



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه



گاهنامه اینترنتی / زمستان ۱۳۹۹

ویژه مطالعه اساتید دانشگاه



# معلم ۱۵

15

Moalem-Mehr  
e-magazine  
winter 2021



آنچه در این شماره می‌خوانید

- نقش استادان در افزایش سلامت روان دانشجویان
- چند توصیه به استادان برای ارتقای سلامت روان دانشجویان در ترم مجازی
- خودمراقبتی و خودمراقبتی الکترونیکی



## سخن آغازین

هیئت علمی بودن فراتر است از ارائه محتوای آموزشی و برگزاری کلاس. داشتن این موقعیت فرصتی است که می‌توانید بخشی از زندگی، سفر آموزشی و فرایند توسعه فردی دانشجویان باشید. از همین‌رو، استادان در نقش‌های گوناگون قرار می‌گیرند و بر حسب شرایط، گاهی مشاور غیررسمی دانشجو می‌شوند و محرمانه صحبت‌های وی را گوش می‌کنند و گاه نیز نقش مربی برای دانشجو ایفا می‌کنند. اینکه دانشجو رابطه خود با استاد را چگونه ارزیابی می‌کند بر کیفیت کارکرد آموزشی وی و سایر جنبه‌ها از جمله سلامت روان او تاثیرگذار است. از همین‌رو ضروری است تا اعضای هیئت علمی افزون بر کوشش برای افزایش دانش و مهارت‌های دانشگاهی دانشجویان، در جهت افزایش مهارت‌های اجتماعی، عاطفی، و هماهنگی بین این مهارت‌ها کوشش کنند تا همه بتوانیم مأموریت راستین خویش را در عبور کمال یافته دانشجویان از این مرحله زندگی فراهم کنیم. در نهایت به نظر می‌رسد، تلاش جمعی برای یاری‌رسانی به دانشجویان و پیگیری ارتقای سطح سواد سلامت روان (Mental health literacy) سودی دوجانبه دارد، بدین معنی که هم قدرت محافظت از خودمان را فراهم می‌کنیم و هم قدرت حمایت سنجیده از دانشجویان را به دست می‌آوریم. بنابراین نشریه‌هایی از این دست با به اشتراک گذاشتن یافته‌ها و تجارب، فرصت حرکت مطمئن‌تر را فراهم می‌کند، تا همه با دسترسی به منابع درست فرصت خدمت‌رسانی شایسته به دانشجویان را به دست آوریم.

### حمید پیروی

رئیس مرکز مشاوره دانشگاه تهران

# نقش استادان در افزایش سلامت روان دانشجویان

مشکلات حوزه سلامت روان (مانند اضطراب و افسردگی) از مشکلات شایع بین دانشجویان است. دانشجویان به سبب سن (بیشتر مشکلات سلامت روان از ۲۵ سالگی به بعد شروع می‌شود) و شرایط و موقعیت‌های ویژه خود ممکن است با تجربه‌هایی مواجه شوند که سلامت روان آنها را در معرض آسیب قرار دهد. برای نمونه برپایه نظرسنجی مراکز مشاوره دانشگاهی ۹۴٫۱ درصد مراکز مشاوره و روانشناختی<sup>۲</sup> (CAPS) اعلام کرده‌اند که در سال‌های اخیر تعداد بیشتری از دانشجویان با مشکلات سلامت روان مواجه می‌شوند. از سویی پژوهش صورت گرفته توسط Healthy Minds Network (این شبکه در سال ۲۰۰۷ در دانشگاه بوستون و میشیگان تشکیل شده است) نشان می‌دهد که تقریباً نیمی از دانشجویانی که مشکلات سلامت روان دارند از خدمات درمانی و حمایتی بهره نمی‌گیرند، در حالی که هر چه افراد درمان را زودتر دریافت کنند، نتایج بهتری به دست می‌آورند. این موضوع زمانی اهمیت می‌یابد که به این

