

مقدمه

مرکز مشاوره و سبک زندگی معاونت دانشجویی، یکی از قسمت‌های مهمی است که دانشجویان دانشگاه با آن در ارتباط هستند. فعالیت‌های این مرکز، در چهارچوب آیین‌نامه‌ها و با توجه به مأموریت دانشگاه، با هدف ارتقاء سطح سلامت روان دانشجویان و پیشگیری از شیوع آسیب‌های روانی صورت می‌گیرد. بنابراین، در راستای افزایش و تقویت توانمندی‌ها، کیفیت زندگی و سرمایه‌های روانشناختی و اجتماعی دانشجویان، برنامه‌هایی تدوین و اجرا می‌شود که جنبه آموزشی، رشدی، پیشگیرانه و درمانی دارد. از آنجایی که یکی از نیازهای اساسی انسان برای زندگی موفقیت آمیز، برخورداری از امنیت و آرامش خاطر است؛ هدف اصلی مرکز مشاوره، سهولت بخشی به رشد فردی، افزایش بلوغ اجتماعی و متعالی ساختن زندگی است. همچنین، به دست آوردن تصویر واضح و واقع بینانه از خود، موقعیت، احساسات و توانایی‌ها، یافتن راه‌های جدید نگرستن به شرایط و مسائل، افزایش اعتماد به نفس، قبول مسئولیت و تدبیر مسائل، هدف‌گذاری و تعریف راهکارهای رسیدن به اهداف، طراحی و تغییرات مطلوب در سبک زندگی، کسب مهارت‌های مورد نیاز و رسیدن به خودبسندگی در مسیر زندگی از اهداف دیگر مرکز مشاوره و سبک زندگی می‌باشد که در قالب‌های مختلف رویدادهای آموزشی، رویدادهای توانمندسازی، تولیدمحتوا، نمایشگاه، مسابقه و نیز فعالیت‌های کانون همیاران سلامت و جلسات هم‌اندیشی ارائه می‌شود. خدمات مرکز مشاوره و سبک زندگی، توسط کارشناسان، مشاوران، متخصصان و روانشناسان حاذق و با تجربه در حوزه‌های مختلف به قرار ذیل صورت می‌پذیرد:

حوزه آموزش و تربیت

آموزش و تربیت دانشجویان در قالب رویداد، نشست تخصصی، کلاس، دوره، همایش، سمینار، گردهمایی و کارگاه‌های آموزشی در ابعاد مختلفی مانند رشد شخصی، مهارت‌های زندگی، مهارت‌های تحصیلی، آگاهی‌های پیش از ازدواج، ازدواج و خانواده، مهارت‌های شغلی، پیشگیری از سوء مصرف مواد، رفتارهای خودآسیب‌رسان در هر نیمسال تحصیلی صورت می‌پذیرد. همچنین، راه‌اندازی مسابقات کتابخوانی، تحلیل و نقد کتاب، تحلیل و نقد فیلم، برگزاری نمایشگاه، تهیه کلیپ، انیمیشن، موشن گرافی ... از دیگر فعالیت‌های حوزه آموزش و تربیت انجام می‌شود.

حوزه سنجش و پژوهش

مرکز مشاوره و سبک زندگی، طی سنجش‌هایی که بعمل می‌آورد و با انجام آزمونهای روان‌شناختی، شخصیتی، خانواده، تحصیلی و شغلی، سعی در شناسایی نیازها، آسیب‌ها و سرمایه‌های روان‌شناختی دانشجویان جهت برنامه‌ریزی‌های دقیق و کامل دارد. در ذیل به برخی از طرح‌های سنجشی و پژوهشی که توسط مرکز مشاوره و سبک زندگی اجرا می‌شود، اشاره شده است.

۱- طرح‌های سپاس و خیرمقدم ویژه کلیه دانشجویان جهت احوالپرسی و بررسی سلامت جسمی و روان‌شناختی

آنها و تقویت توانمندی‌های روان‌شناختی

۲- طرح پایش سلامت روان جهت دانشجویان نوورود و دانشجویان شاغل به تحصیل

۳- طرح سیمای زندگی ویژه دانشجویان جهت بررسی وضعیت روان‌شناختی دانشجویان

۴- طرح پات (پیشگیری از افت تحصیلی) ویژه دانشجویان مشروطی با هدف پیگیری وضعیت روان‌شناختی

دانشجویان مشروطی، ارزیابی، سنجش و انجام مداخلات جهت کاهش آسیب‌های روان‌شناختی ناشی از شکست

تحصیلی، تقویت مهارت‌های تحصیلی در راستای کاهش آمار دانشجویان مشروطی دانشگاه

حوزه مددکاری و توانمندسازی

مددکاری اجتماعی و توانمندسازی، یکی دیگر از قسمت‌های فعال مرکز مشاوره و سبک زندگی است که به تناسب مشکلات تحصیلی، روانی، خانوادگی و اقتصادی دانشجویان، ضمن حمایت از آنها به ارائه خدمات مددکارانه متناسب با امکانات و شرایط

