



معاونت آموزشی
دفتر برنامه‌ریزی آموزش عالی

نکته‌های اساسی در حفظ کیفیت آموزشی دانشگاه‌های کشور در شرایط مقابله با کرونا



فروردین ۱۳۹۹

پیش درآمد

دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی در نیمسال دوم ۱۳۹۹-۱۳۹۸ با شرایط دشواری رو به رو شدند که ناشی از اعلام وضعیت فوق‌العاده در کشور به دلیل همه‌گیری ویروس کرونا و گسترش بیماری COVID-19 بود. با در نظر گرفتن پیامدهای اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی همه‌گیری این ویروس در همه ارکان زندگی مردم جهان، یکی از کارکردهای ملی که به شدت از بحران کنونی اثر پذیرفته است، «آموزش» است. آنچه از نگاه نظام آموزش عالی کشور، اکنون و در این مرحله اهمیت دارد، موضوع پیشگیری از انقطاع جریان ورود و خروج دانشجویان-دانش‌آموختگان در نظام زمان‌بندی رایج دانشگاهی کشور و در کنار آن تأکید و تمرکز بر موضوع «کیفیت آموزش»؛ «مدیریت فرایند یادگیری»؛ و «بهداشت روان دانشجویان» است.

آموزش عالی فرایندی اجتماعی است که مستلزم حضور استادان و دانشجویان در کنار همدیگر است. کلاس درس، یک فضای روانی اجتماعی است که در شرایط طبیعی تعامل‌های گسترده‌ای در آن صورت می‌گیرد. در وضعیت فوق‌العاده کنونی که فاصله‌گذاری اجتماعی برای کنترل همه‌گیری بیماری مورد تأکید است، زمینه بروز مشکلات در فرایند پیچیده یاددهی-یادگیری نیز مساعد خواهد بود. بدون توجه به الزامات رفتاری و عملکردی از سوی اعضای هیئت علمی دانشگاه‌ها که اثرگذارترین عامل انسانی در هر ۳ موضوع «کیفیت آموزش»؛ «مدیریت فرایند یادگیری»؛ و «بهداشت روان دانشجویان» هستند اثرات کرونا از مرزهای جسمی و فیزیولوژیک گذر می‌کند و فاصله‌گذاری اجتماعی که با هدف حفظ سلامتی جسمی پیشنهاد شده است به ضد خود بدل می‌شود. بدون توجه و مراعات نکته‌هایی که روان‌شناسان تربیتی، روان‌شناسان بالینی و برنامه‌ریزان درسی در این باره توصیه می‌کنند، شیوه آموزش از دور (distance education) و یادگیری الکترونیکی (e-learning) که با هدف حفظ قاعده فاصله‌گذاری اجتماعی ترویج می‌شود، به تنش و فشارهای عصبی، برخوردهای ناهنجار اجتماعی، فاصله‌گیری روانی، و آسیب‌هایی مانند اینها منجر می‌شود که ممکن است موج جدیدی از بحران را در آموزش عالی پدید آورد. از آنجا که ملاحظه مسایل مبتلابه آموزش عالی در حوزه «کیفیت آموزش» و «حفظ استاندارد فرایند یاددهی-یادگیری» بر عهده دفتر برنامه‌ریزی آموزش

عالی است، این سند با هدف پیشگیری از بروز و تشدید آسیب‌های مرتبط و تقویت ظرفیت سازگاری استاد-دانشجو در فضای آموزش غیرحضوری و یادگیری الکترونیکی تهیه شده است.

این سند در ۳ بخش تهیه شده است. در بخش نخست نکات کلیدی در رابطه با «کیفیت آموزش» ارایه شده است که هدف آن اجرای مورد انتظار برنامه درسی و طرح درس توسط اعضای هیئت علمی است؛ بخش دوم بر «مدیریت فرایند یادگیری» متمرکز است که با نظر به پیچیدگی فرایند یاددهی-یادگیری و با تکیه بر ضرورت حفظ و تقویت تعامل استاد-دانشجو در وضعیت فاصله‌گذاری اجتماعی تهیه شده است؛ و در بخش سوم موضوع «بهداشت روان دانشجویان» در دنیای مجازی مورد نظر بوده است که در آن نکات مرتبط با حفظ و بهبود بهداشت روان دانشجویان ارایه شده است.

