

روزگار کرونایی دانشجویان

گفت و گو با چند دانشجو درباره سختی‌ها، شیرینی‌ها، خاطرات و تغییرات سبک زندگی شان با آنلاین شدن کلاس‌های درسی به بهانه روز دانشجو

راضیه حسینی، نسترن رضوی | خبرنگار

پرونده

امسال روز دانشجو متفاوت‌تر از هر سال دیگری است. سبک زندگی دانشجویی که ویژگی‌ها و خصوصیات خاص خودش را داشت، در این روزها پشت دیوارهای شیشه‌ای لب تاپ‌ها می‌گذرد، بدون هیجان همیشگی و معمول دانشجویها. بدون شوخی‌های گاه و بی‌گاه و بدون خوابگاه‌هایی که به هر چیز می‌ماند الا جایی برای خواب و آسایش. احتمالا سلف سرویس دانشگاه دلش برای دانشجویانی که هر روز بر سر و صدا پشت میزهای نشستند و همیشه از کیفیت افضاح غذا شکایت می‌کردند، تنگ شده است. شاید دانشجویان هم این روزها که در خانه نشسته‌اند و غذای گرم و خوشمزه مادرشان را می‌خورند، گاهی هوس کنند همان کوبیده لاستیک مانند سلف سرویس دانشگاه را بخورند که قابلیت استفاده به عنوان یک سلاح سر درداشت اصلا حضور در کلاسی که نشود تاخیر داشت، پشت در ماند و با کلی منت و خواهش وارد شد، چه لطفی دارد؟ شب نشینی خوابگاهی و خوردن قهوه و چای برای بیدار ماندن در شب‌های امتحان چه می‌شود؟ این روزها دانشجویها در اتاق‌های تمیز و مرتب به نسبت خوابگاه خودشان مشغول درس خواندن هستند و از شلختگی‌های خوابگاهی خبری نیست. دیگر لازم نیست کله سحر بلند شوید و آب کنتری را که هنوز جوش نیامده در لیوان بریزید، به چای کیسه‌ای فرصت ابراز وجود ندهید و همین‌طور هول‌هولگی یک لیوان آب ز پیوسر بکشید و بدوید که به کلاس برسید. ۱۶ آذر یعنی روز دانشجو بهانه‌ای شد تا پای صحبت چند دانشجو بنشینیم و از تفاوت در سبک زندگی این روزها، معایب و محاسن آن بشنویم، سبک زندگی که به اجبار تغییر کرده و معلوم هم نیست که این شرایط تا چه زمانی ادامه خواهد داشت. در بخش دیگری از این پرونده یک کارشناس ارشد روان‌شناسی که این روزها هم تدریس آنلاین دارد و هم مشاور دانشجویان است، توصیه‌هایی به داوطلبان برای یادگیری بهتر و کنار آمدن با شرایط در این روزهای کرونایی دارد.



ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

یک شنبه • ۱۶ آذر ۱۳۹۹

۲۰ ربيع الثاني ۱۴۴۲ • ۶ دسامبر ۲۰۲۰

شماره ۳۰۵۴۱

۱۷۶۱

ناامید نشدن، مدیریت

استرس و یادداشت برداری

چند توصیه به دانشجویان برای حذف رایج ترین اختلالات و مشکلاتی که دانشجویان به خاطر آنلاین شدن کلاس‌ها با آن‌ها درگیر شده‌اند



بنفشه دولت آبادی | روان‌درمانگر و استاد دانشگاه

اصلی‌ترین مشکل دانشجویان در بحث کلاس‌های مجازی این است که امکان پرسش و پاسخ در آن‌ها وجود ندارد و در تهیه جزوه هم با مشکل مواجه می‌شوند. در این بین، گاهی دسترسی به سایت هم بسیار سخت است، وسط درس اینترنت قطع می‌شود و این استرس دانشجویان را بیشتر می‌کند. البته ناامید شدن از آینده و اختلال‌های روان‌شناختی دیگری هم هست که این روزها بیش از قبل گریبانگیر دانشجویان شده است. در این جایی خواهم به عنوان استاد روان‌شناس دانشگاه که این روزها با مشکلات و فضای آموزش مجازی دانشجویان درگیر هستند، چند توصیه به دانشجویان داشته باشم تا بتوانند با دست پر این روزها را پشت سر بگذارند.

۱ روال ثابتی برای مطالعه تنظیم کنید

قطعا آموزش در فضای مجازی استرس‌زاست اما همین مسئله می‌تواند فرصتی برای بالا بردن بازخورد و کیفیت یادگیری تان باشد. بهتر است روال ثابتی برای مطالعه خود تنظیم کنید. مطالعه منظم داشته باشید و به خودتان این اطمینان را بدهید که هیچ چیز تغییر نکرده و خود را برای شرایط موجود کاملاً آماده کنید.

