

ارتقاء سلامت روان دانشجویان

رویکرد اجتناع‌نگر و مشاوران همسال

تألیف

نادر منیر پور ، هلن خوسفی و حمید یعقوبی

سرشناسه :	منیرپور ، نادر
عنوان و نام پدیدآور :	ارتقاء سلامت روان دانشجویان ؛ رویکرد اجتماع نگر و مشاوران همسال /
تألیف :	نادر منیرپور ، هلن خوشنوی و حمید یعقوبی
مشخصات نشر :	تهران : جهاد دانشگاهی واحد شهید بهشتی ، واحد فرهنگی ، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری :	۲۸۶ص
شابک :	۹۷۸-۹۶۴-۴۷۹-۰۲۱-۸
وضعیت فزاینده :	فیا
موضوع :	بهداشت روانی اجتماع نگر
موضوع رده بندی :	روانشناسی اجتماع نگر
موضوع انجمن :	انجمن روانشناسی
شناسه افزوده :	روانشناسی
شناسه افزوده :	حمید
رده بندی کنگره :	۸۰۱/۱۱/۸۸۴
رده بندی دیویی :	۳۶۲/۲۲

عنوان: ارتقاء سلامت روان دانشجویان رویکرد اجتماع نگر و مشاوران همسال

تألیف: دکتر نادر منیرپور - هلن خوشنوی - حمید یعقوبی

ناشر: مرکز انتشارات جهاد دانشگاهی واحد شهید بهشتی به سفارش دفتر مرکزی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۷۹-۰۲۱-۸

طراحی جلد و صفحه آرائی: سید محمد حسین شکری

شمارگان : ۱۰۰۰ نسخه

قیمت : ۲۵۰۰ تومان

نوبت چاپ : اول - ۱۳۸۹



واحد شهید بهشتی

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	تقدیر و تشکر
۱۰	پیشگفتار
۱۳	فصل اول: سلامت روانی
۱۴	از خرد بینگانگی مشکل اساسی انسان امروز
۱۷	وضعیت سلامت روانی مردم در هزاره سوم
۱۹	تعاریف سلامت روانی
۲۱	مدل‌های سلامت و سلامت روانی
۲۲	مدل زیستی - پزشکی
۲۳	مدل زیستی - روانی - اجتماعی
۲۴	رویکردهای نظری به سلامت روانی
۲۴	رویکردهای روان تحلیلی و روانپوشی
۲۶	رویکرد فراختای زندگی
۲۷	رویکرد رفتاری
۲۸	رویکرد شناختی (شناختی - رفتاری)
۳۰	رویکرد زیست شیمیایی
۳۱	انواع مشکلات و اختلالات روانشناختی
۵۶	پیشگیری و درمان اختلالات و مشکلات سلامت روانی
۶۱	فصل دوم: سلامت روانی دانشجویان
۶۲	وضعیت سلامت روانی دانشجویان
۶۷	زندگی خوابگاهی و سلامت روانی دانشجویان
۶۹	تامین سلامت روانی دانشجویان
۷۲	مسائل نظری و عملی در تامین سلامت روانی دانشجویان
۷۵	به سوی ارتقاء سلامت روانی
۷۹	فصل سوم: ارتقاء سلامت روانی
۸۰	تغییر رویکرد به سلامت روانی
۸۱	ارتقاء سلامت روانی

۸۲	نظریه‌ها و مدل‌های ارتقاء سلامت برای برنامه ریزی و اجرا
۸۴	مدل باور بهداشتی
۸۴	نظریه حفاظت - انگیزش
۸۴	مدل مهارت‌های رفتاری - انگیزشی - اطلاعاتی
۸۵	نظریه رفتار برنامه ریزی شده (یا تئوری عمل مستدل)
۸۵	مدل مراحل تغییر - فرآیند تغییر
۸۶	مدل فرآیند احتیاط - پیش‌بینی
۸۶	مدل مهارت‌یابی اجتماعی
۸۷	نظریه شناخت اجتماعی (نظریه یادگیری اجتماعی)
۸۷	نظریه انتشار نوآوری
۸۸	مدل یاوران طبیعی
۸۸	وجوه تشابه و تمایز مفاهیم و استراتژی‌های پیش‌گیری و ارتقاء سلامت روان
۹۱	راهبردهای ارتقای سلامت روانی
۱۰۱	فصل چهارم: روانشناسی اجتماع نگر و سلامت روانی اجتماع
۱۰۲	رویکرد اجتماع نگر به سلامت روانی
۱۰۳	استفاده از روانشناسی اجتماع نگر برای ارتقاء سلامت روانی دانشجویان
۱۰۵	عوامل مربوط به برنامه‌های سلامت روان اجتماع
۱۰۹	شبکه سلامت روانی دانشگاه
۱۱۰	سطوح شبکه سلامت روانی
۱۱۰	سطح اول: غیر تخصصی
۱۱۰	سطح دوم: نیمه تخصصی
۱۱۱	سطح سوم: تخصصی
۱۱۲	ویژگی‌ها و نحوه انتخاب افراد درگیر در شبکه سلامت روان
۱۱۴	وظایف و مسئولیت‌های نیروی انسانی در سطوح سه گانه شبکه سلامت روان
۱۲۵	فصل پنجم: مشاوران همسال و آموزش همسالان
۱۲۶	تعاریف و مفاهیم
۱۲۸	همسال چه کسی است؟