ضمن قدردانی، در تهیه این سند از مشورت این همکاران بهره گرفته شده است^۱: آقای دکتر عبدالله معتمدی، دانشیار روانشناسی دانشگاه علامه طباطبایی و مدیر کارگروه تخصصی برنامه‌ریزی و گسترش آموزش عالی روانشناسی؛ آقای دکتر علی مشهدی، استاد روانشناسی دانشگاه فردوسی مشهد (همکاری در بخش سوم)؛ و آقای دکتر حسین کارشکی، دانشیار روانشناسی تربیتی دانشگاه فردوسی مشهد (همکاری در بخش دوم).

مدیر کل دفتر برنامه‌ریزی آموزش عالی

^۱ در تهیه این سند به دلیل محدودیت زمانی و شرایط ویژه فعالیت ستاد و دانشگاه‌ها، امکان دسترسی به دامنه بزرگتری از همکاران متخصص در دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی کشور وجود نداشت.



بازاندیشی در مدیریت کلاس

برنامه درسی، سرفصل‌ها، منابع یادگیری و روش سنجش آموخته‌های دانشجویان برای شرایط طبیعی و آموزش حضوری تنظیم شده است. مواردی که در ضمن آموزش‌های غیرحضوری باید در آن انعطاف به خرج دهید را بشناسید؛ درباره آن با همکاران و مدیر گروه آموزشی خود مذاکره کنید؛ و برنامه درسی قابل اجرا در وضعیت آموزش غیرحضوری را برای اجرا در نیمسال تحصیلی تهیه کنید. برای مثال به دلیل ماهیت انفرادی آموزش غیرحضوری، کلاس‌های طولانی با مباحث زیاد و پر حجم موجب خروج فیزیکی یا روانی دانشجو از کلاس خواهد شد؛ به همین سبب باید محتوای ضبط شده در هر جلسه کلاس برون خط و یا ارایه شده در کلاس برخط را کوتاه تهیه و تنظیم کنید؛

تأکید بر خلق فضای یادگیری شبیه به کلاس درس حضوری

ارایه برنامه درسی با استفاده از آموزش ترکیبی (blended learning) که آمیزه‌ای از آموزش الکترونیکی و حضوری است، اثربخش‌ترین شیوه آموزش است. اما از آنجا که در حال حاضر امکان آموزش حضوری وجود ندارد یا بسیار محدود است، در آموزش الکترونیکی از میانجی‌هایی استفاده کنید که بیشترین شباهت را به آموزش حضوری دارد. وینار، google classroom، نرم‌افزارهای مورد تأیید دانشگاه خود در قالب سایر شیوه‌های زنده را در اولویت قرار دهید تا فضای روانی-اجتماعی شبیه کلاس‌های حضوری ایجاد شود. تا جای ممکن در کلاس برخط یا در محتوای ضبط شده در ارتباطات برون خط، به نحوی رفتار کنید که در

شرایط طبیعی و در کلاس درس رخ می‌دهد. مهم‌ترین نکته این است که استاد چهره و احساسات خود را نشان بدهد تا بر انگیزه حضور و فعالیت دانشجویان در کلاس تأثیر بیشتری بگذارد؛

توجه به برابری در دسترسی دانشجویان به ابزار آموزش

اطمینان داشته باشید که همه دانشجویان کلاس در ارتباطات برخط از دسترسی برابر به اینترنت و امکان حضور در کلاس درس برخوردارند. برای اطمینان از وجود برابری در دسترسی به مباحث کلاس، مطالب را ضبط و در محلی برای دسترسی آن دسته از دانشجویانی قرار دهید که به هر دلیل امکان حضور برخط در کلاس را نداشته‌اند. علاوه بر این برخی از دانشجویان در زمینه تهیه تجهیزات مورد نیاز برای ارتباط الکترونیکی با محدودیت‌های اقتصادی و فنی رو به رو هستند. توجه به تفاوت‌های دانشجویان در این رابطه و راهنمایی آنها متناسب با شرایطی که دارند، به غلبه بر تنش دانشجویان و کمک به حل مشکل سازگاری آنها با شرایط جدید از جهت فنی و روشی، یاری خواهد رساند؛



