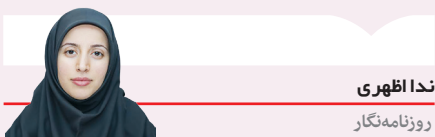




«فرهیختگان» پژوهش پایگاه‌های علمی را بررسی کرده است

نقش دانشگاه‌ها در مقابله با بحران‌های روانی دانشجویان



ندا اظهري

روزنامه‌نگار

وقتی به آمار افسردگی‌ها و بعضاً خودکشی‌ها در میان دانشجویان دنیا نگاه می‌کنیم به این نتیجه می‌رسیم که حضور دانشگاه‌ها در ساماندهی و رسیدگی به بحران‌های روانی دانشجویان به مثابه حلقه گمشده‌ای است که زنجیر ارتباط میان دانشگاه و دانشجو را پاره کرده و برای برقراری این ارتباط باید کاری کرد. آمارها حکایت از آن دارد که وضعیت روانی در دانشجویان سال اولی اوضاع مناسبی ندارد و آنها در همان بدو ورود به دانشگاه بحران‌های شدیدی را تجربه می‌کنند. در صورتی که اقداماتی برای مدیریت این شرایط صورت نگیرد، این مشکلات روانی ادامه‌دار شده و تا سال‌ها گریبانگیر افراد می‌شود، به گونه‌ای که زندگی فردی و اجتماعی آنها را تحت تأثیر مستقیم قرار داده و موقعیت تحصیلی و شغلی آنها را هم تهدید می‌کند.

بحران در انگلیس

به گزارش «ایندپندنت»، نیمی از محصلان انگلیسی وارد دانشگاه‌ها می‌شوند و با توجه به حجم بالای دانشجویانی که در این کشور تحصیل می‌کنند، رسیدگی به مشکلات روحی و روانی دانشجویان باید در اولویت کار دانشگاه‌ها و دولت قرار گیرد. شواهد حاکی از افزایش روزافزون مراجعات دانشجویان به خدمات حمایتی است تا از طریق روانشناختی بتوانند مشکلات روانی خود را رفع کنند. در بسیاری از دانشگاه‌های انگلیس، شمار دانشجویانی که از بحران‌های روانی رنج می‌برند نسبت به ۱۰ سال گذشته به بیش از پنج برابر رسیده است و حتی تعداد دانشجویانی که به دلیل مشکلات روانی از دانشگاه اخراج شده‌اند، رو به افزایش است. اما معمولاً اقدامی در رابطه با این مشکل صورت نمی‌گیرد و این مشکل در میان سایر مشکلات گم می‌شود. تأخیری که در درمان این قشر از جامعه صورت می‌گیرد، آنها را بدون حمایت‌ها و یادگیری آنها را دچار اختلال می‌کند. زندگی در دانشگاه به خودی خود سخت و پراسترس است. دانشجویان در کنار درس‌های آکادمیکی که می‌خوانند، تغییرات دیگری را نیز تجربه می‌کنند. به عنوان مثال، بسیاری از دانشجویان سال اولی با قبولی در دانشگاه مجبور می‌شوند از خانه دور شوند که ناخودآگاه استقلال بیشتری پیدا می‌کنند و باید با اشتغال در کارهای پاره‌وقت خرج و مخارج خود را تأمین کنند که همه اینها به تنهایی بحران‌های روحی و روانی را به دنبال خواهد داشت. با بروز استرس و اضطراب در دانشجو، زمان خواب

فرد به هم می‌ریزد و کیفیت تغذیه‌اش افت کرده و فعالیت بدنی و ورزش را متوقف می‌کند. افراد با روش‌های دیگری همچون بیان حرف‌های منفی یا ضمیر ناخودآگاه، پرخوری عصبی، مصرف نوشیدنی‌های الکلی و دوری از جمع و حضور در اجتماع سعی می‌کنند با این بحران‌ها کنار بیایند. آنها در برهه‌هایی هم ممکن است به فکر خودکشی بفتند.

اولویت کار دانشگاه

بهبود وضعیت دانشجویان به این معناست که دانشجویان در زمان لازم امکان دسترسی به حمایت‌های روانی و مشاوره‌ای را داشته باشند و بتوانند این بحران را با سلامت پشت سر بگذارند. معمولاً دانشجویانی که از مشاوره‌ها و خدمات آن بهره برده‌اند

ابراز رضایت داشته‌اند. دانشگاه‌ها باید به گونه‌ای عمل کنند که با حرف و در عمل رفتارهای سالم را در دانشجویان تقویت کنند. بنابراین، درحالی که به آنها توصیه می‌کنند از نظر خواب، تغذیه، فعالیت بدنی و مدیریت استرس مراقب باشند، همچنین گوشه‌دهی می‌کنند که این راهکارها را انجام دهند. به عنوان مثال، یکی از کمک‌های ساده‌ای که می‌توانند انجام دهند این است که کتابخانه‌ها در طول شب بسته باشند تا دانشجویان دچار کمبود خواب نشوند یا اینکه در محیط دانشگاه ورزش‌ها و فعالیت‌های بدنی کم هزینه‌ای انجام شود که آنها بتوانند از نظر روحی تقویت شوند.