۱۲۸	گروه همسال
۱۲۹	مدل‌های نظری مورد استفاده در آموزش همسالان
۱۳۰	نظریه‌هایی با تأکید بر عوامل اجتماعی
۱۳۶	نظریه‌هایی با تأکید بر عوامل شناختی
۱۴۳	مدل‌های اجتماعی - شناختی
۱۴۸	ریختن استفاده از مشاوران همسال در محیط‌های دانشجویی
۱۵۰	روش‌های همیاران سلامت روان به عنوان آموزش دهندگان همسال
۱۵۲	فرآیند انتخاب و آموزش و معرفی همیاران سلامت روان
۱۵۲	فراخوان و ثبت نام
۱۵۳	روش‌های انتخاب و گزینش همیاران سلامت روان
۱۵۴	انگیزه‌های لازم برای همیاران سلامت روان
۱۵۵	آموزش همیاران سلامت روان
۱۵۶	معرفی همیاران سلامت روان به دانشجویان
۱۵۶	وظایف همیاران سلامت روان
۱۵۷	نحوه نظارت مستمر بر فعالیت‌های همیاران سلامت روان
۱۵۹	فصل ششم: پشتیبان‌های همیاران سلامت روان
۱۶۱	پشتیبان کیست؟
۱۶۲	ویژگی‌های پشتیبان‌ها
۱۶۲	۱. ویژگی‌های جمعیت شناختی
۱۶۴	۲. ویژگی‌های روانی - اجتماعی
۱۶۸	۳. ویژگی‌های تخصصی - سابقه شغلی
۱۶۹	انتخاب پشتیبان‌ها
۱۷۰	نقش‌ها، وظایف و کارکردهای پشتیبان‌ها
۱۷۱	کارکردهای اداری/اجرایی
۱۷۴	کارکردهای آموزشی
۱۷۶	کارکردهای حمایتی
۱۷۷	ارزش‌های اخلاقی پشتیبانی حرفه‌ای
۱۷۹	قالب‌های نظارت و پشتیبانی

- دانش نظری و عملی مورد نیاز پشیمان ها ۱۸۰
- دانش و مهارت کافی در مصاحبه و تشخیص مشکلات سلامت روانی ۲۰۳
- دانش و مهارت کافی در راهنمایی، مشاوره و درمان افرادی با مشکلات سلامت روانی ۲۱۸
- دانش و مهارت کافی در زمینه مدیریت رفتار خود و دیگران ۲۱۹
- دانش و مهارت کافی برای ارتباط موثر با همیاران و دانشجویان ۲۲۲
- پیوست ۱: شرح ارزش سلامت روانی دانشجویان خوابگاهی با رویکرد اجتماع نگر و با تاکید بر نهضت داوطلبی (مشاوران همیار) ۲۲۴
- پیوست ۲: شیوه نامه طرح سمینار سلامت روانی دانشجویان خوابگاهی ۲۶۶
- منابع و مآخذ ۲۷۵

تقدیر و تشکر

کنار شرایط فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و غیره، سلامت روانی جامعه ایران نخبگان جامعه نیز هست. بخش عظیمی از نخبگان در دانشگاه‌ها مشغول به تحصیل هستند و مدیریت سلامت روانی آنها وظیفه بسیار خطیری است که نیازمند مدیریتی هوشمندانه علمی، به روز و خلاقانه است. مولفین این کتاب از مدیران موفق این عرصه، جناب آقای دکتر محمود ملاباشی، معاونت محترم دانشجویی وزارت علوم، و جناب آقای دکتر محمد یعقوبی، مسئول محترم دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم، به خاطر نگرش مثبت و حمایت‌های ارزشمند، تقدیر و تشکر می‌نمایند. همچنین از زحمات جناب آقای دکتر پورشریفی و جناب آقای سعید پیروی در بازخوانی کتاب و ارائه نظرات تکمیلی سپاسگزاری می‌گردد. بظن کارشناسان دانشگاه‌های تهران، شاهد، صنعتی شریف و الزهرا نیز بسیار راهگشا و موثر بودند، که از این عزیزان صمیمانه تشکر می‌گردد.