تسهیل فرایند یادگیری

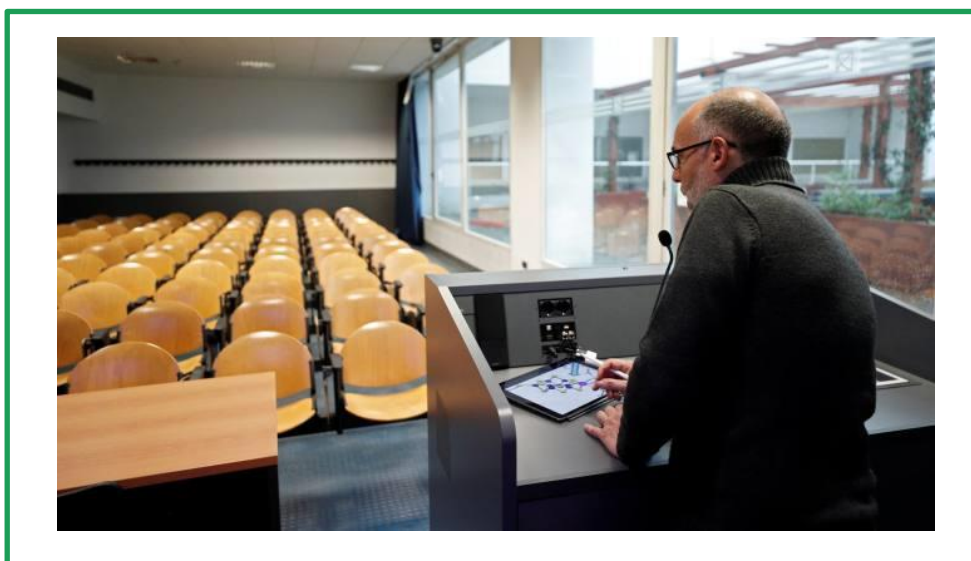
تا جایی که ممکن است منابع یادگیری را در اختیار دانشجو قرار دهید. به دلیل محدودیت حضور دانشجویان در کتابخانه و سایر مراکز نگهداری اسناد و منابع و یا پایین بودن سرعت اینترنت برای جستجو در منابع معتبر یادگیری برای بعضی دانشجویان در برخی از نقاط کشور، تا جای ممکن منابعی که برای هر درس یا در مجموع برای دانشجویان در نظر دارید را شخصاً یا با کمک دستیار خود تهیه کنید و با قابلیت دسترسی آسان در اختیار دانشجویان قرار دهید؛

تنظیم دقیق برنامه و اعلام آن به دانشجویان

زمان‌های کلاس اغلب از سوی معاونت‌های آموزشی و تحصیلات تکمیلی دانشگاه‌ها مطابق با برنامه قبلی یا با ملاحظات جدید تنظیم و به اعضای هیئت علمی و دانشجویان اطلاع رسانی شده است. با وجود این ممکن است برخی اعضای هیئت علمی تمایل به بازتنظیم برنامه زمانی جدیدی داشته باشند که به طور طبیعی با هماهنگی مراجع آموزشی دانشگاه انجام خواهد شد. در صورتی که برنامه زمانی کلاس‌تان توسط شما تنظیم می‌شود دقت کنید که همه دانشجویان آن درس با زمان جدید مشکل نداشته باشند؛ زمان جدید حتماً در ساعات رایج و متعارف آموزش دانشگاهی کشور انتخاب شده باشد؛ زمان کلاس طولانی در نظر گرفته نشود؛ و استاد زودتر از دانشجویان در کلاس حاضر و آماده شروع و اداره کلاس باشد؛ و

