعه آمیز

تاب‌آوری روانی در شرایط جنگ

با مراقبت از ذهن، امید را حفظ کنیم و قدرتمندتر از قبل ادامه دهیم



۱



مصرف اخبار را محدود کنید
نیازهای روزانه خود را بررسی کنید
اطلاعات را به اشتراک ندهید

۲



روزهای پرانرژی را برنامه‌ریزی کنید
که در کنترل شماست
برنامه‌ریزی کنید و قدرتی کوتاه‌مدت داشته باشید
تا احساس بهتری داشته باشید

۳



روانشناسی خود را حفظ کنید
خواب کافی، تغذیه مناسب و فعالیت بدنی
به شما انرژی و تابانگی می‌دهد

۴



با افراد قابل اعتماد در ارتباط باشید
حمایت از کسانی که به شما کمک می‌کنند
هر چه می‌توانید، حمایت کنید
و احساس را تقویت می‌کند

۵



مهارت‌های خود را تقویت کنید
تکنیک‌های تنفسی و تمرینات ذهن‌آگاهی
استرس را کاهش می‌دهد
و احساس را تقویت می‌کند

۶



افکار مثبت‌اندیشانه را به چالش بکشید
به خود یادآوری کنید که این یک دوران
موقتی است و اگر پس از آن
چیزی بماند، پس بماند

چه زمانی باید کمک تخصصی گرفت؟

اگر اضطراب برای یک تا دو هفته ادامه پیدا کند و باعث اختلال در خواب، تمرکز، اشتها، عملکرد تحصیلی یا شغلی شود، یا روابط فرد با اطرافیان از جمله اعضای خانواده با چالش‌ها و مشکلات جدی مواجه گردد، و یا فرد دچار حملات شدید اضطرابی، ناامیدی مفرط یا احساس درماندگی شود، مراجعه به روان‌شناس یا روان‌پزشک ضروری است.

جمع‌بندی

جنگ و بحران‌های امنیتی فشار روانی زیادی ایجاد می‌کنند، اما واکنش انسان به بحران تنها با شدت حادثه تعیین نمی‌شود؛ بلکه مهارت‌های روانی فرد نیز نقش تعیین‌کننده دارند.

تاب‌آوری یکی از مهم‌ترین ظرفیت‌های روان‌شناختی برای عبور سالم از روزهای دشوار است. این توانایی می‌تواند اضطراب را کاهش دهد، قدرت سازگاری را افزایش دهد و به افراد کمک کند در سخت‌ترین شرایط نیز امید، عقلانیت و کارآمدی خود را حفظ کنند.

نگرانی‌های مربوط به جنگ؛ نگاهی واقع بینانه و روان‌شناختی

شماره مقاله: ۵۰۲۳



نگرانی‌های مربوط به جنگ؛ نگاهی واقع‌بینانه و روان‌شناختی

در شرایط جنگ، ناامنی و بحران، تجربه نگرانی امری طبیعی است. بسیاری از افراد در چنین موقعیت‌هایی احساس اضطراب، ترس و بی‌ثباتی را تجربه می‌کنند. با این حال، تفاوت مهمی میان نگرانی واقع‌بینانه و نگرانی افراطی و فلج‌کننده وجود دارد. نگرانی سازگارانه به ما کمک می‌کند محتاط باشیم و تصمیم‌های درست بگیریم، اما نگرانی افراطی توان روانی ما را کاهش می‌دهد و آرامش را از ما می‌گیرد.

نگرانی‌های خود را به فاجعه تبدیل نکنید

در شرایط جنگ، برخی افراد به دلیل شنیدن اخبار متعدد یا پیش‌بینی‌های منفی، آینده را بسیار هولناک‌تر از واقعیت تصور می‌کنند. ذهن ممکن است چنین نتیجه‌گیری کند که: «اگر خطری وجود دارد، پس حتماً بدترین اتفاق رخ خواهد داد.» در حالی که وجود احتمال خطر، به معنای وقوع قطعی آن نیست. واقعیت این است که در بحران‌ها، در کنار تهدیدها، ظرفیت‌های زیادی نیز برای محافظت، مدیریت شرایط، حمایت اجتماعی و بازگشت به ثبات وجود دارد.

