

راه های کنترل اضطراب دانشجویان البته اگر استرس داشته باشند!



کارتون: محمدعلی رجبی

به پایان سال تحصیلی رسیده ایم و گروهی از دانشجویان سخت درگیر درس خواندن و امتحانات و تحویل پروژه هستند و برخی، عده کمی، خیلی محدود، در حدیکی دونفر، اصلاً هیشکی، مشغول تقلب کردن و دیدن دم استاد و خرید پروژه اند! پژوهشی در دانشگاه علوم پزشکی سبزوار انجام شده است که عوامل به وجود آمدن یا کنترل اضطراب دانشجویان را بیان می کند. به این بهانه، راهکارهایی برای کاستن از استرس این قشر سخت کوش در این شب و روزها ارائه می کنیم.

استادکم توقع

در این پژوهش، سطح علمی بالای استاد، داشتن انتظارات بالا از دانشجویان و تضاد در گفتار و رفتار استاد برای ارزشیابی به عنوان چندعامل استرس زا معرفی شده اند. پس اگر دانشگاه ها از استادان با سطح علمی پایین در حد سیکل یا فوقش دیپلم استفاده کنند که از دانشجویان انتظاری نداشته باشند، قطعاً تأثیر زیادی بر کاهش بار روانی دانشجویان خواهد داشت. چنین استادهایی چون خودشان اهل درس خواندن نبوده اند، برای ارزشیابی دانشجویان خیلی مته به خشخاش نمی گذارند و حله!

استاد اوپن بوک

مورد بعدی شیوه طرح سؤالات توسط استاد بیان شده است. به نظر ما این مورد مهم ترین نکته است. استادی که از خارج جزوه و پاورقی کتاب و بحث مطرح شده در کلاس به تاریخ ۱۴ فروردین سؤال طرح کند، نه تنها به دانشجویان استرس وارد می کند که حتی خون دانشجویان را می خورد. در عوض، استادهایی که جزوه باز هستند یا از نمونه سؤال های قبلی امتحان می گیرند یا طوری سؤال طرح می کنند که سر جلسه بشود به صورت مشورتی پاسخ داد، قطعاً هیچ استرسی به دانشجویان وارد نمی کنند، بلکه باعث شادابی پوست آن ها هم می شوند!

استاد بی توجه به نمره

سه نکته دیگر هم بیان انتظارات در اول ترم توسط استاد، آشناسدن با نحوه آزمون استاد بابرگزاری امتحانات میان ترم و نمره گرا بودن یا نبودن استاد هستند. واضح است که اگر دانشجویان اول ترم بدانند استاد چه انتظاری از او دارد و چطور امتحان می گیرد، به راحتی در حذف و اضافه درس را حذف و اصلاً استرسی به خودش وارد نمی کند. استاد های نمره گرا هم که واقعا روی اعصاب هستند. اصلاً آدم نباید نتیجه گرا باشد. باید از مسیر لذت ببرد. دانشجویان به ترم بروند دانشگاه، بادوستانش بگویند بخندند، ناهاری بخورند، پسته ای بشکنند (سیگار برای سلامتی مضر است) و بعد هم برگردد خانه. والا!

استاد خوش قلق

قابلیت جبران کسری نمره توسط دانشجویی دیگر از موارد این پژوهش است. خوشبختانه تقریباً همه استادان این قابلیت را دارند ولی با روش های مختلف. مثلاً یکی چند بار امتحان می گیرد تا سرانجام دانشجویان نمره ای بگیرند که نیفتند. یکی نمره ها را روی نمودار می برد تا بالاخره ۲ بشود. ۱۰ یکی تحقیق می خواهد روی فلش تا کلکسیون فلش هایش را تکمیل کند. یکی ترجمه می دهد و بعد آن ها را کتاب می کند تا توی رزومه اش بزند «نوشته دکتر فلاتی، متخصص کاستن استرس دانشجویان» و...!

صفحه ۵
۳ تیر ۱۴۰۲
شماره ۷۷



غلطی است، اما انجام این کار دل من را خنک می کند. این راهم می دانم که شما خیلی از اینکه من را تنبیه کرده اید پشیمانید. حالا برای اینکه جبران کنید، نمره ریازی ام را نوزده و نیم بدهید تا بتوانم به حسینی پزید هم و شاگرد اول بشوم. آن وقت، شاید شما را ببخشم. خانم معلم جان، حالا دیگر تصمیم با شماست. این گردالی و این میدان.

پایان!

بار در دفتر مقسم بنویسم «ریختن زباله کار بدی است». به یک بچه کوچک زخم خورده تبدیل شدم که دست راستش خیلی درد گرفته بود. برای همین، حالا بادست چپم آشغال ها را روی زمین می اندازم. خانم معلم، چرایک کاری کردید که من مجبور باشم وقت بیشتری برای کارم بگذارم؟ خانم معلم عزیز، من می دانم کسیف کردن خیابان ها و مکان های عمومی کار خیلی