تقویت فعالیت‌های گروهی

در فضای مجازی فرصت‌های کمیابی برای تشکیل تیم و واگذاری فعالیت‌های یادگیری به ویژه در انجام تکالیف و پیش بردن پروژه‌ها وجود دارد. در شرایطی که به دلیل وجود وضعیت فوق‌العاده، دانشجویان از حضور فیزیکی در کنار یکدیگر منع می‌شوند، اشتیاق آنها برای همکاری در فعالیت‌های درسی در کنار هم‌کلاسی‌های خود به صورت غیرحضوری بیشتر از زمان‌های دیگر است. در برگزاری آزمون‌های میانی یا پایان‌نیمسال نیز ارزشیابی بر اساس عملکرد گروه‌های کوچک دانشجویی در صورتی که با ماهیت درس و تکالیف آن همخوان باشد و به درستی مدیریت شود در ارتقای کارآمدی دانشجویان و حفظ و تقویت انگیزه آنها مؤثر است.





ملاحظه وجه تعاملی یادگیری

یادگیری یک فرایند اجتماعی است که نیاز به تعامل گسترده دارد، به همین دلیل رویکردهای جدید یادگیری بر اهمیت سازنده‌گرایی اجتماعی استوار است. در این رویکرد اهمیت تعامل‌های اجتماعی و تعیین تکالیف واقعی از محیط پیچیده زندگی اهمیت دارد. این مبنای علمی را سرلوحه تنظیم برنامه کلاسی خود در این دوره قرار دهید. استفاده نامناسب از آموزش الکترونیکی، می‌تواند برخی از دانشجویان را منزوی کند و محیط یادگیری فردگرایانه‌ای را ایجاد کند. محیط آموزشی را تعاملی و ارتباط دو طرفه را تقویت کنید و برای حفظ آن در طول برگزاری هر جلسه کلاسی و در طول نیمسال بکوشید. خوشبختانه بستر یادگیری الکترونیکی ظرفیت تعاملی گسترده‌ای دارد. همان‌طور که پیشنهاد شد تا حد ممکن دانشجویان هر کلاس را در قالب گروه‌های یادگیری سازماندهی کنید و آنها را به انجام کارهای تیمی تشویق و برای آنها تکالیف جمعی مشخص نمایید؛

تعدیل تکالیف یادگیری

پیچیدگی موضوعات یادگیری؛ دشواری درک مطلب؛ و دشواری انجام برخی تکالیف، کارآمدی دانشجویان در یادگیری را کاهش می‌دهد. عدم تسلط و خودکارآمدی پایین دانشجویان، زمینه ناکارآمدی یادگیری وی را دامن می‌زند. با به‌روز کردن مطالب و آرایه ساده آنها برای مثال از طریق تبدیل تکالیف پیچیده به چند تکلیف ساده، به‌منظور افزایش اعتماد به نفس و تقویت یادگیری دانشجویان خود اقدام کنید؛

آمادگی برای آگاهی از یادگیری الکترونیکی

هر معلمی وظیفه دارد تا خود را برای تدریس و ارایه دانش تخصصی به فراگیران آماده کند. همچون آموزش در شرایط متعارف که به صورت چهره به چهره و حضوری انجام می‌شود و معلم با تجهیز خود به دانش آموزش و هنر استفاده از مهارت‌های تدریس، فرایند یاددهی-یادگیری را اثربخش می‌سازد، در شیوه آموزش غیرحضوری یا الکترونیکی، لازم است استادان به ویژگی‌های منحصر بفرد این شیوه یادگیری توجه داشته باشند. محدودیت‌هایی چون منزوی شدن دانشجویان؛ کاسته شدن از تعامل‌های بین دانشجویان؛ کاهش انگیزش؛ و ضعیف شدن فرایند بازخورد، جزو ویژگی‌های ذاتی یادگیری الکترونیکی نیست بلکه در عدم اطلاع کامل نسبت به اقتضات این شیوه یادگیری و یا کم توجهی به تفاوت‌های آن با سایر شیوه‌ها است؛

