



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

دستورالعمل اجرایی

"طرح خدقوت"

به دانشجویان در موسم امتحانات

دیماه ۱۳۹۶

مقدمه

مطالبات تحصیلی زندگی دانشگاهی اغلب برای دانشجویان طاقت فرسات. دانشجویان ممکن است دشواریهایی را برای حصول استانداردهای تحصیلی برای دستیابی به مدرک تجربه کنند. عملکرد تحصیلی ضعیف ممکن است به عواملی مثل بی توجهی (غفلت) دانشجویان در قبول مسئولیت تکالیف تحصیلی شان، مهارت‌های تحصیلی ناکافی، دغدغه‌های شخصی/هیجانی و غیره نسبت داده شود. دانشجویان اغلب میتوانند با راهنمای و ترغیب و تشویق اندک تغییر جهت داده و عملکرد موفقیت آمیزی را آغاز کنند.

طرح "خداقوت" به دانشجویان در موسم امتحانات یک طرح مختصر ساختاریافته برای بهبود کارآمدی تحصیلی است. واضح است که یکی از دغدغه‌های مهم دانشجویان نزدیک شدن به تاریخ امتحانات و چگونگی تنظیم زمان مطالعه دروس به عقب افتاده است؛ به خصوص که بیشتر دانشجویان عادت دارند درس‌ها را بر روی هم انباشته کنند و همه مطالب را در شب امتحان یاد بگیرند. مدیریت زمان یک مهارت ضروری برای دانشجویان است که کمک موثری در کاهش استرس زمان برگزاری امتحانات را دارد. از آنجایی که در فصل امتحانات بسیاری از دانشجویان دچار سردرگمی شده و از مهارت‌های لازم جهت انتخاب اهداف، مدیریت زمان و مقابله با اهمال کاری، اضطراب امتحان و راهبردهای صحیح مطالعه برخوردار نیستند، آگاه سازی دانشجویان در خصوص مدیریت زمان و نحوه پاسخگویی به سوالات امتحانی میتواند بسیار مفید باشد. بدین منظور روانشناسان و مشاوران مراکز مشاوره و نیز همیاران با حضور در دانشکدهها، خوابگاهها، محل های غذاخوری و سایر محلهای تجمع دانشجویان (تاکید: البته به جز کتابخانه ها) به دانشجویان خداقوت گفته و به گفت و گوی کوتاه با آنها پرداخته و حمایت خود را به آنان بیان می کنند. همچنین با توزیع بروشورهای روش های مطالعه موثر و ۲۰ نکته نهایی ضمن معرفی مرکز مشاوره جهت کمکهای بیشتر، دانشجویان را از ارائه خدمات تحصیلی و نکات مهم جهت گذراندن موفق امتحانات آگاه میکنند.

در همین راستا پیشنهاد میشود تا برنامه هایی در دانشگاههای سراسر کشور راه اندازی شود. هدف کلی برنامه این است که حمایت روانی - اجتماعی را از دانشجویان در موسم امتحانات به عمل آورند تا دانشجویان با آمادگی بیشتری با امتحانات روبرو شده، برای دریافت کمک بیشتر اقدام کنند و اطلاعات بیشتر و بهتری در مورد مهارت‌های تحصیلی مانند روشهای مطالعه و شیوههای کاهش اضطراب امتحان ... به دست آورند.

اهداف ویژه برنامه:

- ۱- آگاه سازی دانشجویان جهت چگونگی آماده سازی خود برای امتحانات.
- ۲- افزایش اطلاعات و توانمندی دانشجویان جهت مدیریت زمان و انتخاب راهکارهای بهینه برای مقابله با اهمال کاری.
- ۳- تشویق دانشجویان جهت تعیین اهداف و به کارگیری روشهای مطالعه صحیح جهت بهبود عملکرد در امتحانات

جامعه هدف:

تمامی دانشجویان دانشگاه جامعه هدف این برنامه میباشد.

زمان:

اجرای این برنامه معطوف به ایام امتحانات میباشد. با توجه به اینکه این تاریخ مصادف با ایام آمادگی برای امتحانات پایان ترم دانشجویان میباشد، پیشنهاد میشود تمامی مراکز و شعبه های مربوطه در اجرای این طرح شرایط خاص خود را در نظر گرفته و با توجه به آن سازگاری و انعطاف لازم را در تحقق اهداف این طرح به گونهای به عمل آورند که علاوه بر داشتن ابتکار و نوآوری، اهداف کلی و جزئی اشاره شده در این راهنما محقق گردد.

