



کمک جویی روان شناختی در نخبگان

از ویژگی های نخبگان و افراد موفق و باهوش توسعه رفتارهای پیشگیرانه در خزانه رفتاری و سازش یافتگی در زندگی به منظور ارتقا کیفیت زندگی است. مراجعه به روانشناس و دریافت خدمات سلامت روان در دهه های اخیر به عنوان یکی از عناصر بنیادی ارتقای کیفیت زندگی و عملکرد حرفه ای در جوامع شناخته شده است. با این حال، انگ اجتماعی پیرامون استفاده از خدمات روانشناختی و کمک جویی روانپزشکی همچنان یکی از موانع اصلی در تمایل افراد به دریافت این خدمات محسوب می شود. در محیط های دانشگاهی، نخبگان علمی به عنوان پیشروان علم و دانش، نقش مهمی در جامعه ایفا می کنند با این حال، نتایج پژوهش ها نشان می دهند که این گروه نیز از مشکلات روانی مصون نیستند و فشارهای روانی و استرس های شغلی می توانند بر سلامت روانی آن ها تأثیر بگذارند. به عبارت دیگر، نخبگان دانشگاهی به دلیل قرار گرفتن در محیط های رقابتی، اشتغال به فعالیت های پژوهشی با فشار بالا، و انتظارات زیاد از سوی نهادهای دانشگاهی، بیش از دیگر گروه ها در معرض استرس های مزمن، فرسودگی تحصیلی حرفه ای، اضطراب عملکرد و مشکلات سازش یافتگی قرار دارند. نتایج پژوهش ها نشان می دهد که پذیرش اجتماعی مراجعه به روانشناس می تواند به طور قابل توجهی به بهبود کارکردهای شناختی، افزایش بهره‌وری علمی و ارتقای تاب-آوری روانی در این گروه کمک کند اما ممکن است به دلیل انگ اجتماعی و باورهای نادرست، از مراجعه به خدمات روانشناسی خودداری کنند. این انگ اغلب ریشه در باورهای سنتی درباره بیماری روانی، ترس از قضاوت سایر افراد و نگرانی درباره تأثیر احتمالی بر اعتبار علمی و حرفه



به عبارت دیگر، احساس شرم یا برداشت منفی از «کمبود توانایی فردی» باعث می شود مشکلات روانشناختی در بین نخبگان دانشگاهی دیر تشخیص داده شود و پیامدهای شدید تری پیدا کند.

باورها و نگرش‌های نخبگان دانشگاهی نسبت به سلامت روان و مراجعه به روانشناس، نقش تعیین کننده‌ای در الگوی کمک جویی آنان دارد. بسیاری از این افراد، به دلیل هویت حرفه‌ای مبتنی بر «خرد، توانمندی و خودکارآمدی بالا»، ممکن است مشکلات روانشناختی را نوعی ضعف شخصی تلقی کرده و همین طور باور به خودکفایی روانی و ترس از قضاوت، عدم آگاهی از اثربخشی درمان‌های روانشناختی از پذیرش نیاز به مداخله تخصصی اجتناب کنند. سلامت روان به‌عنوان یک منبع و سرمایه حیاتی محسوب می شود. نخبگان دانشگاهی بهتر است بدانند که مدیریت استرس، تاب‌آوری در برابر شکست، و تنظیم هیجان‌ها، نه نشانه ضعف، بلکه ابزارهای ضروری برای دستیابی به اهداف علمی و حرفه‌ای بلندمدت هستند. مراقبت از سلامت روان، مشابه مراقبت از سلامت جسمانی (مانند ورزش منظم، پایش‌های پزشکی)، یک رفتار مسئولانه و پیشگیرانه است، نه واکنشی به بحران. این امر نیازمند تغییر پارادایم از «درمان وقتی بیمار شدیم» به «حفظ و ارتقای سلامت در طول زمان» است. نتایج پژوهش‌ها نشان می دهد بین دستاوردها و پیشرفت علمی با سلامت روان رابطه مستقیمی وجود دارد. سلامت روان کافی با افزایش خلاقیت، توانایی حل مسئله، تمرکز، و در نهایت، موفقیت در پژوهش و تحصیل، ارتباط دارد.

منابع :

- Corrigan, P. W. (2004). How stigma interferes with mental health care. *American Psychologist*, 59(7), 614-625.

- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427-440