بهره‌گیری از شیوه آموزش الکترونیکی بدون ایجاد تغییرات ضروری در روش تدریس و مدیریت کلاس، اثربخشی آموزش را تحت تأثیر قرار می‌دهد

انگیزش؛ شرط لازم یادگیری

یکی از مشکلات آموزش غیرحضوری، به انگیزش دانشجویان مربوط می‌شود. فاصله استاد از دانشجو؛ محدودیت در فعالیت‌های مرتبط با یادگیری محتوای درسی خارج از فضای حقیقی کلاسی؛ و حضور فیزیکی جداگانه (isolated) یا انفرادی در محیط یادگیری، رفته رفته از رغبت و انگیزه دانشجویان برای حضور مؤثر در کلاس درس غیرحضوری می‌کاهد. می‌توانید با طراحی تکالیف مرحله‌ای و ساده؛ استفاده از امکانات پرچاذبه چندرسانه‌ای در فضای اینترنت؛ روش‌های فعال آموزش؛ و ارایه بازخوردهای مستمر بر اساس توانایی هر دانشجو و جو کلاس، مشکل کاسته شدن از انگیزش دانشجویان را به حداقل برسانید؛

استفاده از بازخورد منظم برای بهبود یادگیری

هم در آموزش حضوری و هم آموزش غیرحضوری معلم ممکن است از پیشرفت تحصیلی فراگیر، بازخورد ناکافی ارایه دهد و یا ارزشیابی آغازین و مستمر را ندیده بگیرد. این مسئله بر جریان یادگیری اثر منفی دارد. بازخورد یکی از بزرگترین عامل‌های پیشرفت دانشجویان است. دانشجویان تنها زمانی که نقاط قوت و ضعف خود را بدانند می‌توانند عملکرد یادگیری خود را بهبود دهند. آموزش الکترونیکی، ظرفیت بالایی برای بازخورد دارد. در کلاس الکترونیکی برخط، مانند کلاس حضوری، بازخوردهای مکرر ایجاد کنید؛

شبیه ساختن فضای یادگیری الکترونیک به یادگیری زنده

از امکانات چندرسانه‌ای استفاده کنید و حواس مختلف دانشجو را درگیر یادگیری درس کنید. استفاده بیش از حد از متن، منابع و اسلاید منجر به خستگی زود هنگام دانشجو و پایین آمدن کارآمدی او در یادگیری خواهد شد. نقطه قوت آموزش الکترونیکی استفاده از عکس، پویانما، و فیلم-ویدیو است که به بهبود تعامل و افزایش جذابیت کلاس و تدریس شما کمک می‌کند. برخی مواقع، محتواهای آموزش الکترونیکی از کتاب‌های درسی کاغذی بهتر است زیرا در تهیه متن‌های درسی الکترونیکی به راحتی از حرکت، رنگ و صدا استفاده می‌شود. برخی از استادان سنتی، کتاب یا متن خود را در کلاس‌های غیرحضوری کپی و بدون توجه به امکانات دیداری-شنیداری که یادگیری را تقویت می‌کند، آن را در فضای آموزش غیرحضوری تدریس می‌کنند. این امر به احتمال زیاد، کارآمدی دانشجو در دستیابی به هدف‌های یادگیری را محدود می‌کند؛

توجه به نقش نوآوری در یادگیری

در روش تدریس خود و تعیین فعالیت‌های یادگیری دانشجویان، «نوآوری» یک اصل الزام‌آور است. یک عامل مهم در آسیب رسیدن به کارآمدی یادگیری دانشجو در شیوه غیرحضوری یا الکترونیکی، عدم استفاده از محیط چند رسانه‌ای و تدریس به روش سخنرانی (در کلاس‌های برخط) و یا استفاده از فایل‌های صوتی به تنهایی (در روش برون‌خط) است. در شیوه آموزش غیرحضوری و یادگیری الکترونیکی استفاده بیش از حد از صدا (سخن گفتن ممتد استاد) می‌تواند به اشتباهی خطیر تبدیل شود. بدترین حالت این است که استاد روی یک صفحه هم از متن استفاده کند و هم از صدا؛ در این حالت کاربران مجبور هستند که کلمات و