مجری:

مرکز مشاوره دانشگاه با پشتیبانی معاونت دانشجویی و همکاری مستقیم کانون دانشجویی همیاران

محورها و محتوای پیشنهادی برای طرح خدا قوت:

با توجه به اهمیت ایام امتحانات و هدف نامگذاری این طرح پیشنهاد میگردد، محورها و عناوین زیر در برنامهها و رویدادهای پیشنهادی مدنظر قرار گیرد:

۱. آگاه سازی دانشجویان در خصوص کسب مهارت های تحصیلی و نقش آنها در بهبود عملکرد تحصیلی
۲. حساس سازی جامعه دانشگاهی نسبت به فراهم ساختن شرایط لازم در ایام امتحانات برای دانشجویان

محتوای پیشنهادی به مناسبت طرح خدا قوت عبارتند از:

به منظور اطلاع رسانی و کمک به دانشجویان میتوان از محتواهایی که در قالب بروشور در این زمینه با موضوعات زیر تهیه گردد، استفاده کرد:

۱. هدف گزینی
۲. مدیریت زمان و پیشگیری از اهمال کاری
۳. مدیریت استرس
۴. خود گویی مثبت
۵. روش مطالعه صحیح
۶. چگونگی مقابله با اضطراب امتحان
۷. چگونگی پاسخ به امتحانات تشریحی و تستی
۸. رعایت نکات ضروری قبل از امتحان، حین امتحان و بعد از امتحان

نکات پیشنهادی جهت اجرای هر چه مفیدتر طرح:

- اجرای طرح با کارشناسان مراکز مشاوره باشد و از همیاران برای کارهای تکمیلی کمک گرفته شود.
- جلب مشارکت دانشجویان داوطلب، همیاران و برگزاری فعالیتهای ابتکاری و خلاقانه از طریق درگیر کردن آنان در طرح خدا قوت

- آگاهسازی دانشجویان در خصوص محتوای طرح خدا قوت در قالب توزیع بروشور.
- معرفی مرکز مشاوره و شیوه‌های دریافت خدمات مشاوره تحصیلی
- حضور کارشناسان (و در صورت لزوم همیاران) در خوابگاه‌ها و سایر محله‌های تجمع دانشجویان (بجز کتابخانه و سالن‌های مطالعه) جهت خدا قوت به دانشجویان و توزیع بروشورها
- برگزاری کارگاه‌های آموزشی مهارت‌های تحصیلی با موضوعات آشنایی با مدیریت زمان، کاهش اضطراب امتحان و...
- استفاده از فضاها، تبلیغاتی و رسانه‌های محیطی و مجازی، از جمله سایت، تلگرام، مطبوعات، نشریات دانشجویی با هدف افزایش اطلاع رسانی و آگاه سازی و پیشگیری از اضطراب امتحان.
- افزایش خدمات مشاوره حضوری و در صورت امکان ارائه خدمات مشاوره تلفنی.
- پخش تراکتها یا بروشورها در دانشکده‌ها با هدف آگاهسازی دانشجویان و تشویق آنان برای خودگویی مثبت در موسم امتحانات

شیوه اجرای طرح

۱. نوع مشاوره به صورت مشاوره‌ای ایستاده و کوتاه مدت باشد.
۲. زمان مشاوره حداکثر ۵ دقیقه باشد.
۳. مشاوران و همیاران مشاور پروتکل مشاوره کوتاه مدت را رعایت کنند: بدین معنا که یک دقیقه آغازین را به مقدمه اختصاص دهند و در دو دقیقه بعدی به نکات کلیدی اشاره شود و در یک دقیقه آخر به جمع بندی بپردازند.
۴. مشاوران و همیاران هنگام مراجعه به محله‌های تجمع دانشجویی، تنقالات سالم از جمله مغزها را به همراه بروشورها به دانشجویان تقدیم کنند.
۵. مشاوران و همیاران از صحبت های رسمی پرهیز کنند.
۶. همیاران تلاش کنند تا از یک نشانه مانند روبان یا کارت مخصوص استفاده نمایند.

با آرزوی توفیق