

## استرس های دانشگاه

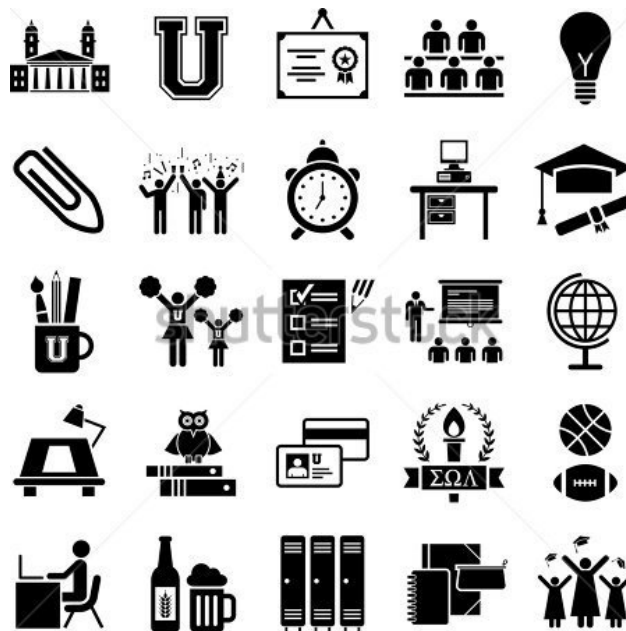


در این شماره میخوانیم:

استرس هایم را بشناسم  
دانشگاه به عنوان یک استرس  
مفهوم مقابله و اهمیت آن  
انواع راهبردهای مقابله ای با استرس

## سازگاری با زندگی دانشجویی

شماره ۱



بهتر است مقابله های هیجان مدار و مسئله مدار در ترکیب با یکدیگر استفاده شوند. به این ترتیب که در ابتدا از مقابله های هیجان مدار استفاده شود تا فرد آرامش خود را بیابد و سپس با استفاده از مقابله های مسئله مدار راه هایی برای حذف یا کاهش آنها صورت گیرد.

مقابله های هیجان مدار سالم:

- ورزش
- گردش
- پیاده روی
- نقاشی
- سرگرم شدن
- دعا
- نذر و نیاز
- درد و دل
- به طور موقت کنار کشیدن
- برون ریزی ناراحتی به طور سالم

مقابله های مسئله مدار سالم:

- الویت بندی کردن کارها و برنامه ها
- فکر کردن
- برنامه ریزی کردن
- تلاش
- حل مسئله
- مشورت
- صبر





ورود به دانشگاه که برای اکثریت دانشجویان اتفاق خوشایندی است، باز هم یک استرس به شمار می‌آید. زیرا به دنبال قبولی و پذیرش در دانشگاه، تعادل و سازگاری که قبلاً با زندگی خود داشته‌اید به هم ریخته و اکنون باید برنامه و روند دیگری برای زندگی خود تعیین کنید.

این تغییرات برای بعضی دانشجویان بیشتر و برای عده‌ای دیگر کمتر است ولی در هر حال اتفاق جدیدی در زندگی شما رخ داده که باید با آن سازگار شوید.

دانشجویان به دلیل شرایط سنی و وضعیت خاصی که دارند استرس‌های خاصی نیز تجربه می‌کنند. از جمله:

- فشارهای درسی
- امتحان‌های سنگین
- هماهنگی بین کار و تحصیل
- هماهنگی بین درس و زندگی خانوادگی
- تفاوت‌های فرهنگی
- فشارهای مالی

- انجام سخنرانیها
- بازدید، کارآموزی یا کارورزی در مراکز مختلف
- انجام نقش‌های مختلف مانند دانشجوی، کارمند، فرزند

### مفهوم مقابله و اهمیت آن

بسیار مهم است که بتوانید استرس‌های زندگی خود را بشناسید و از راهبردهای مقابله‌ای سالمی برای برخورد با هر یک از آنها استفاده کنید. از نظر علمی راهبردهای مقابله‌ای فعالیت درون روانی و رفتاری است که فرد انجام می‌دهد تا بتواند استرس را از میان ببرد یا استرس را به حداقل برساند و یا با آن کنار بیاید و مدارا کند.

### انواع راهبرد های مقابله ای

\* مقابله‌های هیجان مدار

رویارو شدن با هر استرس در انسان ناراحتی و آشفتگی ایجاد میکند که از خفیف تا بسیار شدید نوسان دارد.



مقابله‌های هیجان مدار به انسان کمک میکنند تا احساس و هیجانی که در اثر مواجهه با استرس ایجاد شده است بر طرف شود.

\* مقابله‌های مسئله مدار

مقابله‌های مسئله مدار به فرد کمک می‌کند تا برای برخورد با استرسی که در آن قرار گرفته راه حل‌هایی بیاندیشد. در این نوع مقابله‌ها هدف آن است که فعالیتی انجام شود تا استرس حذف شده یا کاهش یابد و یا با آن مدارا شود.

گاهی اوقات حذف بعضی از استرسها ممکن نیست، در چنین شرایطی با استفاده از مقابله‌ها میتوان منبع استرس را تخفیف داد.

اکثر مقابله‌های هیجان مدار در کوتاه مدت مفیدند مگر در مورد استرس‌هایی که جز مدارا با آنها کار دیگری نمی‌توان کرد. اگر فرد در مورد همه‌ی استرس‌ها فقط به کاهش سطح هیجانها و احساسات خود بپردازد نمی‌تواند مسئله اساسی را بر طرف کند یا کاهش دهد.