۲ نسبت به شرایط دید مثبتی داشته باشید

فراموش نکنید که همیشه در شرایط سخت، انسان محک می‌خورد. شما باید این روزها اهداف خود را برنامه‌ریزی کنید و بدانید که در مواجهه با چالش‌ها و سختی‌ها، داشتن پشتکار است که به موفقیت ختم خواهد شد. به شرایط دید مثبتی داشته باشید و مسئولیت ایجاد شرایط، دنبال کردن وظایف و ثابت قدم بودن در اهداف همگی در این مسیر به شما کمک خواهد کرد.

۳ مدیریت زمان را جدی بگیرید

مدیریت زمان کاملاً مهم است که این روزها کمتر مورد توجه دانشجویان قرار می‌گیرد. برای شرکت به موقع در کلاس‌های آنلاین وقت خود را تنظیم کنید و نسبت به درس، کار و تعهدات شخصی خود متعادل و منظم باشید. همچنین برای شرکت در کلاس‌های درسی از قبل مقدمات را فراهم کنید تا با ذهن بازتری در کلاس مجازی حاضر شوید.

۴ یادداشت برداری را دست کم نگیرید

یادداشت برداری یک شیوه برای دستیابی به تفکر خلاقانه است. توجه به صحبت‌های استاد، یادداشت برداری و خلاصه کردن، درک بهتری از درس به شما می‌دهد و باعث می‌شود بهتر بتوانید در سرازریابی کنید و راحت‌تر بتوانید درس‌ها را فرا بگیرید.

۵ استرس‌تان را مدیریت کنید

نقاط ضعف خودتان را برای بهتر شدن پیدا کنید. فراموش نکنید که اولین کار لازم برای موفق شدن در شرایط جدید، کاهش استرس است که دانشجویان زیادی با آن درگیر شده‌اند. استرس درباره یاد نگرفتن، آینده تحصیلی و ... مطمئن باشید که همه در آینده این شرایط را خواهند زد که چطور استوار از پس این بحران عبور کردیم. بنابراین به جای افکار منفی، به آینده امیدوار باشید.

۶ از استادان تان کمک بگیرید

بعضی از دانشجویان در این روزها از استادان‌شان راهنمایی نمی‌گیرند. حتماً فضای مجازی برای ارتباط گرفتن با استادان استفاده کنید و از آن‌ها بخواهید که شما را راهنمایی کنند.

این مسئله‌ای است که شاید بیش از گذشته به آن نیاز باشد.

عمرمان پای اینترنت هدر می‌رود



«سیده زهر احسینی» دانشجوی کارشناسی ارشد رشته میکروبیولوژی دانشگاه کرج، درباره شرایط این روزهای دانشگاه کلاس‌های آنلاین می‌گوید: «استادان هر کدام شیوه خودشان را در برگزاری کلاس و تدریس دارند. در این میان، کلاس‌های آنلاین هم هر کدام با شیوه متفاوتی برگزار می‌شود. در برخی فقط می‌توانیم چت کنیم و سوالاتمان را بپرسیم یا به سوالات استاد پاسخ بدهیم، در برخی دیگر باید همزمان صدای همه دانشجویها باز باشد که البته این مورد مشکلاتی هم به بار می‌آورد و یک خاطره جالب هم

در این باره دارم. در یکی از این کلاس‌ها استاد از من سوالی کرد و در این بین هم کلاسی مشغول ورق زدن صفحات کتاب بود که استاد با شنیدن صدای ورق زدن، فکر کردم به دنبال جواب می‌گردم، تذکر داد که کتاب را کنار بگذارم و هر چه گفتیم من نیستیم، باور نکردم و از نمره کم کرد! او درباره تغییر سبک زندگی‌اش با آنلاین شدن کلاس‌های می‌گوید: «قدیم همه چیز منظم بود و زمانی که سر کلاس بودیم، مشخص بود، اما الان گاهی قرار است مثلاً در ساعت ده کلاس شروع شود ولی هر چه منتظر می‌مانیم، استاد نمی‌آید و اعلام می‌کنند نیم ساعت دیگر کلاس شروع می‌شود یا استاد در اتصال به اینترنت دچار مشکل می‌شود و کلاس تشکیل نمی‌شود. از آن طرف، گاهی وسط کلاس شارژ لپ‌تاپ تمام می‌شود یا در حالی که لپ‌تاپ در حال شارژ است، برق می‌رود و ... این شرایط واقعا آذیت کننده است و عمرمان پای اینترنت هدر می‌رود.»