با توجه به اینکه دانشگاه‌های انگلیس با بحران روانی دانشجویان روبه‌رو هستند، دولت این کشور برای موسسات و مراکز دانشگاهی

که به این بحران‌ها به خوبی رسیدگی کنند، پاداشی به عنوان تشویق ارائه می‌دهد. با وجود اینکه بسیاری معتقدند دانشگاه‌ها متولی اصلی برخورد با بحران‌های روانی دانشجویان هستند، اما آمده‌ای هم بر این باورند که این تنها مسئولیت دانشگاه‌ها نیست و مرکز خدمات ملی سلامت انگلیس هم موظف است با بالا بردن منابع مشاوره، خدمات لازم را در اختیار دانشجویان نیازمند به مشاوره فراهم کند.

بهبود شرایط در کانادا

با توجه به بالا رفتن بحران‌های روانی در میان دانشجویان، فشار بر دانشگاه‌های کانادا نسبت به ارائه خدمات و مشاوره‌های بهتر به دانشجویان بیشتر شده است.

تحلیل اساتید دانشگاه آزاد اصفهان از مشاوره به دانشجویان

دانشجویان از مشاوره‌ها رضایت دارند

مراتب کمتر است. برخی از مراجعات تنها در حد ارائه راهکار است و کار به ثبت پرونده نمی‌رسد و تنها مشکلاتی که به اتاق مشاوره می‌رسد، ثبت می‌شوند. بیشتر مراجعان دانشجویی را حوزه‌های عاطفی و روانی تشکیل می‌دهند که در این میان، بخش ازدواج و خانواده بیشترین مراجعه را از سوی دانشجویان دارد. «حیدری در تایید گفته‌های یوسفی درباره مشکلات روانی دانشجویان در ارتباط با پرداخت شهریه‌های دانشگاهی، می‌گوید: «دانشگاه‌های مشکلات دانشجویی مرتبط با پرداخت شهریه هم راهکارهایی را پیش روی آنها قرار داده و با آنها همکاری می‌کند، به طوری که شرایط تسطیص شهریه و وام‌های طولانی مدت و معرفی دانشجوی به بانک و در نهایت پرداخت طولانی مدت از جمله کمک‌هایی است که دانشگاه به دانشجویان می‌کند. او ادامه می‌دهد: «ما معمولاً جلسات را با استادان و مدیر گروه‌ها داریم که از آنها وضعیت دانشجویان را جویا می‌شویم یا به تشخیص خود دانشجویان معرفی استادان به مرکز مشاوره راجع داده می‌شوند. مشاوره فردی و ارائه راهکار توسط روانشناس بالینی و برگزاری کارگاه‌های آموزشی از قبیل کارگاه اعتماد به نفس از اقداماتی است که در دانشگاه انجام می‌شوند. حدود ۹۹ درصد دانشجویان از ارائه راهکارها و مشاوره‌های دانشجویی و فرآیند صورت گرفته رضایت دارند.»

خود پینش داشته باشد و تمایل برای مراجعه به مشاوره را از خود نشان دهد. از طرف دیگر ممکن است استادان یا مسئولان اجرایی آنها را راجع دهند. معمولاً مراکز مشاوره دانشگاهی، مجهز به روانپزشک هستند که در صورت نیاز دانشجویان به استفاده از دارو، این خدمات را هم به آنها ارائه می‌دهند. او همچنین درباره اقدامات پیشگیرانه‌ای که دانشگاه‌ها انجام می‌دهند، به «فرهیختگان» می‌گوید: «کارهای فرهنگی انجام شده در دانشگاه‌ها بیشتر با هدف پیشگیری از بروز بحران‌های روانی در دانشجویان برگزار می‌شوند. مسابقه‌های کتابخوانی، دوره‌های مطالعه، بخش فیلم، نمایشگاه، نمایشگاه‌هایی پیرامون آگاهی با مواد مخدر و... از جمله کارهای فرهنگی مفید به شمار می‌روند. از سوی دیگر، گاهی هم به دلیل شدت بحران‌های روانی، باید کمیته انضباطی دانشگاه وارد عمل شود که به دانشجویان کمک می‌کنند در چارچوب قوانین عمل کنند. در کنار همه اینها، استادان هم در کنار دانشجویان قرار گرفته و به آنها کمک می‌کنند تا بحران روانی را راحت‌تر پشت سر بگذارند. از سوی دیگر، عیسی حیدری، مسئول مرکز مشاوره واحد اصفهان در گفت‌وگو با «فرهیختگان» می‌گوید: «مراجعات دانشجویی معمولاً به طور فصلی تغییر می‌کند به طوری که در زمان برگزاری امتحانات، مراجعه به

