



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه صنعتی شریف



سلامت روان در دانشجویان

(و مولفه های آن)

سلامت روان برای همه؛ سرمایه گذاری بیشتر، دسترسی بیشتر "برای همه و همه جا"

۱۰ اکتبر روز جهانی سلامت روان مصادف با ۱۹ مهرماه



❖ مفهوم سلامت روانی از نظر WHO چیزی فراتر از نبود اختلال های روانی و شامل موارد زیر می باشد:

- ۱- خوب بودن ذهنی
- ۲- ادراک خودکارآمدی
- ۳- استقلال و خودمختاری
- ۴- کفایت و شایستگی
- ۵- وابستگی و تعلق میان نسلی
- ۶- خودشکوفایی توانمندی های بالقوه فکری و هیجانی

❖ اختلال رفتاری- روانی عبارت است:

حالات قابل توجه بالینی که با تغییر در تفکر، خلق، هیجان یا رفتار مشخص و با ناراحتی و تشویش شخصی و یا اختلال کارکرد زندگی همراه باشد. این تغییرات در گستره هنجار جامعه قرار نمی گیرند و به صورت واضح غیرعادی و بیمارگونه و مداوم یا عودکننده هستند.

❖ دلایل اهمیت ارتقای سلامت روان در دانشجویان

- ❖ ورود به دانشگاه و همراه شدن با بروز تغییرات زیادی در روابط اجتماعی و انسانی
- ❖ توام شدن تغییر با فشار و نگرانی
- ❖ تحت تاثیر قرار گرفتن عملکرد و بازدهی دانشجویان
- ❖ کم شدن روابط با خانواده و دوستان
- ❖ تغییر عادات خوردن و خوابیدن و تنهایی
- ❖ ایجاد تنش و اضطراب به علت تعامل بین عوامل استرسزای محیطی و تحصیلی و مهم تر از آن، نحوه ی ادراک آنها از این پدیده،



مولفه های مهم در سلامت روان دانشجویان

هوش هیجانی ✨

افراد دارای هوش هیجانی بالا، با توانایی بهتر برای مقابله با استرس، بیان هیجان ها و مدیریت و کنترل هیجان ها مشخص می شوند؛ چراکه هوش هیجانی بر توانایی افراد برای مقابله مؤثر با فشارها و مطالبات محیطی تأثیر می گذارد و حتی می تواند عامل مهمی در تعیین موفقیت های زندگی و بهزیستی روان شناختی باشد. از همین رو به نظر می رسد که هوش هیجانی با افزایش توانایی سازگاری با مشکلات به میزان بیشتری، بر سلامت روانی و جسمانی اثرگذار است.

سرسختی روان شناختی ✨

سرسختی روانشناختی یک منبع مقاومت درونی معرفی شده که آثار زیان بار استرس را بر سلامتی کاهش می دهد. سرسختی ترکیبی از باورها در مورد خویشتن و جهان است که از سه مولفه ی تعهد، کنترل و مبارزه جویی تشکیل شده است شخصی که از تعهد بالایی برخوردار است، اهمیت و معنای اینکه چه کسی است و چه فعالیتی انجام می دهد را باور دارد. این اشخاص با بسیاری از جنبه های زندگی شان همچون شغل، خانواده و روابط بین فردی، کاملاً در آمیخته می شوند. افرادی که در مولفه ی کنترل، قوی هستند رویدادهای زندگی را قابل پیش بینی و کنترل می

دانند و بر این باورند که قادرند با تلاش، آنچه را که در اطرافشان رخ می دهد، تحت تاثیر قرار دهند. اشخاصی که مبارزه جویی بالایی دارند، موقعیت های منفی یا مثبتی که به سازگاری



مولفه های مهم در سلامت روان دانشجویان

مجدد نیاز دارد را فرصتی برای یادگیری و رشد بیشترمی دانند ، تا تهدیدی برای امنیت و آسایش خویش.

✦ پذیرش خود

برای داشتن سلامت روان یا همان بهزیستی روان شناختی پذیرش خود امر مهمی است بدین معنا که نگرش مثبت نسبت به خود و زندگی فرد وجود داشته باشد و در رجوع به گذشته خود احساس خشنودی کند.