موجود می‌پردازد. در مددکاری هم به مسائل درونی و شناختی و هم به مسائل بیرونی و محیطی توجه می‌شود. دفتر ارتقاء تحصیلی در مرکز مشاوره و سبک زندگی به مددکاری تحصیلی جهت دانشجویان مشروطی پرداخته و ضمن تماس با آنها و انجام مصاحبه‌های ارزیابانه، مسائل تحصیلی دانشجویان را مورد بررسی قرار می‌دهند و با اختصاص تسهیلات تحصیلی به دانشجویان مشروطی، بستری را فراهم می‌سازد تا آنها از امکانات، استعداد و نقاط قوت خود استفاده نموده و راه خودکفایی و کارآمدی فردی را در زندگی تحصیلی خویش پیدا کنند. علاوه بر این، آن عده از دانشجویانی که به دلیل مشکلات روانشناختی دچار افت تحصیلی و در نتیجه اخراج از دانشگاه می‌شوند، با مراجعه به این دفتر، می‌توانند خدمات حمایتی لازم را دریافت نمایند.

حوزه مشاوره و روان‌درمانی

خدمت‌رسانی در حوزه مشاوره و روان‌درمانی، از جمله مهم‌ترین فعالیت‌های مرکز مشاوره و سبک زندگی است که در مرکز، سراهای دانشجویی و دانشکده‌ها و با حضور مشاوران، روان‌شناسان و روان‌پزشکان متخصص و مجرب دانشگاه صورت می‌گیرد. هدف از مشاوره و روان‌درمانی، کمک به افزایش توانایی تصمیم‌گیری، ایجاد یادگیری‌های جدید و سازگاران، تدوین اهداف آینده، طراحی مسیر زندگی، اصلاح نگرش و رفتارهای نامطلوب و رسیدن به خودآفرینی در محیطی ایمن است که مراجعین با میل و رغبت خود براساس توانمندی‌هایی که دارند، آن را می‌پذیرند و رشد می‌دهند.

در این راستا، کارشناسان و مشاوران این مرکز، دانش علمی و تجارب عملی خود را در جلسات خصوصی با رعایت اصل رازداری، در اختیار دانشجویان قرار می‌دهند. اخلاق حرفه‌ای مشاوران، آنها را ملزم می‌کند که امین، رازدار و همدل باشند تا بتوانند خدمات خود را به نحو احسن ارائه کنند. اعتماد و اطمینان متقابل، سنگ بنای روابط حسنه و انسانی است. حیطه‌هایی که در آنها راهنمایی، مشاوره و روان‌درمانی انجام می‌شود، شامل ازدواج، خانواده، تحصیلی، شغلی، رشد فردی، روابط عاطفی، سبک زندگی و مسائل بالینی است. نکته مهم و قابل توجه این است که جلسات مشاوره می‌تواند بصورت حضوری، تلفنی و آنلاین به انتخاب دانشجویان انجام شود.

کانون همیاران سلامت

کانون همیاران سلامت، یک کانون دانشجویی و نهادی غیر سیاسی و غیر دولتی است که به منظور جلب مشارکت دانشجویان دانشگاه و یاری‌رسانی به سایر دانشجویان در چهارچوب آیین‌نامه و مقررات مصوب فعالیت می‌کند. هدف این کانون، ارائه خدمات مستمر، فراگیر و اجتماع محور در حیطه مباحث روانشناختی و سلامت زیر نظر مرکز مشاوره و سبک زندگی و با هماهنگی معاونت‌های فرهنگی-اجتماعی و دانشجویی است. عضویت و شرکت در فعالیت‌های این کانون، برای دانشجویان کاملاً داوطلبانه است. هدف از تشکیل این کانون در مرکز مشاوره و سبک زندگی، جذب، ساماندهی و تربیت دانشجویان به منظور آماده ساختن آنان در انجام خدمات یاورانه، جوان‌گرایی و توسعه مشارکت دانشجویان در تصمیم‌گیری‌ها، کوشش در جهت تبیین و شناساندن وظایف و اهداف مرکز مشاوره و سبک زندگی از طریق برنامه‌های آموزشی و تربیتی در بین دانشجویان، تقویت شور، نشاط، امید، مشارکت اجتماعی، هویت‌بخشی به فعالیت‌های داوطلبانه دانشجویان و ارتقاء سرمایه اجتماعی آنها می‌باشد. کانون همیاران سلامت با ایجاد وب‌سایت، نشریه، خبرنامه، کانال‌های تخصصی در شبکه‌های اجتماعی و تهیه کلیپ، فیلم و انیمیشن در حوزه سلامت روان، می‌تواند به افزایش آگاهی دانشجویان کمک نماید. علاوه بر این، به دانشجویان در زمینه مسایل تحصیلی و برنامه‌ریزی درسی به ویژه در ایام امتحانات، افت تحصیلی، مشکلات و مسائل ارتباطی در محیط‌های خوابگاهی، حل مسأله، مدیریت استرس، شناسایی و رفع نیازهای اقتصادی و سایر مواردی که دانشجویان با آن درگیر هستند، کمک نماید.

تماس با ما:

Tel: ۰۳۱-۵۵۵۸۹۱۹۲

۰۳۱-۵۵۵۸۹۰۲۹