مزیت رفتن به دانشگاه فقط کلاس حضوری نبود

«مینو» دانشجوی کارشناسی ارشد رشته ادبیات تطبیقی درباره فضای کلاس‌های آنلاین می‌گوید: «به قول یکی از استادانم: «کسی که لذت کلاس‌های حضوری را چشیده باشد، قرار گرفتن در کلاس‌های مجازی را برایش سخت است» پس حالا خود ما باید از حالت منفعل بودن خارج شویم و باید بهتری به شرایط نگاه کنیم چرا که این تغییر باعث شد فرصت‌های جدیدی به دست آوریم و کارمان تنها به امتحان پایان ترم ختم نشود. از منو پرسیدم حالا که تمام فعالیت دانشجویان در شبکه‌های مجازی انجام می‌شود و حتی امتحانات هم به صورت آنلاین است، دوری از محیط دانشگاه دیگر چه سختی‌هایی دارد. او گفت: «مزیت رفتن به دانشگاه فقط کلاس حضوری نبود؛ قرار گرفتن در این فضا ما را از امکانات زیادی محروم کرد، که مهم‌ترینش دسترسی نداشتن به کتابخانه دانشگاه است. فکرش را بکنید ما برای هر درسی به یک تا چند منبع موقت نیاز داریم و معمولاً کتاب‌ها قیمت‌های زیادی دارند و خیلی‌ها از عهده تهیه آن بر نمی‌آیند، بالاخره هر دانشجویی دوست دارد دوار محیط دانشگاه شود، با دیگران تعامل داشته باشد و در جریان همایش‌ها و کلاس‌های مضاعف آن جا قرار بگیرد، که متأسفانه حالا شرایطش را نداریم.»

مشارکت‌مان در کلاس صفر شده است

«پوریا» دانشجوی کارشناسی رشته مشاوره از حس و حالش در باره شروع اولین کلاس‌های آنلاین می‌گوید: «این روش دانشجویان را به دو دسته تقسیم کرد: بعضی‌ها فقط آنلاین می‌شوند و گوشه‌ای کنار می‌گذارند و گروهی دیگر تلاش‌شان را بیشتر کردند و خودشان به دنبال یادگیری افتادند. این روزها شرایطی پیش آمده که ما خودمان را در موضوعات مختلف محک می‌زنیم و کلاس‌های آنلاین هم از این قاعده مستثنای نیست. من توانستم فرصت بیشتری برای مطالعه کردن داشته باشم و با استادان ارتباط بهتری برقرار کنم.» از پوریا درباره مشکلاتی که این روزها دانشجویان با شرکت در کلاس‌های آنلاین مواجه می‌شوند پرسیدم و او گفت: «با اضافه شدن ورودی‌های جدید و بالا رفتن تعداد افراد در کلاس‌ها (حدود ۹۰ نفر) روند آموزش خیلی کند شده و ما دیگر هیچ فرصتی برای مشارکت نداریم. حالا امیدوارم هر چه سریع‌تر کرونا کنترل شود و ما بتوانیم به کلاس‌های حضوری خود برگردیم.»



بیشتر استادان کلاس آنلاین تشکیل نمی‌دهند

«امین» دانشجوی ترم هفتم مهندسی کامپیوتر است و درباره کلاس‌های مجازی دانشگاه و آموزش غیر حضوری می‌گوید: «بر خلاف تصور عموم که ما هر روز باید سر کلاس آنلاین حاضر شویم، بیشتر استادان کلاس آنلاین تشکیل نمی‌دهند، فیلم‌های آموزشی را می‌فرستند و ما هر زمانی که بخواهیم می‌توانیم آن‌ها را ببینیم. معمولاً فقط برای رفع اشکال، کلاس‌های آنلاین برگزار می‌شود که حضور در آن‌ها هم الزامی نیست.» او درباره مزایا و معایب این اتفاق‌ها می‌گوید: «خوبی فیلم‌های تدریس این است که همیشه در دسترس هستند و می‌توانید بارها و بارها آن‌ها را ببینید.

