

ایسکانیوز بررسی کرد؛

## کابوس امتحان برای دانشجویان مردودی / جای خالی مراکز مشاوره در دانشگاه‌ها

تنها تعداد معدودی از دانشگاه‌های سراسری و بزرگ کشور چنین مراکزی دارند؛ اما بخش اعظمی از دانشگاه‌های کشور توجه چندانی به مباحث روحی و روانی دانشجویان ندارند.

به گزارش خبرنگار گروه دانشگاه ایسکانیوز، روزهای امتحانات برای همه دانشجویان به یک اندازه سخت نیست. بعضی از دانشجویان با استرس، ترس و حتی ناامیدی برای شرکت در آزمون‌های ترم آماده می‌شوند. دانشجویان ترم اولی یا آنهایی که برای نخستین بار، درسی را در انتخاب واحد برمی دارند، کاملاً شرایط روحی و متفاوتی از دانشجویانی دارند که قبلاً یک یا چند بار همان درس را برداشته اند، سه ماه در کلاس هایش نشسته اند و امتحان داده اند؛ اما نمره قبولی نگرفته اند.

بنا بر تحقیقات دانشمندان، ذهن انسان نسبت به انجام کاری که در آن یک بار شکست خورده، مقاومت نشان می‌دهد. هر چه مغز انسان، تصویر گسترده‌تری از دشواری امور در ذهنش ترسیم کند، عملکرد ضعیف‌تری از خود در مواجهه با مشکلات نشان می‌دهد. تلقین هم در بُعد مثبت و هم از جنبه منفی می‌تواند تأثیرات شگفت‌انگیز و غیر قابل باوری روی انسان بگذارد. داستان مشهوری وجود دارد که می‌گوید شخصی سر کلاس ریاضی، خوابش برد. وقتی زنگ خورد، بیدار شد و با عجله دو مسئله روی تخته سیاه را یادداشت کرد. او به خیال اینکه استاد آنها را به عنوان تکلیف منزل داده، تمام شب را روی مسائل فکر کرد اما هیچ کدام را نتوانست حل کند ولی تمام هفته دست از تلاش بر نداشت. سرانجام یکی را حل کرد و به کلاس برد. استاد به کلی مبهور شد چون آن دو مسئله را به عنوان نمونه‌های غیرقابل حل ریاضی داده بود! طبق بررسی‌هایی که صورت گرفت، محققان به این نتیجه رسیدند اگر دانشجو، موضوع را می‌دانست احتمالاً آن مسئله را حل نمی‌کرد ولی چون به خود تلقین نکرده بود که مسئله غیرقابل حل است، سرانجام راهی برای حل آن پیدا کرد.

\* کابوس درس‌های سخت

دانشجویان وقتی یک درس را می‌افتند، عموماً با تلقین باورهای منفی، شرایط را برای خود سخت کرده و ذهن‌شان را دچار محدودیت می‌کنند. این مشکل در میان دانشجویان رشته‌های مهندسی برای پاس کردن دروس پایه شیوع بیشتری دارد. به طور مثال درس استاتیک برای بسیاری از دانشجویان رشته مهندسی عمران، حکم کابوس را داشته و دارد. برخی از دانشجویان دو، سه ترم و حتی بیشتر این درس را برداشته‌اند؛ اتفاقی که ترم‌های آینده دانشجو را هم تحت تأثیر قرار می‌دهد. از ترم سوم به بعد تعداد قابل توجهی از دروس تنها در صورتی امکان انتخاب توسط دانشجو را دارند که درس پیش‌نیاز، پاس شده باشد، یعنی دانشجوی رشته عمران وقتی درس استاتیک را می‌افتد، برای برداشتن درس مقاومت مصالح به مشکل می‌خورد. البته اگر هم امکان هم‌نیاز میسر باشد، دانشجو نمی‌تواند طبق چارت از پیش تعیین شده، دروس را پاس کرده و فارغ التحصیل شود و طبیعتاً اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهد.

یکی از بزرگترین مسائلی که دانشجویان بعد از عدم دریافت نمره قبولی، از آن به عنوان مصائب مردودی نام می‌برند، دوباره نشستن سر کلاس‌های درسی است که یک بار امتحانش را با ناکامی پشت سر گذاشته‌اند و باید با هر حضور سر کلاس، خاطرات تلخی را یادآوری کنند. همچنین آنها بسیاری از دوستان خود را در کلاس‌های بالاتر می‌بینند و باید با دانشجویانی سر کلاس بنشینند که حداقل یک ترم از آنها پایین‌تر هستند. طبق آمار دانشگاه‌های پیام نور، کمتر از ۵۰ درصد دانشجویان دومین باری که درسی را برمی‌دارند، موفق به پاس

کردن آن می شوند. در واقع ترس از شکست مجدد، امکان بهره گیری از تمام ظرفیت ها را از دانشجوی می گیرد.

\* جای خالی مراکز مشاوره در دانشگاهها

خلاً مرکزی برای مشاوره به دانشجویان در بسیاری از دانشگاه های کشور احساس می شود. تنها تعداد معدودی از دانشگاه های سراسری و بزرگ کشور، چنین مراکزی دارند؛ اما بخش اعظمی از دانشگاه های کشور توجه چندانی به مباحث روحی و روانی دانشجویان ندارند. وقتی دانشجویی در امتحان درسی که به زعم او، هم کلاسی ها و استادانش بسیار سخت تلقی می شود، شکست می خورد نیاز به ترمیم روحی دارد تا بتواند اعتماد به نفس خود را بازیابی کرده و افکار منفی را از خود دور کند.

\* دانشجو نیاز به مشاوره مداوم دارد

دکتر عبدالله شفیع آبادی، دکتری مشاوره در این باره به ایسکانیوز، گفت: متأسفانه اشتباهی که وجود دارد و حتی استادان هم مرتکب می شوند، ایجاد تصویری غول آسا از بعضی دروس است. به طور مثال می گویند فلان درس، دروازه مهندسی است یا امکان ندارد این درس را بدون روزی ۷ یا ۸ ساعت مطالعه، پاس کنید. طبیعی است دانشجو دچار ترس شده و مدام آغاز به مطالعه را به تعویق می اندازد. به محض اینکه اولین مطلب را هم متوجه نشود، روحیه خود را می بازد و سخت می تواند به شرایط عادی روحی برگردد.

وی ادامه داد: دانشگاه ها کانون های بسیاری از فرهنگی تا سیاسی در خود دارند؛ اما کمتر دانشگاهی ست که مرکز مشاوره فعالی داشته باشد. به جرئت می توان گفت دانشجو در حساس ترین برهه زندگی خود قرار دارد. او به سن جوانی و استقلال رسیده، از طرفی دغدغه های جدیدی مانند آینده شغلی، ازدواج، مسکن و ... ذهنش را دربرمی گیرد و به اعتقاد من به غیر از درس و دانشگاه، نیاز به مشاوره مداوم دارد. باید در مراکز مشاوره، مهارت مقابله با مشکلات را به دانشجویان آموزش داد؛ دانشجویی که پاس کردن چند واحد درس را یک بحران برای خود تلقی می کند، چگونه می تواند دو فردای دیگر در جامعه با مشکلات به مراتب عظیم تر روبرو شود و آنها را پشت سر بگذارد.

انتهای پیام/