✦ ارتباط مثبت با دیگران

این مولفه به معنای داشتن رابطه با کیفیت با دیگران است، افراد با این ویژگی عمدتاً انسان‌هایی مطبوع، نوع دوست و توانا در دوست داشتن دیگران هستند و می‌کوشند رابطه گرم بر اساس اعتقاد متقابل با دیگران ایجاد کنند.

✦ خودمختاری

خودمختاری معادل داشتن استقلال و قدرت تنظیم رفتار از درون می باشد. فردی که بتواند بر اساس افکار، احساسات و باورهای شخصی خود تصمیم بگیرد دارای ویژگی خودمختاری است، در واقع خود مختاری توانایی فرد برای مقابله با فشارهای اجتماعی است و فرد دارای خودمختاری توجه چندانی به تایید دیگران نداشته و دارای منبع کنترل درونی است.

✦ تسلط بر محیط

توانایی فرد برای مدیریت زندگی و مقتضیات آن است بر این اساس فردی که احساس تسلط بر محیط داشته باشد، می‌تواند ابعاد مختلف محیط و شرایط آن را تا حد امکان دستکاری کند، تغییر دهد و بهبود بخشد.

۱۰ اکتبر ۲۰۲۰

۱۹ مهر ۱۳۹۹



مولفه های مهم در سلامت روان دانشجویان

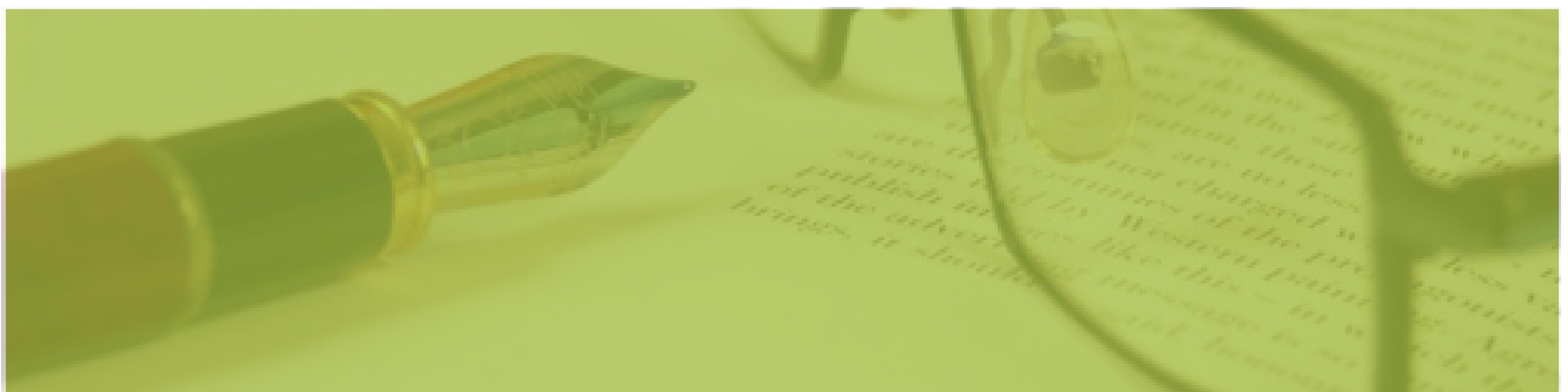
هدفمندی در زندگی ✨

این مولفه به معنای دارا بودن اهمیت درازمدت و کوتاه مدت در زندگی و معنادار شمردن آن است، فرد هدفمند نسبت به رویدادهای زندگی علاقه نشان می‌دهد و به شکل موثر با آنها درگیر می‌شود.



گردآوری مطالب:

دکتر گلاویژ محمدی (روانشناس بالینی مرکز مشاوره دانشگاه صنعتی شریف)



۱۰ اکتبر ۲۰۲۰

۱۹ مهر ۱۳۹۹

ویژه روز جهانی سلامت روان و آغاز پویش ملی سلامت روان برای همه

مرکز مشاوره دانشگاه صنعتی شریف

۰ اکتبر مصادف با ۹ مهرماه

روز جهانی سلامت روان

سلامت روان برای همه

سرمایه گذاری بیشتر، دسترسی بیشتر "برای همه و همه جا"



اینستاگرام مرکز مشاوره دانشگاه شریف:

SHARIF_UNI_COUNSELING



تلگرام مرکز مشاوره دانشگاه شریف:

@SH_COUNSELING



وبسایت دفتر مشاوره و سلامت:

HTTP://CH.SAORG.IR

