



معاونت فرهنگی و اجتماعی
مرکز مشاوره و سبک زندگی

sbu.ac.ir/web/consult

 [sbucounseling](https://www.instagram.com/sbucounseling)

 [sbu.counseling](https://www.telegram.com/sbu.counseling)

 ۰۲۱ - ۲۲۴۳۱۸۲۶

 ۰۲۱ - ۲۹۹۰۲۶۶۷

از تحصیل بی هدف
تا آینده‌ی هیبهم

صرف زمانی برای تفریح بدون فکر کردن به درس و کار، در پیشگیری از ابتلا به فرسودگی شغلی نقش مهمی دارد. ارتباط با دوستان و خانواده را در اولویت قرار دهید، خواه این به معنای برنامه‌ریزی برای صرف شام به صورت منظم با دوستان باشد یا برقراری تماسی تلفنی با خانواده.

وقتی استراحت می‌کنید، فقط استراحت کنید از فکر کردن به تکالیف یا سایر کارها در هنگام استراحت و تفریح خودداری کنید. استراحت کافی و کارآمد به شما کمک می‌کند تا با روحیه‌ای شاداب‌تر و انرژی بیشتر به انجام دادن وظایف‌تان بپردازید.

۷- کمک بخواهید.

اکثر دانشجویان فرسودگی شغلی را تجربه می‌کنند، بنابراین یادگیری نحوه درخواست کمک، بسیار مهم است. شاید شما نیاز به درخواست کمک از دوستانتان یا خانواده دارید، در هر صورت برای درخواست یاری از بقیه تعلل نکنید.

همچنین با درخواست از اساتید برای تمدید مهلت زمان انجام تکالیف و پروژه‌ها، حجم کار خود را کاهش دهید. فشار کاری و تحصیلی زیاد نتایج خوبی را همراه نخواهد داشت.

شما می‌توانید به واحد مشاوره دانشگاهتان مراجعه و از آن‌ها کمک بگیرید. صحبت با مشاور به دانشجویان در مدیریت استرس و پیشگیری از ابتلا به خستگی مزمن و فرسودگی شغلی کمک می‌کند.

کلام آخر

ایجاد عادات سالم در دانشگاه به دانشجویان برای جلوگیری از فرسودگی شغلی به شما کمک می‌کند.

با این حال، گاهی اوقات خواب بیشتر و مدیریت اهداف کافی نیست. شاید نیاز به انجام تغییرات بزرگ‌تری دارید. فرسودگی شغلی مزمن ممکن است مستلزم تغییر رشته، برداشتن واحدهای کمتر یا حتی اخذ یک‌ترم مرخصی از دانشگاه باشد.

ه فکر نکنید که ابتلا به فرسودگی شغلی صرفاً برای بقیه است و شما به آن مبتلا نخواهید شد. فرسودگی شغلی تهدیدی برای همه دانشجویان است. پس از خودتان مراقبت کنید و برای سلامت روح و جسمتان اهمیت قائل شوید.

در صورت داشتن احساس خستگی مزمن، برای دریافت کمک حرفه‌ای با مرکز مشاوره دانشجویی تماس بگیرید. حذف و رهایی از فرسودگی شغلی زمان‌بر است اما ارزش صرف زمان و هزینه را دارد.

علی خادمی، روانشناس، با بیان اینکه دانشجویانی که دچار افت تحصیلی و بیماری های روحی می شوند معمولاً به رشته خود بی علاقه اند و به اجبار وارد دانشگاه شده اند می گوید: متأسفانه به دلیل فشار خانواده ها به فرزندان شان، اکثر جوانان دانشجو با بی علاقه ای وارد دانشگاه می شوند و نمی توانند آنطور که باید به تحصیل در رشته خود بپردازند.

او با اشاره به اینکه میزان افسردگی بین دانشجویان به شدت افزایش یافته است؛ وجود فضایی بدون استرس و عدم تحمیل فشار های بیرونی به جوانان را در رابطه با انتخاب رشته و تصمیم گیری برای آینده شان پیشنهاد می کند و آن را راهی برای کنترل و کاهش افسردگی دانشجویان آینده می داند.

این روانشناس با اشاره به مثالی در این زمینه اظهار می دارد: رشته هایی مانند پزشکی که نیازمند داشتن شرایط روحی و روانی در فضای بیمارستان و تحمل سختی و مشقت فراوان است، نمی تواند رشته مناسبی برای همه جوانان باشد و همه داوطلبان یا حتی علاقمندان توانایی حضور در این رشته را ندارند و نمی توانند آن را با روحیات خود هماهنگ کنند، لذا خانواده ها باید روحیه فرزندان خود را در نظر بگیرند.

این دانشیار گروه روانشناسی دانشگاه آزاد در ادامه می افزاید: در این بین، اساتید نقش موثری در بهبود روند زندگی دانشجویان دارند چراکه آنها به شکل روزانه با دانشجویان مختلفی سرو کار دارند و به عبارتی بخشی از خانواده آنها محسوب می شوند و برای همین می توانند نقش موثری به عنوان راهنما و سرمشق قابل تامل برای آنان باشند.

دانشجو از نگاه استاد

علاوه بر این مدیران و اساتید نیز به عنوان افرادی که وقت زیادی را با دانشجویان صرف می کنند، نظرات جالبی در مورد دلایل استرس آنها از آینده دارند یکی از اساتید که نمی خواهد نامی از وی برده شود می گوید: نیاز اولویتیک جوان کار، ازدواج، اعتماد به او، توجه به او و نشستن پای سخن او و درد دل های او و درک نیازهای واقعی اوست.

