

Εισαγωγή

Βασικό χαρακτηριστικό της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης είναι η δυνατότητα που παρέχει στους φοιτητές να ξεκινήσουν ή να συνεχίσουν την εκπαίδευσή τους έχοντας παράλληλα την ευκαιρία να εργάζονται, να διατηρήσουν τις ασχολίες, να αφιερώνουν χρόνο στην οικογένειά τους.

Ωστόσο, αυτό το πλεονέκτημα της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης υποχρεώνει τους φοιτητές να μοιράσουν τον χρόνο τους μέσα στην ημέρα στις διάφορες καθημερινές τους υποχρεώσεις και παράλληλα να αφιερώνουν τον απαιτούμενο χρόνο για τη μελέτη τους. Σε αυτή την κατάσταση έρχεται να προστεθεί η έλλειψη φυσικής παρουσίας στο Πανεπιστήμιο και η απόσταση από τους καθηγητές και συμφοιτητές.

Όλα αυτά τα παραπάνω στοιχεία απαιτούν από τον εξ αποστάσεως φοιτητή να διαχειριστεί σωστά το χρόνο του και να στηριχθεί σε ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα, προσαρμοσμένο δηλαδή στις ανάγκες του, με απώτερο πάντα σκοπό την επιτυχή ολοκλήρωση των εξ αποστάσεως σπουδών του. Η διαχείριση του χρόνου και ο προγραμματισμός σημαίνουν ότι ο φοιτητής θα πρέπει να αναπτύξει και να εφαρμόσει καλές συνήθειες μελέτης οι οποίες με τη σειρά τους θα τον βοηθήσουν να εφαρμόζει καλύτερες στρατηγικές μάθησης.

Μαθησιακό Στυλ

Ο όρος μαθησιακό στυλ αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο ένας άνθρωπος μαθαίνει αποτελεσματικά νέες πληροφορίες. Ο κάθε άνθρωπος επιλέγει το στυλ μάθησης που ανταποκρίνεται καλύτερα στις δεξιότητες και προτιμήσεις του και το χρησιμοποιεί ως εργαλείο για να επιτύχει τους εκπαιδευτικούς του στόχους.

Για παράδειγμα, κάποιος μπορεί να είναι ακουστικός τύπος και να τον βοηθάει το υλικό που θα μελετήσει να το ακούσει και όχι να το διαβάσει. Σε αυτή την περίπτωση μπορεί να δημιουργήσει το δικό του ακουστικό υλικό βασισμένο στο αρχικό γραπτό υλικό που του δόθηκε για μελέτη. Έτσι, σε κάθε ευκαιρία θα μπορεί να μελετήσει το υλικό του ακούγοντάς το ακόμα και μέσα στο αυτοκίνητό του. Άλλοι πάλι μπορεί να προτιμούν τις δικές τους σημειώσεις, ενώ άλλοι να ανταποκρίνονται καλύτερα διαβάζοντας πίνακες και σχεδιαγράμματα, κλπ.

Αν κάποιος δεν έχει ακόμα ανακαλύψει το στυλ μάθησης που του ταιριάζει μπορεί να πειραματιστεί στην αρχή των σπουδών του, εφαρμόζοντας διάφορα εναλλακτικά στυλ και επιλέγοντας τελικά αυτό που τον βοηθά περισσότερο στη μελέτη του. Παρόλο που αυτή η διαδικασία θα πάρει λίγο χρόνο στη συνέχεια θα σας βοηθήσει να αντεπεξέλθετε γρηγορότερα, ευκολότερα και αποτελεσματικότερα στις εκπαιδευτικές σας υποχρεώσεις. Μια άλλη εναλλακτική θα ήταν να αναζητήσετε και να συμπληρώσετε ένα σχετικό ερωτηματολόγιο αυτο-αξιολόγησης.