1. College Counseling Centers

2. Counseling and psychological services

واقعیت توجه کنیم که مشکلات عاطفی و روانشناختی دانشجویان بر عملکرد، سطح تمرکز، تعامل با همسالان تاثیر گذاشته و به صورت معنا داری در کارکرد آموزشی آنها تداخل ایجاد می‌کند. از همین رو، شایسته است مراکز آموزش عالی پشتیبانی‌های گسترده در حوزه سلامت دانشجویان را فراهم و فرهنگ حمایت از دانشجویان را غنی کنند. از سویی این پشتیبانی‌ها فقط به متخصصان سلامت روان و مراکز مشاوره دانشگاهی محدود نیست، بلکه سایرین از جمله اعضای هیئت علمی نیز در این زمینه بسیار تاثیر گذارند. **استادان به عنوان خط مقدم و کسانی که بیشترین تعامل را با دانشجو دارند، نقشی حیاتی در کمک به دانشجویان دارند، چه در شرایط دشوار و چه در مواقعی که هدف ارتقای سلامت روان آنهاست.** بر اساس مطالعه استرالیایی گالیور و همکاران (۲۰۱۸) در مورد توانایی و تمایل اعضای هیئت علمی برای حمایت از دانشجویان، ۷۲ درصد استادان آغازگر گفتگو با دانشجویی بوده‌اند که نگران وضع سلامت روان او بودند و برای دانشجو وقت گذاشته و به حرف‌های او گوش کرده‌اند. همچنین این مطالعه نشان می‌دهد که ۱۲ درصد استادان در حوزه سلامت روان آموزش دیده و ۶۲ درصد نیز این نیاز را احساس کرده‌اند که در این زمینه آموزش ببینند. نتایج دیگر این پژوهش نشان می‌دهد که بیشترین موضوعاتی که استادان در پی آگاهی از آنها هستند، شامل این موارد است:

- ✓ **دانشجویان را برای دریافت خدمات به کجا معرفی کنند؟**
- ✓ **روش‌های استاندارد کمک‌رسانی و راهنمایی چیست؟**
- ✓ **آشنایی با نشانگان افسردگی، اضطراب، اختلالات خوردن، مصرف‌مواد، آسیب به خود و مانند آن.**

بنابراین مفید است افزون بر شناخت شاخص‌های سلامت روان، چگونگی رفتار با دانشجویان در موقعیت‌های گوناگون را بشناسیم و آنها را به منابع لازم و درست هدایت کنیم. به

عبارت دقیق‌تر شایسته است تا همه کوشش کنیم، برنامه QPR (بپرس، ترغیب کن، ارجاع بده Question. Persuade. Refer) را ترویج کنیم. این برنامه راهکارهای کمک به دانشجویانی را که نیازمند دریافت حمایت ویژه‌اند، در اختیار ما قرار می‌دهد تا مشاهده‌گر تیزبین نشانگان ویژه در دانشجویان باشیم.

**نشانگان ویژه به چهار حوزه آموزشی، جسمانی، رفتاری/عاطفی و نشانگان فوری و اورژانسی تقسیم شده است.** حوزه‌هایی که باید مورد توجه جدی اعضای هیئت علمی باشد. شایسته است استادان با مشاهده نشانگان در هر یک از این حوزه‌ها توجه کنند که آیا چنین نشانگانی می‌تواند منجر به موارد نگران‌کننده شود؟ اگر ارزیابی آنها منجر به لزوم پیگیری شد، شایسته است با دانشجویان در زمان و مکان مناسب گفتگو کنند. در این گفتگو استادان باید به تغییراتی اشاره کنند که آنها را نگران کرده است و تمایل خود را به حمایت از دانشجو بیان کنند و دانشجویان را به منابع داخل یا خارج دانشگاه مانند مرکز مشاوره ارجاع دهند.

### جدول نشانگان چهارگانه

نشانگان آموزشی	نشانگان موارد فوری و اورژانسی
<ul style="list-style-type: none"> <li>◀ کاهش کیفیت عملکرد آموزشی</li> <li>◀ عدم ارائه تکالیف آموزشی، پروژه‌ها و سایر تکالیف</li> <li>◀ غیبت‌های مکرر</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◀ ابراز ناامیدی و درماندگی</li> <li>◀ اظهارات کتبی یا شفاهی در باره ناامیدی، مرگ یا آسیب به خود</li> <li>◀ پرخاشگری جسمانی نسبت به دیگران</li> <li>◀ رفتارهای مخربی که کنترل ناپذیر است</li> </ul>
نشانگان رفتاری و عاطفی	نشانگان جسمانی
<ul style="list-style-type: none"> <li>◀ اضطراب شدید</li> <li>◀ مشکل در مدیریت احساسات</li> <li>◀ بیش از حد گوشه‌گیر یا بیش از حد سرزنده بودن</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◀ تغییر در وضع ظاهری</li> <li>◀ چشم‌های قرمز/ چشم‌های خیس</li> <li>◀ گفتار بی‌نظم، سریع یا شل</li> </ul>