پیشگام

پیشگامی در مطالعاتی که در مورد سلامت روانی دانشجویان صورت گرفته حاکی از آن است که میزان سلامت روان دانشجویان خوابگاهی پایین‌تر از دانشجویان بومی می‌باشد. هم‌چنین میزان بروز عوامل خطر در بین این دسته از دانشجویان بالاتر می‌باشد. از طرفی بروز برخی مشکلات حاد روان‌شناختی از قبیل خودکشی و سوء مصرف مواد در محیط‌های خوابگاهی با انتقادی منفی بیشتری بر روی سایر دانشجویان و هم‌اتاقی‌ها دارد. افزون بر آن امکان فعالیت در خوابگاه به دلیل فضای قابل مدیریت، سهل‌تر و دارای چهارچوب بیشتر می‌باشد. این امر علاوه بر مراکز مشاوره به کار بیشتر در این حوزه را موجب می‌گردد. لذا توجه بیشتر به این گروه از دانشجویان همیشه مورد تأکید و توجه خاص دفتر مرکزی مشاوره و مراکز مشاوره دانشگاه‌ها بوده است. اما اطلاعات دفتر مرکزی مشاوره در زمینه تعداد خوابگاه‌های تحت پوشش خدمات مشاوره‌ای در سال ۱۳۸۷ نشان می‌دهد که حداکثر ۳۴٪ از خوابگاه‌ها دارای مشاور پاره وقت و در موارد اندکی دارای شعبه دفتر مشاوره خوابگاه هستند. نگاهی به این آمار و هم‌چنین اطلاع از این که در حال حاضر مراکز مشاوره دانشگاه‌ها با حداکثر یک منجم نیروی انسانی متخصص مشغول به کار هستند نشان می‌دهد که پرداختن به طریقه‌هایی که با رویکرد اجتماع‌نگر و استفاده از تشکلهای دانشجویی داوطلب برای ارتقای سلامت روان دانشجویان به ویژه دانشجویان خوابگاهی می‌باشند بسیار ضروری می‌نماید. در

این راستا دفتر مرکزی مشاوره با بهره‌برداری از تجارب دانشگاه‌هایی که قبلاً گام‌های اولیه‌ای در زمینه استفاده از دانشجویان داوطلب درخصوص گسترش فعالیت‌های بهداشت روانی خود برداشته بودند از جمله دانشگاه‌های تهران، شاهد، الزهرا و ... و با هدف تمرکززدایی از خدمات مراکز مشاوره و گسترش هر چه بیشتر فعالیت‌های مراکز با استفاده از پتانسیل دانشجویی و با این اعتقاد که هر چه بیشتر بتوان کارها را به دانشجویان که نسبتاً جوان، پیران آینده کشور هستند سپرد، اقدام به ارائه طرحی تحت عنوان «طرح ارتقاء سلامت روان دانشجویان خوابگاهی با رویکرد اجتماع نگر و با تاکید بر نهضت داوطلبی» کرده است که امید است با استقبال مراکز مشاوره دانشگاه‌ها روبرو شده و بتواند گامی هر چند کوچک ولی موثر برای ارتقای سلامت روان دانشجویان خوابگاهی بردارد.

آنچه که در این طرح مدنظر است آنست که مراکز مشاوره بتوانند برای شروع این طرح، یکی از خوابگاه‌های دانشجویی را که دارای دانشجویان جدیدالورود بیشتری است انتخاب و اگر شرایط و امکانات اجازه می‌دهد و در صورت فعال نبودن شعبه مشاوره، اقدام به راه اندازی شعبه مشاوره خوابگاه در غیر این صورت اقدام به استخدام یک نفر نیروی مشاور پاره وقت برای آن خوابگاه نمایند و سپس در یک فرآیند زمانی معین تعدادی دانشجوی داوطلب همان خوابگاه را نسبت به آنها را در یک دوره کارگاههای آموزش بهداشت روانی شرکت داده و دانشجویان را با مطابق دستورالعمل‌های تصریح شده در این طرح به عنوان «همیاران سلامت روان» انتخاب نمایند. در طرح پیش‌بینی شده است که به ازای هر ۲۰ الی ۲۵ دانشجو یک همیار انتخاب گردد. پس از گزینش نهایی دانشجویان، در شروع سال تحصیلی ضمن برگزاری یک جلسه توجیهی ویژه دانشجویان جدیدالورود، همیاران سلامت روان به دانشجویان

جدیدالورود معرفی و از آن پس هر همیار موظف است مطابق آموزش‌هایی که دیده است، ت. ن. ا. ر. یک نفر «پشتیبان» که همان مسئول مشاوره یا مشاور پاره وقت خوابگاه است، به تعالیف پردازد.

به منظور ایجاد وحدت رویه در اجرایی نمودن طرح و شناخت بیشتر از شرح وظایف هر یک از اعضای آن مقرر است سه جلد کتاب برای دانشجویان، پشتیبانان و مدیران دانشگاهی به تهیه و تحریر در آید. مجلد حاضرکوششی است برای معرفی طرح و بیان مطالبی ویژه پشتیبانان. به گونه‌ای که در طرح نیز ذکر شده است پشتیبانان از بین کارشناسان شاغل در مراکز مشاوره انتخاب می‌گردند و مهم‌ترین وظیفه اجرایی و نظارتی را به عهده دارند. امید است مطالعه این کتاب بتواند به این دسته از همکاران محترم کمک نماید تا در اجرا و پیاده سازی طرح یا حداقل چالش مواجه شوند. بدیهی است مطالعه این کتاب برای مسئولان مراکز مشاوره و سایر مدیران و سیاست‌گذاران حوزه دانشجویی نیز می‌تواند بسیار سودمند باشد.

دکتر حمید یعقوبی

مسئول دفتر مرکزی مشاوره

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

فروردین ماه ۱۳۸۹