Αυτοπειθαρχία – Προγραμματισμός – Κινητοποίηση

Μια ακόμα σημαντική παράμετρος για την αφοσίωση και την αφιέρωση του απαιτούμενου χρόνου στις σπουδές είναι η αυτοπειθαρχία. Η αυτοπειθαρχία είναι και αυτή που θα κινητοποιήσει τον φοιτητή. Με την αυτοπειθαρχία ο φοιτητής ακολουθεί τη ροή της διδασκόμενης θεματικής ενότητας εβδομάδα με εβδομάδα, δε μένει πίσω στις ανατεθειμένες εργασίες και προθεσμίες, συμμετέχει ενεργά στις διαδικτυακές συζητήσεις και επισκέπτεται σε τακτική βάση το ηλεκτρονικό του ταχυδρομείο.

Ό,τι αφήνεις, σε αφήνει και η μειωμένη εμπλοκή στα παραπάνω αυξάνει σταδιακά την απόσταση από το αντικείμενο σπουδών και παρασυρόμενος από την καθημερινότητα ο φοιτητής χάνει τα κίνητρά του και απομακρύνεται από τον εκπαιδευτικό του στόχο.

Σχεδιασμός και προτεραιότητες

Πως όμως στην πράξη μπορεί κάποιος να αναπτύξει την αυτοκυριαρχία του; Το κλειδί σε αυτή την περίπτωση είναι ο προγραμματισμός. Το πρώτο βήμα είναι να μελετήσετε την περιγραφή της θεματικής ενότητας που επιλέξατε. Από την περιγραφή της κάθε θεματικής ενότητας σας ενδιαφέρουν 3 σημεία: α) τι χρειάζεται για να περάσετε την ενότητα, β) ποιες είναι οι ημερομηνίες-προθεσμίες για την υποβολή των εργασιών σας, γ) πόσο χρόνο πρέπει να διαθέσετε. Τα τρία αυτά σημεία σας βοηθούν να ταξινομήσετε τις εργασίες που έχετε να κάνετε σε σημαντικές και λιγότερο σημαντικές, σε επείγουσες και λιγότερο επείγουσες.

Δημιουργήστε ένα πρόγραμμα-ημερολόγιο για τους επόμενους μήνες με τις υποχρεώσεις σας στη δουλειά σας και τις υπόλοιπες δραστηριότητές της οικογενειακής και κοινωνικής σας ζωής και συμπεριλάβετε μέσα στο πρόγραμμά σας τις ώρες που θα αφιερώσετε μέσα στο διάστημα αυτό για το διάβασμά σας. Για την καλύτερη δυνατή κατανομή των ωρών μελέτης θα στηριχθείτε στα προαναφερθέντα 3 σημεία (ώρες μελέτης, προθεσμίες, εργασίες).

Στόχοι μελέτης

Έχοντας πλέον δημιουργήσει ένα μακροπρόθεσμο πρόγραμμα μηνών, θα πρέπει τώρα να εστιάσετε στη μελέτη που θα πρέπει να πραγματοποιήσετε σε μικρότερα και βραχυπρόθεσμα διαστήματα, όπως η μελέτη της εβδομάδας ή της μέρας. Το εβδομαδιαίο πρόγραμμα θα σας βοηθήσει να καθορίσετε με ακρίβεια το χρόνο που έχετε στη διάθεσή σας για μελέτη αναγράφοντας και τις υπόλοιπες υποχρεώσεις σας και κατανέμοντας αναλόγως τον χρόνο σας.