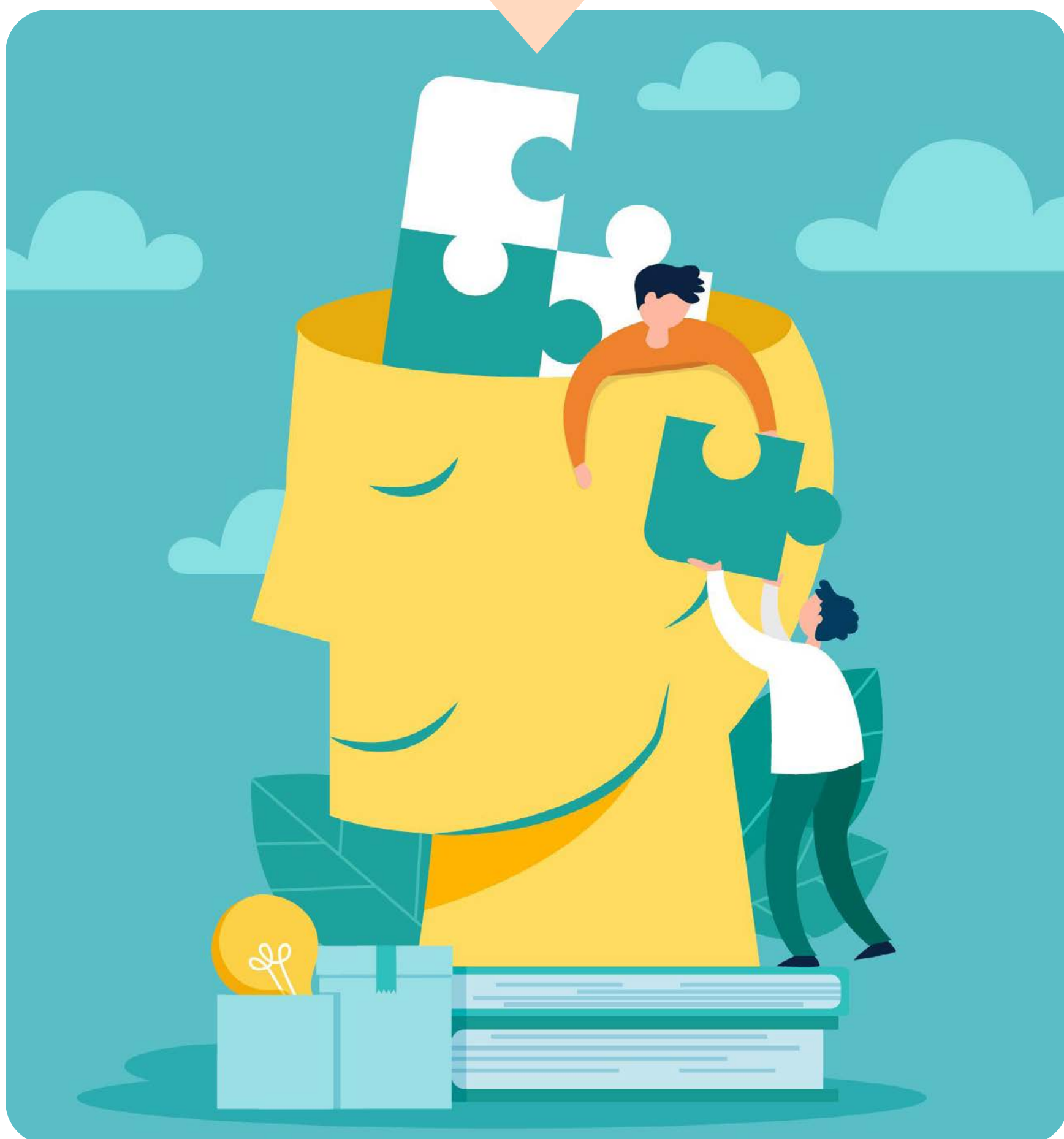
همچنین فرایند کمک‌رسانی مستلزم این است که از لنز جدید دانشجویان را مشاهده کنیم و برخلاف نگاه سنتی تنها به کارکردهای آموزشی دانشجویان متمرکز نشویم و به سلامت کلی دانشجویان توجه کنیم. سلامت نیز فقط فقدان بیماری جسمانی و روانشناختی نیست، بلکه این واژه در برگیرنده مفهوم مثبت تری است که نشان می‌دهد زندگی دانشجویان چطور می‌گذرد. از سویی رفتارهای حمایت کننده اعضای هیئت علمی، از جمله عناصر تشکیل دهنده محیط یادگیری همراه با افزایش سلامت روان است (به تصویر زیر نگاه کنید). به بیانی دیگر، آنچه امروزه در آموزش عالی مورد نیاز است، فرایندی نظام مند است که به دانشجویان کمک می‌کند تا با تمرکز بر استعداد، علایق، رویاها و ... به اهداف آموزشی، اجتماعی و شغلی خود برسند. چنین فرایند نظام مندی، دانشجویان را به جستجوی کیفیت زندگی غنی شده ترغیب و حمایت می‌کند. به علاوه، این امر به رضایت بیشتر دانشجویان، افزایش عملکرد آموزشی و در اساسی‌ترین سطح به رشد فردی جوانانی منجر می‌شود که از سلامت روانشناختی برخوردارند.



