



واحد مشاوره دانشکده فنی و حرفه ای دختران اراک (اطهر)

هوای همدلی و هم زبانی در ایام کرونا

پاییز ۱۴۰۰

استاد عزیز ، همکار گرامی :

با توجه به شیوع ویروس کرونا در سالهای اخیر و غیرحضوری شدن کلاسها و جایگزین شدن ارتباط مجازی با دانشجویان این تغییر روشها در برقراری ارتباط با دانشجویان، آن فاصله و آن ارتباط صمیمی بین شما و دانشجویان کمرنگ شده و بر اساس پژوهش های انجام شده در کشور میزان نگرانی دانشجویان مبتلا و سالم در رابطه با مسائل درسی به یک میزان است و نشان می دهد که کرونا در زندگی تحصیلی و نگرانی های ناشی از درس و دانشگاه تاثیر داشته است، اما این تاثیر به علت بیماری نبوده است. در خصوص تاثیر بیماری کرونا در

وضعیت کلی دانشجویان به نظر می رسد که کرونا بر میزان امیدواری و خوشحالی دانشجویان سالم تاثیر داشته و در مواردی برحالات روانشناختی روحی دانشجویان نیز اثر گذاشته و باعث تشویش و نگرانی در تمامی افراد شده است، اما این تشویش و نگرانی در دانشجویان مبتلا به کرونا بیشتر بوده است.

روابط خانوادگی دانشجویان مبتلا به کرونا تحت تاثیر بیماری کرونا تغییر کرده است. دانشجویان به صورت مجازی با دوستان خود در ارتباط بوده اند و از دانشجویان پاسخ دهنده ارتباط خود را با دوستان خود در این دوران قطع کرده بودند. به سبب همه گیری بیماری کرونا بسیاری از خانواده ها با شرایط بد اقتصادی، از دست دادن شغل و اضطراب فراگیر ناشی از این همه گیری مواجه شدند؛ بنابراین با توجه به بحران های اقتصادی و اجتماعی اختلالات و مشکلات وابسته به سلامت روان در بین دانشجویان شدت یافت و مشکلات روان شناختی جدیدی مانند واکنش به استرس سوگ و روان زخم (تروما) و همین طور افزایش

وابستگی به اینترنت و فضای دیجیتال نیز به مسائل پیشین افزوده شوند.

در کل سلامت جسم و روان، دانشجویان اعم از دختر و پسر با توجه به سطح آگاهی شان در رابطه با این ویروس با مشکلات و مخاطراتی روبرو بوده است.

بنابراین مسئولان دانشگاه ها و وزرات علوم با توجه به فراگیری این بیماری اقدام به اجرای طرحی با نام همدلی و احوالپرسی با دانشجویان نمودند تا از این راه مسئولین مراکز مشاوره در دانشگاهها با هماهنگی با واحدهای تابعه خود نسبت به برقراری ارتباط تلفنی با دانشجویان در حداقل فرصت و سریعترین زمان اقدام کنند و با توجه به شرایط فعلی کشور در مدیریت بحران ویروس کرونا و نیز لزوم توجه به آموزش های مجازی و عدم حضور دانشجویان در دانشگاه، برنامه ریزی برای ایجاد برقراری ارتباط و تعامل مناسب با دانشجویان و بخصوص دانشجویان جدیدالورود و افزایش حمایت روانی اجتماعی از ایشان به ویژه در دوران کرونا باشد.



همدلی و همراهی با دانشجویان در شرایط سخت و دشوار کنونی، ارتباط مؤثر میان دانشگاه و دانشجو، شناسایی و غربالگری روان‌شناختی، تحصیلی و آموزشی، اقتصادی و معیشتی، اجتماعی، آشنایی دانشجو با مراکز مشاوره دانشگاهی و خدمات ارائه‌شده به دانشجویان و

فعالیت‌های مددکاری، و شناسایی مشکلات و ارائه راهکارهای مناسب در جهت رفع مشکلات دانشجویان با هدف افزایش حمایت اجتماعی و سرمایه روان‌شناختی دانشجویان از اهداف اصلی این طرح است.