Θα πρέπει να προσπαθήσετε ώστε ο χρόνος μελέτης να είναι ρεαλιστικός αλλά και επαρκής. Για το σκοπό αυτό θα στηριχθείτε και πάλι στο χρονοδιάγραμμα μελέτης της θεματικής σας ενότητας η οποία αναφέρει αναλυτικά τον εβδομαδιαίο φόρτο εργασίας. Με τον τρόπο αυτό αυξάνετε τις πιθανότητες να μείνετε πιστοί στο πρόγραμμα και να μη μείνετε πίσω στη μελέτη σας. Αν θέλετε να αυξήσετε τη δέσμευσή σας απέναντι στο εβδομαδιαίο πρόγραμμά σας μπορείτε να δημιουργείτε καθημερινά ή εβδομαδιαία έναν κατάλογο προτεραιοτήτων με πράγματα που πρέπει να κάνετε πριν τελειώσει η μέρα σας σε σχέση με τις σπουδές σας. Ένας τέτοιος κατάλογος μπορεί να σας βοηθήσει να αποσαφηνίσετε τι είναι πραγματικά σημαντικό για τις σπουδές σας και κυρίως για την περίοδο της μελέτης σας. Η ικανοποίηση θα είναι μεγάλη

όταν θα έχετε ολοκληρώσει όλα όσα αναγράφονται στη λίστα σας και θα αποτελέσει κίνητρο για να συνεχίσετε την επόμενη μέρα με το νέο πρόγραμμα.

Το γεγονός βέβαια ότι δημιουργήσατε ένα πρόγραμμα δε σας εγγυάται και την επιτυχή εφαρμογή του. Να θυμάστε πάντα ότι είναι δική σας ευθύνη να παραμείνετε κινητοποιημένοι και δεσμευμένοι στην ολοκλήρωση των υποχρεώσεών σας. Πιθανόν να υπάρξουν στιγμές που δε θα πραγματοποιήσετε το πρόγραμμα κατά γράμμα ή κάτι θα μείνει ανολοκλήρωτο. Ωστόσο, μην αποθαρρύνεστε. Η ίδια η διαδικασία του προγραμματισμού σας βοηθάει να εστιάσετε σε κάτι και κατευθύνει τη μελέτη σας.

Ένα σχέδιο δράσης μπορεί να σας βοηθήσει στην προσπάθειά σας να δημιουργήσετε ένα πρόγραμμα. Ένα σχέδιο δράσης περιλαμβάνει τον στόχο, τις ενέργειες και τον τρόπο που θα πραγματοποιηθούν, τα μέσα που θα χρησιμοποιηθούν και τον χρόνο μέσα στον οποίο θα υλοποιηθούν.

Παράδειγμα ενός Σχεδίου Δράσης – Action Plan

| Σχέδιο Δράσης | |
|-----------------------------------|--|
| Στόχος | |
| Τι πρέπει να κάνω | <ul style="list-style-type: none"> • • • |
| Πως θα το κάνω | <ul style="list-style-type: none"> • • • |
| Ποια μέσα θα χρησιμοποιήσω | <ul style="list-style-type: none"> • • • |
| Πότε θα το υλοποιήσω | <ul style="list-style-type: none"> • • • |

Διαχείριση Χρόνου

Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση διευκολύνει μεν τους ανθρώπους που εργάζονται ή έχουν και άλλες ασχολίες, ωστόσο απαιτεί να αφιερώσετε τον ίδιο ή και περισσότερο χρόνο στο σπίτι όπως και στις συμβατικές σπουδές. Οι περισσότεροι όμως εξ αποστάσεως φοιτητές δυσκολεύονται να βρουν τον απαιτούμενο χρόνο μέσα στη μέρα ή την εβδομάδα για τη μελέτη τους. Αυτό μπορεί να οφείλεται σε πολλούς και διαφορετικούς λόγους. Για παράδειγμα κάποιοι από αυτούς έχουν μία γεμάτη και πολυάσχολη καθημερινότητα, ενώ άλλοι στερούνται κινήτρων για να μπορέσουν να συγκεντρωθούν και να αφιερώσουν τον απαιτούμενο χρόνο για να μελετήσουν.