زهرای یوسفی، دکتری مشاوره، استادیار و عضو گروه روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان) معتقد است: «جوانان هم مانند هر قشر دیگری در جامعه ممکن است با بحران روانی مواجه شوند اما این بحران‌ها در جوانان دانشجویان علل مختلفی دارد، چه بسا دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی ممکن است به دلیل نداشتن پول برای پرداختن شهریه دچار بحران شوند که معمولاً با دانشگاه‌های سراسری متفاوت است. مسائل عاطفی به ویژه در میان جوانان، مسائل درسی و مسائل اجتماعی از جمله علل بروز بحران‌های روانی در جوانان و نیز دانشجویان به شمار می‌روند. بحران‌های روانی معمولاً با شکل‌های مختلفی همچون ناقرمائی از قوانین شکستن قوانین کلاس و دانشگاه و رودرو شدن با استادان یا انجام کارهایی که مطابق با شئون دانشگاه نیست، مانند استفاده از مواد مخدر خود را نشان می‌دهد. اما مهم اینجاست که دانشگاه چه برخوردی با آنها می‌کند.»

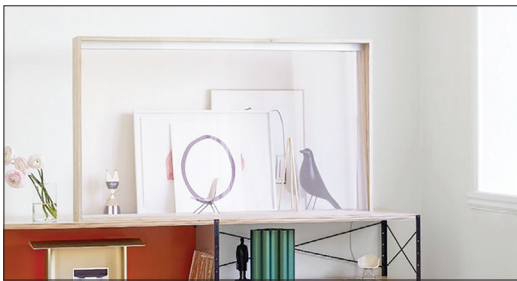
یوسفی در ادامه صحبت‌هایش به این نکته اشاره می‌کند که دانشگاه‌ها معمولاً مراکز مشاوره‌ای دارند که به دانشجویان کمک می‌کنند. در دانشگاه‌های بزرگ‌تری که به رشته‌ها و مراکز مشاوره هم مجهز هستند، مراکز قوی‌تری وجود دارند اما این به شرطی است که دانشجوی به مشکل روانی

چارسوی فناوری



جمع‌آوری خاک رس از سطح مریخ برای یافتن آب

مریخ‌نورد ناسا با جمع‌آوری نمونه‌های خاک رس موجود در سطح مریخ در تلاش برای پی بردن به این موضوع است که آیا در گذشته‌های دور در این سیاره آب وجود داشته یا خیر. دوربین مریخ‌نورد کنجکاوی موسوم به ماستکم، اولین بار در ۳ فوریه سال ۲۰۱۹، لایه‌هایی از خاک رس را در سطح مریخ شناسایی کرد. به گزارش مهر، حالا تلاش برای جمع‌آوری نمونه‌های خاک رس از سطح این سیاره آغاز شده و به نظر می‌رسد این بار مشکلی در این زمینه وجود نداشته باشد. پیش از این نمونه‌برداری از سطح مریخ به علت وجود لایه‌های محکم صخره‌ای با چالش مواجه شده بود ولی بعید به نظر می‌رسد این لایه‌های خاک رس استحکام و سفتی بیش از حدی داشته باشند. پیش از این مریخ‌نورد ناسا موفق به جمع‌آوری نمونه‌هایی از بستر صخره‌ای مریخ موسوم به Aberlady شده بود. بررسی خاک رس مریخ با توجه به احتمال وجود انواع مواد معدنی در آن اهمیت بیشتری دارد و پاسخ دقیق‌تری به این سوال می‌دهد که آیا در این سیاره در گذشته منابع آبی وسیع وجود داشته یا خیر. Curiosity در حال گذر از یک کوه بزرگ در مریخ است تا بتواند در نهایت به منطقه‌ای برسد که دارای لایه‌های خاک رس مریخی است.