مفاهیم مشابه را همزمان هم بخوانند و هم بشنوند. انعطاف در روش تدریس و تنوع بخشیدن به روش تدریس در آموزش‌های غیرحضوری، با قابلیت یادگیری دانشجویان سازگارتر است؛

هدایت دانشجو به سمت یادگیری مبتنی بر خودتنظیمی

تأکید بر نقش استاد در ارتقای کیفیت یادگیری در آموزش غیرحضوری به هیچ وجه به معنای نادیده انگاشتن نقش دانشجو و مسئولیت وی در یادگیری به شیوه آموزش غیرحضوری نیست. فارغ از نوع آموزش، تأکید آموزش جدید بر یادگیری خودتنظیمی (self-regulated learning) است که در آن فراگیران باید فعالیت‌های یادگیری خود را هدف‌گذاری، اجرا، و بر پیامدهای آن نظارت کنند. روش تدریس در کلاس غیرحضوری نباید این‌گونه باشد که همه جزئیات را در اختیار دانشجو بگذارید طوری که هیچ فرصتی برای تأمل و خودتنظیمی یادگیری نداشته باشد. در چارچوب آموزش‌های غیرحضوری به ویژه آموزش الکترونیکی، به خوبی این امکان وجود دارد که به دانشجویان فرصت دهید تا دانسته‌های خود را به چالش بکشند؛ به یکی از موضوعات درس علاقه‌مند شوند؛ درباره مسئله‌ای گنج شوند تا توجه‌شان به محتوایی که با آن درگیر هستند جلب شود: یادگیری باید دارای چالشی بهینه و به‌موقع باشد که دانشجو بر اساس تفاوت‌های فردی با آن درگیر شود و با تکیه بر توانایی خود و با بهره‌گیری از منابع یادگیری متنوعی که در فضای شبکه جهانی اطلاعات وجود دارد، به یادگیری خود عمق ببخشد و آن را گسترش دهد. خوب است که قرار گرفتن ما در این وضعیت فوق‌العاده در آموزش عالی، به دانشجویان در بازتعریف نقش خود در فرایند یاددهی-یادگیری کمک کند.



بخش سوم

بهداشت روان دانشجویان

به عنوان عضو هیئت علمی به خوبی آگاه هستیم در شرایط ویژه‌ای که در دوران همه‌گیری کرونا وجود دارد، با بالا رفتن میزان استرس و نگرانی دانشجویان، نه فقط آمادگی آنها برای آموختن، که سطح ایمنی بدن آنها کاهش پیدا می‌کند و آسیب‌های جسمی، روانی و ذهنی به آنها وارد می‌شود. به منظور کاستن از احتمال بروز این خطر، لازم است برنامه کلاس غیر حضوری؛ نحوه شرکت و میزان مشارکت دانشجویان در کلاس؛ و به ویژه تکالیف و انتظارات خود از آنان را به نحوی تنظیم کنیم که ضمن تحقق هدف درس در نسبت متناسب، به پیش‌گیری از آسیب دیدگی ذهنی و روانی دانشجویان خود در وضعیت فوق‌العاده کنونی کمک کرده باشیم.