Όποιος και αν είναι ο λόγος για τη δυσκολία εύρεσης χρόνου για μελέτη θα πρέπει ο καθένας να εφαρμόσει διάφορες προσεγγίσεις διαχείρισης του χρόνου του για να καταλήξει σε αυτή που του ταιριάζει καλύτερα στην προσωπικότητά του και στην καθημερινότητά του.

Προτού ακόμα επιλέξετε θεματικές ενότητες για το νέο εξάμηνο ή το νέο έτος συμβουλευτείτε τον πίνακα υπολογισμού των πιστωτικών μονάδων ECTS και τις πιστωτικές μονάδες και φόρτο εργασίας της κάθε θεματικής ενότητας που σας ενδιαφέρει. Οι πιστωτικές μονάδες της κάθε θεματικής ενότητας σας επιτρέπουν να υπολογίσετε τις συνολικές ώρες εργασίας που πρέπει να αφιερώσετε για τη θεματική ενότητα. Στηριζόμενοι στις ώρες εργασίας που απαιτούνται για κάθε θεματική ενότητα που σας ενδιαφέρει υπολογίστε τον πραγματικό χρόνο που θα μπορέσετε να διαθέσετε στις σπουδές σας για το συγκεκριμένο εξάμηνο ή έτος και επιλέξτε με βάση αυτό τον τρόπο τον αντίστοιχο αριθμό θεματικών ενότητων. Έτσι, θα μειώσετε την πιθανότητα να επιλέξετε περισσότερες θεματικές ενότητες απ' όσες θα μπορούσατε πραγματικά να διαχειριστείτε μέσα στο εξάμηνο ή το έτος.

| Υπολογισμός ECTS | ECTS | Φόρτος εργασίας (ώρες) |
|--------------------------------------|-----------|------------------------|
| Αντιστοιχία | 1 | 25 – 30 |
| Ένα εξάμηνο πλήρους φοίτησης | 30 | 750 – 900 |
| Ένα ακαδημαϊκό έτος πλήρους φοίτησης | 60 | 1500 – 1800 |
| Προπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών | 180- -240 | 6000 – 7200 |
| Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών | 90 - 120 | 3000 - 3600 |

Έχοντας πλέον επιλέξει θεματική ενότητα θα πρέπει να οργανωθείτε ώστε να κάνετε καλή διαχείριση του χρόνου σας και να μπορέσετε να αντεπεξέλθετε στις προθεσμίες και τη μελέτη που πρέπει να κάνετε για την επιτυχή ολοκλήρωση της θεματικής ενότητας. Στη διαχείριση του χρόνου σας θα σας βοηθήσει το ημερολογιακό πρόγραμμα που θα δημιουργήσετε σε συνδυασμό με το χρονοδιάγραμμα μελέτης της θεματικής ενότητας όπου πλέον παρουσιάζονται αναλυτικά οι πιστωτικές της μονάδες (ECTS) και ο προβλεπόμενος φόρτος εργασίας ανά εβδομάδα.

Κατανείμειτε αυτές τις εβδομαδιαίες ώρες εργασίας μέσα στο ημερολογιακό πρόγραμμα, καταχωρήστε τις προθεσμίες των εργασιών σας και τις ημερομηνίες των Ομαδικών Συμβουλευτικών Συναντήσεων σας λαμβάνοντας πάντα υπόψη σας τις άλλες εβδομαδιαίες υποχρεώσεις σας. Θυμηθείτε το πρόγραμμα που θα φτιάξετε να είναι ρεαλιστικό και αφήσετε το περιθώριο για τυχόν αλλαγές αν χρειαστούν. Για παράδειγμα αλλάξτε τις ώρες μελέτης αν

διαπιστώσετε ότι δεν είστε παραγωγικός τις συγκεκριμένες ώρες ή αυξήστε τα διαστήματα διαλείμματος. Τέλος, συνυπολογίστε μέσα στο χρόνο σας τυχόν τεχνικές δυσκολίες (δυσκολία σύνδεσης στην πλατφόρμα, πρόβλημα με τη σύνδεση του διαδικτύου, κλπ.)

