

از شکست تا موفقیت، تاب‌آوری آکادمیک

(راهنمای دانشجویی برای مقابله با چالش‌های تحصیلی)



تاب‌آوری آکادمیک عبارت است از توانایی دانشجویان برای حفظ عملکرد تحصیلی مؤثر در برابر عوامل خطرزا، بازیابی سریع از شکست‌های تحصیلی و تطبیق مؤثر با چالش‌های محیط آموزشی. این مفهوم شامل سه بُعد اصلی است:

1. **تاب‌آوری شناختی:** حفظ عملکرد شناختی در شرایط استرس، انعطاف‌پذیری در استراتژی‌های یادگیری، تفکر انتقادی و حل مسئله

2. **تاب‌آوری عاطفی:** تنظیم هیجانات منفی، حفظ انگیزه و امید، مدیریت اضطراب و استرس

3. **تاب‌آوری رفتاری:** تداوم رفتارهای تحصیلی سازنده، جستجوی فعال کمک و حمایت، تطبیق با تغییرات محیطی



مرکز ملی ممتازی در آموزش عالی
سازمان آموزش عالی
جمهوری اسلامی ایران

تأثیرات تروما بر تاب‌آوری آکادمیک: (مکانیسم اثر)

1. **اختلال در سیستم عصبی:** تغییر در ساختار مغز (آمیگدال و هیپوکامپ)، اختلال در پردازش اطلاعات، مشکل در تنظیم هیجانات
2. **تأثیر بر عملکردهای اجرایی:** کاهش توجه و تمرکز، اختلال در حافظه کاری، مشکل در برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری
3. **تأثیر بر باورهای شناختی:** احساس ناامنی، کاهش خودکارآمدی، تفکر فاجعه‌آمیز





تأثیرات تروما بر تاب‌آوری آکادمیک: (تظاهرات در محیط تحصیلی)

1. **شناختی:** اختلال تمرکز در کلاس، فراموشی مطالب، کاهش عملکرد حافظه
2. **عاطفی:** اضطراب امتحان، افسردگی و ناامیدی، تغییرات خلقی
3. **رفتاری:** غیبت از کلاس، تأخیر در تحویل تکالیف، انزوای اجتماعی

3. مداخلات تحصیلی:

تکنیک‌های مطالعه مؤثر، مدیریت زمان، تنظیم اهداف واقع‌بینانه، استفاده از تسهیلات دانشگاهی، تعدیل بار تحصیلی

4. منابع آموزشی:

کتاب‌های علمی تاب‌آوری، دوره‌های آموزشی مهارت‌های زندگی، ورکشاپ‌های تخصصی



گردآوری: فاطمه کاشف‌نیا - دانشجوی کارشناسی ارشد سلامت روان - همتیار
طراح: علی فرهنگد اصیل - دانشجوی پزشکی - همتیار

راهکارهای تقویت تاب‌آوری پس از تروما:

1. مداخلات شناختی-رفتاری:

بازسازی شناختی: شناسایی افکار منفی خودکار، چالش کردن باورهای غیرمنطقی، جایگزینی با تفکر متعادل
مهارت‌های مقابله‌ای: تکنیک‌های آرام‌سازی، مدیریت استرس، حل مسئله ساختاریافته

2. مداخلات اجتماعی:

برقراری روابط حمایتی، عضویت در گروه‌های مطالعه، ابراز احساسات، درخواست کمک، حل تعارض