استرس زیاد دست کم منجر به ۴ نوع واکنش می‌شود: (۱) واکنش‌های جسمانی (مانند: افزایش ضربان قلب، تعرق، احساس تنگی نفس، احساس خستگی، ناراحتی‌های گوارشی)؛ (۲) واکنش‌های شناختی (مانند: کاهش توجه و تمرکز، کارکرد ضعیف حافظه، تردید افراطی در تصمیم‌گیری)؛ (۳) واکنش‌های معنوی (مانند: کاهش علائق معنوی، تعارض با هستی خود، تعارض با معنی زندگی)؛ و (۴) واکنش‌های عاطفی (مانند: غم، بیقراری، افسردگی، اضطراب). در تنظیم برنامه کلاسی شامل نحوه ارائه درس، تعیین تکالیف، ارائه بازخورد و ارزشیابی، مراقبت کافی از میزان استرس دانشجویان، با در نظر گرفتن این واکنش‌ها، مورد انتظار است. روش‌های زیادی برای مدیریت استرس وجود دارد که در منابع علمی معتبر به سادگی قابل دسترسی است. با وجود اطمینان از آگاهی و وقوف اغلب اعضای هیئت علمی به روش‌های مدیریت استرس، برخی از کلیدی‌ترین نکته‌ها که می‌توانید آنها را به دانشجویان خود توصیه کنید به اختصار عبارتند از:

مثبت‌نگری

مثبت‌نگری یا مثبت‌گرایی به معنای داشتن نگرش‌ها، افکار و رفتارهای خوش‌بینانه در زندگی است. به جنبه‌های مثبت زندگی توجه کنیم؛ از چیزهایی که داریم لذت ببریم؛ کارهای مثبت انجام دهیم؛ سرمایه‌های روان‌شناختی خود را که شامل امیدواری، خوش‌بینی، تاب‌آوری و خودکارآمدی است ارتقا بخشیم؛ با افراد خوش‌بین، امیدوار، شوخ‌طبع و دارای روحیه قوی ارتباط برقرار کنیم. در وضعیت فوق‌العاده کشور که در دانشگاه‌ها بازتاب یافته است نیاز به وجود این ویژگی به ویژه در اعضای هیئت‌علمی که رفتار آنها اغلب از سوی دیگران به ویژه دانشجویان آنها به عنوان الگو استفاده می‌شود، موجب آرامش دیگران و کمک به آنها در مدیریت استرس خواهد شد؛

جایگزینی خودگویی‌های مثبت با منفی

در برخورد با یک محرک استرس‌زا مانند نگرانی از همه‌گیری ویروس کرونا، با خودمان چه گفتگو‌هایی داریم؟ چه حرف‌هایی را در درون ذهن خود مرور می‌کنیم؟ اگر استرس ما زیاد باشد در چنین مواقعی افکار منفی در ذهن ما شکل می‌گیرند و خودگویی‌های منفی پیدا می‌کنیم. به عنوان نمونه به خود می‌گوییم: "به احتمال زیاد من آسیب می‌بینم؛ یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان‌م مبتلا می‌شوند؛ ناگزیر می‌شویم در بیمارستان (آن‌هم اگر پذیرش شویم) بستری شویم؛ ریه‌های من از بین خواهند رفت." یک خودگویی منفی به خودگویی منفی دیگری می‌انجامد؛ ذهن فرد را پر می‌کند؛ و در نهایت فرد استرس شدیدی را تجربه خواهد کرد. در صورت مواجهه با خودگویی‌های منفی باید بی‌درنگ به خودمان بگوییم "بس است"، "من نمی‌خواهم به این مطالب فکر کنم!" سپس اندیشه‌های مثبتی را جایگزین خودگویی‌های منفی کنیم و با خود بگوییم: "من می‌توانم در مقابل این ویروس از خود مراقبت کنم، سطح مراقبت و سلامت خودم را افزایش می‌دهم تا مبتلا نشوم و..." و مرتب این جملات مثبت را با خود بگوییم و این روش را همچنان در مقابل خودگویی‌های منفی به کار بگیریم. این ویژگی رفتاری، به مرور به دانشجویان انتقال خواهد یافت؛

تقویت سبک زندگی سالم

تغذیه مناسب؛ خواب کافی؛ ورزش به اندازه؛ انجام فعالیت‌های معنوی؛ پرکردن اوقات فراغت به شیوه سازنده؛ داشتن ارتباط مجازی با دوستان و اعضای خانواده که در کنار ما به سر نمی‌برند؛ از جمله اقدامات مرتبط با سبک زندگی سالم هستند. تقویت سبک زندگی سالم می‌تواند موجب افزایش عملکرد مغز، یا قدرت ذهن