Και τώρα είστε έτοιμοι να ξεκινήσετε τη μελέτη σας σύμφωνα με το πρόγραμμά σας.

- Ξεκινήστε τη μελέτη και την ενασχόληση με τις πιο δύσκολες εργασίες που πρέπει να υλοποιήσετε και συνεχίστε με τις πιο εύκολες.
- Κάντε συχνά 10λεπτα διαλείματα κατά τη διάρκεια της μελέτης σας ακόμα και κάθε 45 λεπτά ή μία ώρα. Στην ουσία το διάλειμμα των 10 λεπτών θα σας ξεκουράσει και θα γεμίσει το μυαλό σας με νέες ιδέες. Επίσης τα διαλείματα αυτά ανταμείβουν τον εαυτό σας μετά από ένα αφοσιωμένο 45λεπτο διάβασμα.
- Επισημάνετε σημεία στην ανάγνωση σας τα οποία θεωρείτε σημαντικά, προχωρήστε και επιστρέψτε πίσω σ' αυτά αφού ολοκληρώσετε την ανάγνωση σας. Με αυτό τον τρόπο θα κατανοήσετε περισσότερο τα συγκεκριμένα σημεία.
- Ετοιμάστε την επόμενη θεματική ερώτηση. Γράψτε καθαρά την ερώτηση και τοποθετήστε την σε ένα σημείο όπου θα την βλέπετε κατά τη διάρκεια της ανάγνωσης σας. Με αυτό τον τρόπο θα εντοπίσετε πιο εύκολα τα σημεία τα οποία απαντούν τη συγκεκριμένη ερώτηση.
- Κρατήστε αρκετές σημειώσεις οι οποίες θα σας εξοικονομήσουν μετέπειτα χρόνο στην επανάληψη σας.

Περισπασμοί & Αναβλητικότητα

Πολλές φορές μπορεί να προσπαθείτε να συγκεντρωθείτε στη μελέτη σας αλλά υπάρχουν πράγματα που σας αποσπούν πραγματικά την προσοχή και καθιστούν δύσκολη τη συγκέντρωση στη μελέτη σας. Άλλες πάλι φορές μπορεί να βρίσκετε διάφορες δικαιολογίες, όπως να ολοκληρώσετε άλλες «εκκρεμότητες», μόνο και μόνο για να αποφύγετε να μελετήσετε. Υπάρχουν αρκετοί τρόποι που μπορούν να σας βοηθήσουν να περιορίσετε τους περισπασμούς ή την αναβλητικότητά σας.

- Θα πρέπει να επιλέξετε το χώρο μελέτης σας ο οποίος ιδανικά θα πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο για αυτό το σκοπό εξοπλισμένο με το κατάλληλο υλικό. Θα είναι ένα μέρος όπου θα μπορείτε να αφήνετε εκεί τον υπολογιστή σας, τα βιβλία σας και όποιο άλλο υλικό έχετε ακόμα και όταν εσείς απουσιάζετε. Στο χώρο αυτό θα κάνετε χωρίς περισπασμούς μόνο τη μελέτη σας, γι' αυτό φροντίστε ο χώρος να είναι καλά φωτισμένος, ήσυχος και ευρύχωρος.
- Θέστε ρεαλιστικούς και συγκεκριμένους στόχους. Για παράδειγμα δεσμευτείτε ότι θα διαβάσετε κάτι συγκεκριμένο από το υλικό σας ή ότι θα διαβάσετε για την επόμενη 1 ώρα πριν κάνετε κάτι άλλο.
- Προσπαθήστε να περιορίσετε κάποιους συχνούς και πραγματικούς περισπασμούς, κλείνοντας το κινητό σας τηλέφωνο, ενημερώνοντας τα άλλα μέλη του σπιτιού ή τους φίλους ότι για την επόμενη ώρα δε θα είστε διαθέσιμος, μελετώντας την ώρα που τα παιδιά κοιμούνται ή λείπουν σε εξωτερικές δραστηριότητες.
- Αποφύγετε να αναλαμβάνετε πολλές υποχρεώσεις, όταν γνωρίζετε ότι ο χρόνος σας είναι περιορισμένος. Δε χρειάζεται να πάρετε το μέγιστο αριθμό θεματικών ενοτήτων που προσφέρεται σε κάθε ακαδημαϊκή χρονιά. Μια τέτοια κίνηση θα οδηγούσε σε άγχος και