جامعه آماری این طرح کلیه دانشجویان شاغل به تحصیل در دانشگاهها می باشد و بوسیله پرسشنامه ای که از قبل گردآوری شده میزان رضایت دانشجو از آموزشهای مجازی، وضعیت اقتصادی و ارتباطی با خانواده و وضعیت ابتلا به کرونا دانشجو و خانواده وی و اطلاع از تزریق واکسن کرونا سنجیده و سوال می شود و در محل پاسخ درج می گردد. در این طرح که مقرر گردیده مشاوران و رابطین مشاور مراکز بصورت تلفنی با دانشجویان جدید الورود و شاغل به تحصیل ارتباط گرفته و با هدف احوالپرسی و همدلی با آنها جویای احوال آنها شوند. و در پایان گزارشی از نتیجه این طرح را با مشخص کردن تعداد دانشجویان تحت پوشش طرح و نام کارشناسان تماس گیرنده و مشکلات پیگیری شده و خدمات روانشناختی ارائه شده به دانشجویان نیازمند به مسئولین ذیربط در استان و کشور ارجاع شود.

با توجه به توضیحات مبسوط در مورد طرح و روند اجرایی آن توسط واحدهای مشاوره دانشگاه ها از شما همکار عزیز و استاد گرامی دعوت بعمل می آید با توجه به پیشنهادات زیر در این ایام کرونایی با دانشجویان همدل و همزبان شوید:

۱- در ابتدای شروع هر کلاس مجازی از اساتید محترم در خواست می شود همدلی و رابطه صمیمی که همیشه در زمان کلاسهای حضوری با دانشجویان داشتند همچنان برقرار شود.

۲- اساتید محترم با توجه به تخصصشان برنامه ورزش در خانه و یا با ارائه کاریکاتورها و طنزهای ورزشی و فرهنگی در حین برگزاری کلاس مجازی و آموختن تکنیکهای آرام بخش از قبیل دعا کردن، نماز خواندن، گوش دادن به موسیقی آرامش و ارائه موزیکهای آرام بخش حین کلاس دانشجویان را در کاهش آسیبهای روحی و روانی حاصل از کرونا یاری دهند.



واحد مشاوره دانشکده فنی و حرفه ای دختران اراک (اطهر)

هوای همدلی و همزبانی

پاییز ۱۴۰۰

۲- همکاران عزیز می توانند هنگامیکه به جهت امور دانشگاهی با دانشجویان تماس حاصل می نمایند جویای وضعیت احوال وی و خانواده او شوند و اگر مشکلی بود دلجویی نمایند و یا در صورت نیاز دانشجو را به واحد مشاوره معرفی نمایند و انجام امور مربوط به دانشجویان را تربیت محور نمایند.

۳- نسبت به برقراری اینترنت و سرعت آن اقدام نمایند و نرم افزارهای در اختیار اساتید را به روز کنند تا دانشجویان در روند آموزش خود با مشکل مواجه نشوند و از این بابت دچار استرس و اضطراب نگردند.

۴- در پایان از همکاران گرامی درخواست می شود به جهت پیشبرد اهداف این طرح نسبت به کار تدریس مجازی اساتید برنامه ای نظارتی را طراحی کنند تا از این طریق اساتیدی که در روند تدریس خود از شیوه های عدم یکنواختی کلاس و از ابزارهایی جهت حفظ فضای صمیمی و مفرح بودن کلاس استفاده می نمایند در حد امکان تشویق و تقدیر بعمل آید.



۳- اساتید محترم می توانند در انتخاب فضایی که در آن به تدریس از طریق آنلاین مشغول هستند، دقت نمایند و از فضایی فرحبخش برای تدریس مجازی اقدام نمایند و یا اگر محدودیت دارند نسبت به آذین کردن فضای پشت دوربین و حتی نوع رنگ انتخابی پوشش خود و با انرژی و لحن شاد صحبت کردن خود و ایجاد فضای صمیمی دقت نمایند.

به همکاران عزیز نیز جهت همدلی با دانشجویان عزیز در این ایام پیشنهاد می شود:

۱- با ایجاد فضای صمیمی و با ارائه مطالب و موضوعات سرگرم کننده در کانالهایی که در پیام رسانهای مختلف در اختیار دارند، فضای ارتباطی با دانشجویان را شاد و متنوع نمایند.