

تاب آوری آموزشی و
باز آفرینی آموزش در
ساجنگ:
از رنج تا رشد روانشناختی

دکتر عدرا زبردست

متخصص روانشناسی سلامت

گروه روانشناسی دانشگاه گیلان

معلمی

معلمی یک چالش شغلی است و صرفاً یک نقش کاری نیست؛ بلکه یک تعهد عمیق شناختی، عاطفی و اجتماعی است که مستلزم بازتعریف دائمی هویت فردی- شغلی است. این تجربه، با وجود تمامی پاداش‌های عاطفی، مملو از عدم قطعیت، تعارض نقش‌ها و فشار عملکردی است.

همواره وابسته به فرهنگ، جامعه و تفکرات هویت شغلی است!

تاب آوری

تاب آوری: "فرایند سازش یافتگی موفقیت آمیز در مواجهه با سختی ها، تروما، تراژدی، تهدیدها یا منابع استرس مهم" تعریف می شود؛ یعنی بازگشت با حفظ حالت قبل از مواجهه! چه بسا قوی تر!
تعامل تاب آوری و تحمل ابهام/ جنگ

تاب آوری در معلمی

روانشناختی، جامعه شناختی، اقتصادی

به معنای صرفاً "تحمل کردن" نیست، بلکه شامل توانایی برای:

۱. بازیابی سریع: بازگشت به سطح عملکردی مطلوب پس از دوره های استرس شدید

۲. رشد پس از تراوما: ظهور ظرفیت های جدید، درک عمیقتر از خود و روابط، و Post-

Traumatic Growth - PTG

تغییر اولویت ها به عنوان نتیجه ی مقابله موفقیت آمیز با سختی ها.

۳. انعطاف پذیری درونی:

حفظ تعادل عاطفی در برابر نوسانات محیطی و نیازهای متغیر تدریس و علم آموز.

درک معنا در معلمی Meaning-Making

درک معنا، فرآیند شناختی است که افراد از طریق آن به رویدادهای زندگی، به ویژه رویدادهای منفی یا غیرمنتظره، انسجام و هدف می بخشند. برای معلمین، این امر پررنگ است، زیرا چالش های مربوط به آموزش (مانند نقش الگو، حفظ تعادل هیجانی با وجود تنش هیجانی و ...) می توانند به سرعت منجر به بحران وجودی- شغلی شوند.

معناسازی به معلم کمک می کند تا:

*چالش ها را به عنوان بخشی از یک مسیر بزرگ تر ببیند: مثلا دیدن سختی های دوران تدریس در پرورش دانشجویان به عنوان سرمایه گذاری برای آینده کشور و دانشجو.

* هویت شغلی (معلمی) را تثبیت کند: تلفیق نقش الگو و معلم با ارزش های بنیادین شخصی.

مؤلفه های تاب آوری معلمی

منابع در تاب آوری

❖ ۱- منابع فردی: این منابع ریشه در ساختار شخصیتی و عملکردی معلمی دارد.

الف- خودکار آمدی معلمی (Self-Efficacy)؛ که مستقیماً پیش بین کننده تاب آوری است و از چهار مسیر اصلی به دست می آید: تجارب موفق پیشین، تجارب جایگزین (الگوبرداری)، متقاعدسازی (حمایت) کلامی و مدیریت حالت های فیزیولوژیک و عاطفی (غلبه بر استرس)

منابع در تاب آوری

ب- انعطاف پذیری شناختی (Cognitive Flexibility)؛ توانایی تغییر دیدگاه ها و روش های مقابله در پاسخ به تغییر شرایط. معلمان انعطاف پذیر می توانند راهبردهای خود را بر اساس سن/ مقطع دانشجو، وضعیت سلامت جسمی و روانشناختی دانشجویان در مقابله با جنگ و منابع موجود در امکانات تدریس و یا امکانات شرکت در کلاس تنظیم کنند.

ج- خود شفقت ورزی (Self-Compassion): شامل سه بخش است که توسط کریستین نف معرفی شد: * مهربانی با خود در برابر خودانتقادی: رفتار با خود در زمان شکست همانند رفتاری که با یک درک اینکه دوست صمیمی خواهیم داشت. * انسانیت مشترک نقص ها و رنج ها بخشی از تجربه ی عمومی انسانی، و به ویژه معلمی در شرایط سخت همچون جنگ است. * ذهن آگاهی مشاهده بدون قضاوت احساسات دردناک. خودشفقت ورزی به طور قوی با کاهش فرسودگی معلمی مرتبط است (Burnout)

منابع تاب آوری

♈

منابع محیطی و فیزیکی

پشتیبانی سیستمی

هنجارهای فرهنگی درباره
معلم ایده ال

♉

منابع رابطه ای

- حمایت اجتماعی ادراک شده
(مدل تعدیل استرس)

- کیفیت رابطه معلم و دانشجو

- کیفیت رابطه معلم با سازمان

سازوکارهای درک معنا



رشد پس از تروما
روابط عمیق بین و درون
فردی
تغییرات معنوی



روایت سازی مجدد
مبارزه با قدرت علیه
افسردگی یا استرس پس
از جنگ



مدل سه بعدی
انسجام / همسویی هستی
هدف / پرورش
اهمیت / ارزش زیستن

تعامل درک معنا و قاب آوری



یک حلقه تقویت کننده

تاب آوری و درک معنا به صورت خطی عمل نمی کنند، بلکه یکدیگر را تقویت می کنند.



- ۱- معناسازی به عنوان سوخت تاب آوری
- ۲- تاب آوری به عنوان زمینه ساز معناسازی
(من این کارا انجام دادم پس سهم دارم)
- ۳- نقش ذهن آگاهی در این تعامل (تقویت تاب
آوری و تسهیل معناسازی)

معلمی موفق،
نه تنها به معنای بقا در برابر سختی ها، بلکه به معنای شکوفایی و
رشد از دل همان سختی ها است.

نقش معلم در پسا جنگ

- هیچ یک از ما به اندازه همه ما باهوش نیست

- نامه نوشتن به فرد متوفی / حل سوگ پیچیده

- اهتمام بر اهداف برای تماشای معنوی متوفی

- حسرت برای ناگفته ها و نکرده در حق دیگری مهم زنده یا متوفی؟!

با سپاس از حسن توجه شما