اصلاً همه چیز کلاس‌های غیر حضوری خوب است. به ویژه برای ما ترم بالایی‌ها بهتر شد. دیگر لازم نیست صبح زود برای رسیدن به کلاس حاضر شویم و می‌توانیم هر زمانی که دل‌مان خواست فیلم درس را ببینیم. در زمان کلاس‌های حضوری این امکان به راحتی در دسترس ما نبود و از این بابت کلاس‌های غیر حضوری کار را راحت‌تر کرده است.» از امین درباره شیوه برگزاری امتحانات می‌پرسیم که می‌گوید: «امتحان‌ها در سامانه‌ای که ویژه این کار است، برگزار می‌شود. در یک بازه زمانی مشخص وارد سایت می‌شویم و به سوالات پاسخ می‌دهیم. البته استادان برای این که راه‌های تقلب را ببندند سعی می‌کنند سوالات امتحانی را بطوری طرح کنند که رجوع به فیلم و کتاب و جزوه هم کار ساز نباشد ولی بعضی از دانشجویها فقط غیر ممکن، غیر ممکن است و همیشه راهی برای نجات هست! برخی به صورت گروهی و کاملاً دوستانه در کنار هم و با همفکری این آزمون‌ها را برگزار می‌کنند و نمره عالی هم می‌گیرند!»

خودم نه ولی عکسم سر کلاس حاضر می‌شود!

مینم، دانشجوی ترم نهم رشته کامپیوتر است. او پسری بوده که علاقه زیادی به حضور در کلاس‌ها نداشته و به قول خودش، بیشتر آن را می‌پسندیده است! خودش درباره تغییر سبک زندگی‌اش در این روزها می‌گوید: «برای من هیچ فرقی نکرده. به نظر من کلاس سیستم آموزشی ما مشکل دارد و من به اصرار پدرم مشغول به تحصیل در این رشته هستم. قدیم باید کلاس حضوری را با هزار ترفند می‌پیماندم، الان کلاس مجازی را! من به شخصه یک عکس از خودم چاپ کردم، می‌گذارم جلوی دوربین گوشی تا استاد فکر کند سر کلاس! بعدش هم می‌روم به بقیه کارهایم می‌رسم.» او درباره سرگرمی‌هایش در این روزها می‌گوید: «قدیم خیلی بیشتر با بچه‌های دانشگاه دور هم جمع می‌شدیم. می‌رفتیم خانه یک نفر و گیم می‌زدیم. حالا بیشتر بازی‌های اینترنتی انجام می‌دهیم، البته باز هم هفته‌ای یک بار دور هم جمع می‌شویم.»

نه از کنکور چیزی فهمیدیم

نه از دانشجو شدن مان

«امیر کوچکی» دانشجوی ترم اول مهندسی کامپیوتر دانشگاه گیلان است. او که کنکور امسال را به اتفاق تعداد بسیاری از داوطلبان با تأخیر و بلا تکلیفی فراوان داد، حالا با شیوه جدیدی از کلاس و دانشگاه روبه‌رو شده، اتفاقی که شاید هیچ وقت تصورش را هم نمی‌کرد. امیر درباره اوضاع این روزهای درس و دانشگاه و کلاس‌های مجازی می‌گوید:

«هم کنکور مان عجیب و غریب شد و هم دانشجو شدن مان. درباره کلاس‌های مجازی به نظر من استادها به نسبت دانشجویها در برگزاری کلاس‌های آنلاین با مشکلات بیشتری مواجه هستند. در واقع ما چون نسلی بودیم که پیش از این هم با فضای مجازی سرو کار داشتیم راحت‌تر با این نوع از تدریس و تحصیل کنار آمده‌ایم، اما برخی از استادان هنوز با سختی‌هایی مواجه هستند. تا این جای ترم برای ما به شدت سخت گذشته؛ چون از ابتدا، ترم با تأخیر بیش از یک ماه و نیم شروع شد. حالا استادان مجبور هستند درس‌ها را فشرده‌تر و سریع‌تر تدریس کنند. حجم زیاد درس و تمرین در زمانی فشرده، بسیار سخت است.» او درباره تصورانش از دانشجو شدن هم می‌گوید: «در واقع فکر می‌کنم هنوز هیچ ایده‌ای درباره دانشگاه و دانشجو شدن ندارم. ما هنوز حتی یک جلسه هم برای معارفه نداشته‌ایم، هم کلاسی‌هایم را از نزدیک ندیده‌ام و استادان با ما به صورت حضوری آشنا نشده‌اند. ما از اواسط آبان در دانشگاه ثبت‌نام کردیم و تقریباً یک هفته بعد، کلاس‌های مجازی شروع شد. هنوز درباره امتحانات بلا تکلیف هستیم؛ چون با این اوضاع و تأخیر در شروع، عملاً امکان برگزاری امتحان میان ترم وجود ندارد و نمی‌دانیم در نهایت چه می‌شود؛ بالاخره امتحان میان ترم برگزار می‌شود یا فقط در پایان ترم امتحان می‌دهیم؟»