تلویزیون شفاف، تازه‌ترین اختراع ژاپنی‌ها

شرکت ژاپنی پاناسونیک در جدیدترین طراحی خود اقدام به طراحی یک تلویزیون OLED شیشه‌ای و شفاف کرده که به راحتی می‌توان پشت آن را دید. این تلویزیون وسیله‌ای برای زیباسازی طراحی دکور خانه است که شبیه به یک کابینت شیشه‌ای است و نشان‌دهنده چگونگی ترکیب فناوری‌های جدید با خانه‌های مدرن است. به گزارش ایسنا، طرح مفهومی نمایشگر شفاف پاناسونیک نتیجه کارگاه‌های برگزار شده توسط برند ملبمان سوئیسی «ویترا» و پاناسونیک است. هنگامی که این تلویزیون خاموش باشد، صفحه نمایش ظاهری شباهت به یک آکواریم با قاب چوبی پیدا می‌کند و موقع روشن بودن، زنده می‌شود و افراد خانواده می‌توانند به تماشای برنامه دلخواه‌شان بپردازند. به غیر از صفحه نمایش شفاف، تمام اجزای الکتریکی و الکترونیکی این تلویزیون داخل قاب آن پنهان شده‌اند که به عنوان پایه نیز برای صفحه نمایش عمل می‌کند. این تلویزیون همچنین می‌تواند مثل یک چراغ شب یا مطالعه عمل کرده و روشنی محیط را تأمین کند. در حال حاضر این صفحه نمایش شفاف تنها یک طرح مفهومی است، اما پاناسونیک می‌گوید با در نظر داشتن بازخورد مردم به دنبال تولید آن در آینده نزدیک است. این نمونه هم‌اکنون در غرفه شرکت «ویترا» در نمایشگاه Salonedel Mobile در شهر میلان به نمایش گذاشته که تا ۱۴ آوریل در معرض نمایش است.



از تهیه پیتزا تا سلمانی در فضا

برخی تصور می‌کنند فضانوردان زندگی بسیار متفاوتی در فضا دارند و قادر به انجام خیلی از کارهایی که ما روی زمین انجام می‌دهیم، نیستند اما برخلاف آن، با پیشرفت فناوری، بسیاری از محدودیت‌ها از پیش پای آنها برداشته شده و آنها به راحتی می‌توانند مانند افراد عادی در فضا زندگی کنند. فضانوردان کنونی مستقر در ایستگاه فضایی بین‌المللی چند وقتی است در این آزمایشگاه فضایی زندگی می‌کنند و علاوه بر کارهای تحقیقاتی ارزشمندی که در فضا انجام می‌دهند، کارهای متداول و روزمره خود را انجام می‌دهند. از میان این کارها می‌توان به رعایت نظافت و انجام کارهای شخصی یا تهیه غذا اشاره کرد. به گزارش ایسنا، فضانوردان این آزمایشگاه فضایی، تصاویری از خود منتشر کردند که در حال اصلاح موی سر یکدیگر هستند. البته وجه تمایز اصلاح موی سر در فضا با زمین این است که این فضانوردان از یک ماشین اصلاح استفاده می‌کنند که مجهز به سیستم مکش است تا موهای کوتاه شده در ایستگاه فضایی معلق نشوند و نظافت کابین حفظ شود. این فضانوردان علاوه بر آن طی چند شب اخیر جشن پیتزا برگزار کردند و پیتزاهای تک‌نفره برای خود پختند. تهیه پیتزا در فضا بدون هیچ محدودیتی انجام شد و امکاناتی که فضانوردان داشتند، مانند تجهیزات یک آشپزخانه معمولی در زمین بود.



اتصال مغز انسان به اینترنت

گروهی از محققان بین‌المللی پیش‌بینی می‌کنند در دهه‌های آتی به طور نامحسوس مغز افراد را به ابرحسابرسی رایانه‌ها متصل کنند تا اطلاعات را به طور واقعی از اینترنت جمع‌آوری کنند. دانشمندان و محققان پیشرو معتقدند مسیر توسعه و پیشرفت در رایانه‌های جامعه و فناوری زیستی به مغز انسان منتهی می‌شود. به گزارش مهر، آنها معتقدند با استفاده از ترکیب فناوری‌های نانو، هوش مصنوعی و علم رایانش می‌توانند مغز افراد را به ابرحسابرسی رایانه‌ها متصل کنند تا اطلاعات را به طور واقعی از اینترنت جمع‌آوری کنند. از نانوبات‌ها در مغز انسان استفاده می‌شود که به عنوان ابررایانه عمل می‌کنند. این نانوبات‌ها قادرند اطلاعات را به شکل ماتریکسی در مغز دانلود کنند. این دستگاه‌ها می‌توانند عروق انسان را مسیریابی کرده، از موانع خونی-مغزی رد شوند و به طور دقیق در سلول‌های مغزی قرار گیرند. آنها می‌توانند به طور بی‌سیم اطلاعات کدگذاری شده را از یک شبکه ابررایانه برای نظارت و استخراج اطلاعات به طور واقعی به مغز منتقل کنند. این اتصالات فقط مربوط به اتصال انسان‌ها و رایانه‌ها نیست. شبکه‌ای از مغزها نیز می‌توانند به ایجاد یک ابرمغز جهانی منجر شوند که افکار انسان‌ها را جمع‌آوری می‌کنند.