نگاه واقع‌بینانه یعنی هم خطر را ببینیم و هم راهکار و توان مقابله را.

نگرانی افراطی را تعدیل کنید

در زمان جنگ، پیگیری مداوم اخبار و تصاویر نگران کننده، می‌تواند اضطراب را تشدید کند. به‌ویژه زمانی که اخبار از منابع نامعتبر، شایعات یا تحلیل‌های هیجانی منتشر می‌شوند.

برای مدیریت نگرانی:

- زمان مشخصی را برای پیگیری اخبار در نظر بگیرید.
- اخبار را فقط از منابع معتبر دنبال کنید.
- از باز نشر شایعات خودداری کنید.
- در کنار اخبار، به نشانه‌های امید، همبستگی و کمک رسانی نیز توجه کنید.



افکار صحیح و نادرست درباره جنگ را بشناسید

افکار صحیح / واقع‌بینانه



شرایط جدی است و
نیاز به هوشیاری دارد.



با تصمیم‌های درست
می‌توان آسیب را کاهش داد.



آمادگی و آرامش،
بهترین واکنش است.

افکار نادرست / فاجعه‌انگاری



همه چیز نابود خواهد شد.



دیگر زندگی عادی هرگز
برنمی‌گردد.



هیچ راه نجاتی وجود
ندارد.

از افکار مقابله‌ای و خودتشویق‌گر استفاده کنید
در شرایط بحرانی، گفت‌وگوی درونی نقش مهمی در حفظ
آرامش دارد. جملات حمایتی و واقع‌بینانه می‌توانند
احساس کنترل و تاب‌آوری را افزایش دهند.



نمونه‌هایی از افکار مقابله‌ای:

- من پیش از این نیز روزهای سختی را پشت سر گذاشته‌ام.
- این شرایط دائمی نیست و خواهد گذشت.
- می‌توانم نگران باشم و در عین حال عملکرد مناسبی داشته باشم.
- اکنون باید بر کارهایی تمرکز کنم که از دستم برمی‌آید.
- آرامش من به تصمیم‌های بهتر کمک می‌کند.
- اجازه نمی‌دهم ترس، زندگی مرا کنترل کند.

زندگی همیشه قابل پیش‌بینی نیست

بخشی از فشار روانی در بحران‌ها، ناشی از این است که ما انتظار چنین رویدادهایی را نداشته‌ایم. واقعیت این است که زندگی همیشه مطابق برنامه پیش نمی‌رود و گاهی انسان با موقعیت‌های ناخواسته روبه‌رو می‌شود. پذیرش این اصل، به ما کمک می‌کند کمتر شوکه شویم و بهتر با شرایط سازگار گردیم.



بعد از هر سختی، گشایشی هست

تاریخ زندگی انسان‌ها نشان داده است که بحران‌ها همیشه‌گی نیستند. جنگ، ناامنی و روزهای دشوار نیز پایدار نخواهند ماند. آنچه اهمیت دارد، حفظ امید، همدلی، عقلانیت و مراقبت از سلامت روان در مسیر عبور از این روزهاست.

این روزها نیز خواهد گذشت.

پیام ممتاور

PAYAM MOSHAVER
ISSUE 282

مرکز مشاوره دانشگاه تهران
دکتر حمید رضا حسن آبادی
دکتر سمیه شاهمرادی
فاطمه حسین پور
دکتر حسن اکبر زاده
فاطمه حسین پور

ابوالفضل ابراهیم بیگی

صاحب امتیاز
مدیر مسئول
سر دبیر
دبیر تحریریه
نویسندگان

طراح گرافیک

Mobile version

آدرس ساختمان مرکزی:
تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،
پلاک ۱۳ و ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه



فکس / تلفن تماس:
۰۲۱ - ۶۶۴۸۰۳۶۶



مرکز مشاوره دانشگاه تهران
<http://counseling.ut.ac.ir>
دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم
ch.saorg.ir



آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور
PayameMoshaver@ut.ac.ir



اپلیکیشن تلفن همراه
پیام مشاور



خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله از طریق پیامک، در جهت دهی
و بهبود نشریه خود، ما را یاری دهید.

۰۹۳۳۱۹۷۵۱۳۴