απογοήτευση μιας και θα δυσκολευτείτε να διαχειριστείτε τον όγκο των εργασιών σας και τη χαμηλή απόδοσή σας.

- Κάντε συμφωνίες με τον εαυτό σας. Μπορείτε να προσφέρετε στον εαυτό σας λίγες ώρες διασκέδασης τη μία μέρα με αντάλλαγμα όμως να αφιερώσετε κάποιες ώρες για το διάβασμά σας την επόμενη μέρα.
- Κάντε το πρώτο βήμα και καθίστε στο γραφείο σας μπροστά στον υπολογιστή σας. Όλα τα άλλα θα έρθουν τελικά πιο εύκολα. Στο τέλος θα έχετε καταφέρει να αφιερώσετε λίγο χρόνο στη μελέτη σας και θα νιώθετε πολύ καλύτερα. Η αρχή αυτή θα σας βοηθήσει για να συνεχίσετε και τις επόμενες μέρες.
- Διατηρείστε μία επικοινωνία με τους συμφοιτητές σας μέσα από τα μέσα επικοινωνίας που σας προσφέρονται και συζητήστε μαζί τους για τη θεματική ενότητα που παρακολουθείτε από κοινού. Με τον τρόπο αυτό θα μοιραστείτε τις ανησυχίες σας, δε θα νιώθετε ότι όλο αυτό το περνάτε μόνοι σας και τελικά θα αποβάλετε αρκετό από το άγχος σας και θα κινητοποιηθείτε περισσότερο.

Συνεχής επικοινωνία

Είναι πολύ φυσιολογικό για τους περισσότερους φοιτητές να αντιμετωπίσουν δυσκολίες ή ακόμα και να μείνουν πίσω σε κάποια δεδομένη στιγμή των σπουδών τους. Σε αυτές τις περιπτώσεις δεν πρέπει να νοιώσετε αναστολές ή να κυριαρχήσει ο πανικός, αλλά η προνοητικότητα. Μόλις συνειδητοποιήσετε ότι υπάρχει πρόβλημα μη διστάσετε να επικοινωνήσετε αμέσως με τον καθηγητή σας και να ζητήσετε τη συμβουλή του.

Ακόμα και όταν οι καταστάσεις σας κάνουν να σκέφτεστε να εγκαταλείψετε την προσπάθεια, μη το κάνετε προτού μιλήσετε με τον καθηγητή σας και την Υπηρεσία υποστήριξης των φοιτητών από το Πανεπιστήμιο. Μπορούν να σας βοηθήσουν να σκεφτείτε πιο καθαρά και να αναζητήσετε λύσεις που πιθανόν να μη γνωρίζατε ή να μην είχατε σκεφτεί.

Ακόμα και αν το πρόβλημα είναι τεχνικό μην διστάσετε να επικοινωνήσετε με τον καθηγητή ή την υπηρεσία υποστήριξης. Εκείνοι θα μπορέσουν να σας βοηθήσουν με τυχόν τεχνικές δυσκολίες, όπως η σύνδεση στην πλατφόρμα τηλεκαίτευσης, η χρήση του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, η πρόσβαση στο ψηφιακό υλικό, η χρήση των μέσων επικοινωνίας (chat, video chat, forum), κα.