در اعمال خودکنترلی، تصمیم‌گیری درست، تعیین و تحقق اهداف مناسب، و حل مسایل و مشکلات و کاهش استرس شود؛

دعا و توجه به امور معنوی و آموزه‌های دینی

خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: **أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَّرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ** (نمل-۶۲) "کیست (جز خداوند) آنکه دعای مضطر را به اجابت رساند و رنج و غم را برطرف سازد." دعا به جز آنکه موجب تقرب الهی؛ کسب معرفت و خداباوری؛ و جلب رحمت خداوند می‌شود، آرامش روح و روان و اطمینان قلب، تشویق به فعالیت، تقویت روحیه احساس مسئولیت نسبت به جامعه و حفظ انسان از بلاها و دشمنان را به دنبال دارد. به خدای بزرگ توکل کنیم و باور کنیم که بیماری و شفا، و مرگ و زندگی ما به دست خدا است. با صبر و شکیبائی آنچه را پیش آمده است امتحان الهی بدانیم و در کنار رعایت همه موارد بهداشتی، به فضل و رحمت خداوند امیدوار باشیم و از او طلب عاقبت بخیری کنیم. این باور به انسان آرامش می‌بخشد و به کاهش استرس خود و اطرافیان کمک می‌کند؛

هر دانشجو به شکل متفاوتی به موقعیت
استرس‌زا واکنش نشان می‌دهد. برای کمک
مؤثر به آنها باید به این تفاوت‌ها توجه کنیم

تقویت شبکه ارتباطی و حمایت اجتماعی

اگر در هنگام مواجهه با استرس، کسی یا کسانی را داشته باشیم که قابل اعتماد باشند و بتوانیم در مورد نگرانی‌هایمان با آنها صحبت کنیم، به حال خوب خود کمک کرده‌ایم. در عین حال آماده شنیدن نگرانی‌های دیگران باشیم و تا آنجا که می‌توانیم به دیگران انرژی مثبت منتقل کنیم. بروز چنین رفتاری از سوی استادان، در مدیریت استرس شخصی به دانشجویان کمک خواهد کرد؛

خندیدن و شوخی کردن

طنز، لطیفه گویی، خواندن کتاب‌های داستانی که برای ما شیرین است، و دیدن فیلم‌های کمدی به خوبی می‌تواند شدت استرس را کاهش دهد و از پیامدهای منفی استرس پیش‌گیری نماید. اگر بتوانیم محیط آموزش را شاد نگهداریم به افزایش کارآمدی دانشجویان خود در یادگیری کمک کرده‌ایم؛

استفاده از فنون ساده آرامش بخشی

روش‌های مختلفی برای آرامش بخشی وجود دارد. این روش‌ها به دنبال ایجاد آرامش و دوری از حالت تنش و استرس به ساده‌ترین وجه هستند. یکی از روش‌ها، «تنفس عمیق» است. توصیه می‌شود ابتدا در یک فضای آرام قرار بگیریم؛ در حالت نشسته روی یک کاناپه یا صندلی راحتی و یا حتی روی زمین در حالی که به دیوار تکیه کرده‌ایم، تا حد ممکن افکار مثبت را در ذهن خود مرور و شروع به نفس کشیدن عمیق از راه بینی کنیم. این کار در طول روز دو یا سه مرتبه انجام شود و هر مرتبه پنج بار نفس عمیق بکشیم؛

مدیریت استرس با کمک یک روان‌شناس خبره

اگر میزان استرس ما یا دانشجویانمان زیاد است، بدان‌سان که تأثیر آن بر عملکرد روشن است خوب است از یک روان‌شناس یا مشاور خبره کمک بگیریم.



با آرزوی سلامتی و موفقیت همه استادان عزیز که در دوره مقابله با کرونا، آموزش دانشگاهی را کیفی و پویا نگهداشتند.