



واحد مشاوره پردیس فاطمه الزهرا (س) تبریز در
نظردارد تعدادی از مهارت های مقابله ای با مشکلات را
از طریق بروشور های آموزشی در اختیار دانشجویان قرار
دهد. امید است قدمی هر چند کوچک در حفظ و ارتقاء
بهداشت روان دانشجویان عزیز باشد.

سال تحصیلی ۹۳-۱۳۹۲

شماره بروشور: ۱

مقدمه

امروزه علی رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه های زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل مهم زندگی فاقد توانایی های لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره و مقتضیات آن آسیب پذیر کرده است. همه ما در زندگی با چالشها و مشکلاتی مواجه می شویم. با این حال هرکس به شیوه خاص خود به مسائل پاسخ می دهد. برخی هنگام مواجهه با مشکلات می کوشند با ارزیابی درست و منطقی موقعیت و با استفاده از راهبردهایی مانند مساله گشایی، تفکر مثبت، استفاده موثر از سیستم های حمایتی با موقعیت مقابله کنند. در مقابل دیگران در مواجهه با مشکلات به جای مقابله ی سازگارانه با مسائل سعی میکنند با روشهای نا کارآمد از رویارویی با مشکلات اجتناب کنند..

عیب عمده این نوع راهبردهای اجتنابی در این است که هرچند ممکن است در کوتاه مدت موثر واقع شوند و به فرد آرامش موقت بخشند ولی در دراز مدت پیامدهای منفی بسیار دارند و فرد را از احساس خود کارآمدی و داشتن غزت نفس و خود ارزشمندی محروم می سازند....

پژوهشگران این دو نوع سبک مقابله با مشکلات را به ترتیب مقابله متمرکز بر مساله و مقابله متمرکز بر هیجان نامیده اند. اینکه در هنگام مواجهه با موقعیتهای دشوار به کدام یک از این راهبردها متوسل می شویم به ارزیابی ما از موقعیت (ارزیابی اولیه) و توانایی خود در مقابله با این موقعیت (ارزیابی ثانویه) بستگی دارد. امروزه پژوهشگران با بررسی راهبردهای مقابله ای افراد موفق و نا موفق نکات بسیار مهمی را روشن کرده اند. این مطالعات نشان داده اند کسانی که بطور موفقیت آمیز با مشکلات مقابله می کنند، افرادی هستند که خود را به مجموعه ای از مهارت های مقابله ای مجهز کرده اند. در کل مقابله کننده های موفق از سه مهارت برخوردار هستند:

- ۱- انعطاف پذیری: توانایی ایجاد و در نظر گرفتن راه حل های مختلف ۲- دور اندیشی: پیش بینی اثرات دراز مدت پاسخ های مقابله ای خود
- ۳- منطقی بودن: انجام ارزیابی های منطقی و درست

استرس یعنی دوباره سازگار شدن فرد با شرایط و موقعیت های جدید. هر جا که تغییری در زندگی روی دهد، ما با یک استرس روبرو هستیم.

انواع استرس:

الف) استرس های فاجعه آمیز. ب) استرس های معمول زندگی. ج) استرس های خرد یا میکرو استرس ها.

اثرات استرس: ۱- جسمانی. ۲- روانی. ۳- اجتماعی و... مهارت مقابله با استرس: همان طور که گفته شد افراد با استرس روبرو می شوند. زندگی بدون استرس یعنی مرگ. منظور از مقابله، کوشش ها و تلاش هایی است که فرد انجام می دهد تا استرس را از میان بردارد....



نکته: از آن جایی که کوشش های مقابله ای گاه بصورت انجام دادن کار و فعالیت واقدامی خاص است و گاه بصورت انجام دادن فعالیت های ذهنی، روانی و درونی است. ۲- نوع مقابله وجود دارد: ۱- مساله مدار: فرد سعی می کند کاری کند تا استرس را از بین ببرد مثل مشورت کردن... ۲- هیجان مدار: فرد کار خاصی انجام نمی دهد بلکه سعی می کند خود را آرام سازد و ناراحتی خود را کاهش دهد. که هر یک از این دو می تواند سالم یا ناسالم باشد.

مساله مدار (سالم): مشورت کردن، مطالعه کردن، برنامه ریزی کردن.

مساله مدار (ناسالم): دزدی کردن، فرار از منزل، بدگویی

هیجان مدار (سالم): دعا و نیایش، توکل، صبر.
هیجان مدار (ناسالم): اعتیاد، خشونت، فال و فالگیری.

تمرین برای مقاومت در برابر استرس:

۱- به اندازه کافی بخوابید.

۲- مراقب تغذیه خود باشید.

۳- اعتقادات مذهبی و معنوی را در خود رشد دهید.

منابع استرس: ۱- عوامل بدنی و جسمانی. ۲-

رقابت ها. ۳- ناکامی ها و محرومیت ها. ۴- باور

ها و عقاید، انتظارات نگرش ها. ۵- شخصیت. ۶-

تعارض ها. ۷- فشار ها.