چالشی به نام فرسودگی شغلی

در این میان دانشجویان با چالش دیگری هم روبرو هستند که کمتر به آن پرداخته شده است. دغدغه ای با عنوان «فرسودگی شغلی» که می توان از آن به عنوان یکی از عوامل مهم در ایجاد استرس در قبال آینده، بین دانشجویان یاد کرد.

فرسودگی شغلی چیست؟

فرسودگی شغلی در معنای علمی، عبارت است از: خستگی و از پیا افتادن یک نفر، در نتیجه تجربه استرس و اضطراب مزمن. فرسودگی شغلی در دانشگاه سبب ایجاد احساس ضعف و بدبینی دانشجویان نسبت به دانشگاه و یادگیری می شود. در این حالت شاید آنها از انجام دادن تکالیف و وظایف خود غافل شوند و حتی به حذف کلاس های شان و ترک تحصیل فکر کنند فرسودگی به خلاقیت و عملکرد تحصیلی نیز آسیب می رسد.

علائم فرسودگی شغلی

با توجه به اهمیت این موضوع، آشنایی با علائم فرسودگی شغلی، نیز می تواند بسیار مهم باشد. دانشجویانی که با این علائم آشنا هستند، توانایی بهتر و بیشتری برای انجام اقدامات پیشگیرانه در جهت بهبود سلامت روان خود را هم دارند.

۱- احساس خستگی

خستگی ذهنی و جسمی از علائم کلیدی استرس مزمن و فرسودگی شغلی است. البته این نوع خستگی را با خستگی ناشی از کمبود خواب یا کار زیاد، اشتباه نگیرید.

۲- کاهش اشتیاق برای تحصیل و یادگیری

یکی دیگر از علائم از پیا افتادن دانشجویان، کاهش و کمبود شوق و اشتیاق آنان برای ادامه تحصیل و یادگیری است. علائم رایج کاهش اشتیاق شامل ترس و دلهره از کلاس، نگرانی در مورد آزمون های آینده و عدم علاقه به دانشگاه است.

۳- افت عملکرد تحصیلی

استرس سبب ایجاد احساس خستگی در دانشجویان می شود؛ شاید آنها با افت عملکرد تحصیلی مثل کسب نمرات پایین تر روبرو شوند.

۴- افزایش تحریک پذیری یا عصبانیت

برای بسیاری از افراد، تحریک پذیری یا دلخوری زیاد، اولین نشانه استرس و فرسودگی محسوب می شود. این مشکلات می توانند در نهایت سبب ناامیدی و عصبانیت دانشجویان شوند.

۵- افزایش اضطراب

افزایش اضطراب و نگرانی در فرسودگی شغلی پدیده ای رایج محسوب می شود.

راهکارهایی برای «جلوگیری» از فرسودگی شغلی

فرسودگی شغلی در دانشگاه مفید مشکلی طاقت فرسا بدون راه حل های آسان و در دسترس به نظر می رسد، اما ایجاد چند تغییر کوچک تأثیر زیادی بر حل این مشکل دارد. در اینجا نکات کاربردی و اثرگذاری را برای مقابله با فرسودگی شغلی در دانشگاه ذکر کرده ایم.

۱- نه گفتن را یاد بگیرید.

دانشجویان اغلب فشار زیادی را روی خودشان برای تلاش و پیشرفت مضاعف احساس می کنند. یادگیری مهارت نه گفتن کمک خوبی به دانشجویان برای گذراندن دوران تحصیلی و کل دوران های زندگی آنها محسوب می شود. شما باید مسئولیت های خود را مدیریت کنید.

۲- زمان خود را مدیریت کنید

مدیریت زمان با یادگیری نه گفتن همراه است. دانشجویان اغلب بدون در نظر گرفتن زمان هر کار، کارهای جغیی بلندپروازانه یا پروژه های بزرگ را برعهده می گیرند معمولاً افراد زمان انجام هر کار را کمتر از زمان واقعی آن کار تخمین می زنند.

۳- اهمال کاری ممنوع!

اهمال کاری هم نکنید. بر طبق نتایج تحقیقات گوناگون، اهمال کاری مداوم منجر به استرس مزمن، اضطراب و به خطر افتادن سلامتی می شود. اهمال کاری هم چنین فرسودگی شغلی را نیز به دنبال دارد.

۴- از خواب و ورزش کافی غافل نشوید

دانشجویانی که به اندازه کافی نمی خوابند یا ورزش نمی کنند خیلی سریع از پیا می افتند. بر اساس مطالعات مختلف خواب کافی و افزایش فعالیت بدنی هر دو به حفظ سلامت روحی و جسمی کمک شایعی می کنند.

۵- اهداف معقول تعیین کنید.

تعیین اهداف نامعقول و دور از دسترس، خستگی مزمن را به دنبال دارد. شاید برداشتن واحدهای اضافی در ابتدای ترم خوب بنظر برسد اما فرسودگی و خستگی را در طول ترم و پایان ترم به همراه دارد.

۶- زمانی را به تفریح اختصاص دهید.

تحصیل و یادگیری بخش مهمی از زندگی دانشجویان محسوب می شود، اما زندگی ابعاد مختلفی دارد. اختصاص همه زمانتان به درس خواندن، راهی مطمئن برای رسیدن به خستگی و فرسودگی قبل از اتمام ترم است.