رفاه و بهزیستی در محیط‌های یادگیری

به طور کلی، اعضای هیئت علمی نقشی مهم در ایجاد محیطی دارند که از سلامت و بهزیستی دانشجویان حمایت می‌کند، اضطراب را کاهش می‌دهد، به افزایش یادگیری منجر می‌شود و رفتارهای درخواست کمک را زمانی که به آن نیاز است، در دانشجویان تشویق می‌کند (seek help).

**در نهایت به خاطر بسپاریم که سالهای دانشگاه زمانی مهم برای مداخله جهت نجات جان انسان‌ها، کاهش مشکلات سلامت روان و ارتقای توانمندی‌ها و مهارت‌های نرم (Soft Skills) در دانشجویان است. (مهارتهایی چون ارتباط موثر، مدیریت زمان، حل مساله، تفکر انتقادی)**



# چند توصیه به استادان برای ارتقای سلامت روان دانشجویان در ترم مجازی



در ترم مجازی استادان می‌توانند با به کارگیری راهکارهایی، به افزایش سلامت روان دانشجویان کمک کنند. در این زمینه به چند توصیه کلیدی می‌پردازیم:

◀ **انعطاف پذیر باشید.** برای نمونه، در تعیین زمان نهایی تحویل تکالیف و پروژه‌ها انعطاف پذیر باشید. حتی می‌توانید دو یا سه گزینه برای انجام دادن تکالیف و امتحان‌ها به دانشجویان پیشنهاد دهید. برای اینکه در این زمینه موفق شوید می‌توانید مرتب از دانشجویان بازخورد بگیرید.



### ◀ مشارکت و تعامل اجتماعی بین دانشجویان را تشویق کنید.

برای نمونه، وقتی یکی از دانشجویان از کلاس باز می‌ماند، سایر دانشجویان را به حمایت از وی تشویق کنید.

### ◀ فضایی مثبت در کلاس ایجاد کنید. با دانشجویان خود در

ارتباط باشید و همدلی و رفتارهای حمایتی خود را به آنها نشان دهید. چنین رفتارهایی سبب افزایش احساس تعلق در آنها می‌شود. همچنین می‌توانید برای تعیین دستورالعمل کلاس، مشارکت آنها را جلب کنید.

### ◀ حمایت‌گر باشید. برای تقویت رشد مثبت و احساس تعلق

بین دانشجویان کوشش کنید. استادان باید وضع روانشناختی دانشجویان را در نظر بگیرند.

### ◀ برنامه‌ها و منابع حمایتی دانشجویان را در داخل و خارج

دانشگاه بشناسید؛ منابعی که به رشد فردی آنها کمک می‌کند، تاب‌آوری آنها را افزایش می‌دهد و به ارتقای شاخص‌های سلامت روان دانشجویان منجر می‌شود.

### ◀ از فراگیری و مشمولیت اجتماعی (Social inclusion) حمایت

کنید. بدین معنی که کوشش کنیم دانشجویان به دلیل شرایط خاص جسمانی، روانشناختی، مالی و مانند آن از رشد فردی و دسترسی به فرصت‌های آموزشی بازمانند. برای نمونه، بکوشید دانشجویان با فناوری بهره‌گیری از کلاس مجازی آشنا شوند؛ به ویژه دانشجویانی که کمتر با این فناوری آشنایی دارند. در این میان، دانشجویانی با شرایط خاص جسمانی و روانشناختی الویت دارند (برای مثال دانشجویانی با آسیب‌های بینایی و شنوایی). همین‌طور از دانشجویان بخواهید هر مشکلی را که در دسترسی به سامانه آموزشی دارند، با شما در میان بگذارند. افزون بر این، دستورالعمل‌های ویژه برای دریافت تکالیف و پروژه‌های دانشجویان تعیین کنید.

◀ **چالش های بهینه و مطلوب را فراهم کنید**، از دانشجویان بخواهید که بازخورد کلی خود را درباره تجربه های دوره مجازی مطرح کنند.

◀ **فرصت هایی برای رشد شخصی دانشجویان ارائه دهید**. کمک به رشد شخصی دانشجویان سبب می شود، آنها برای ورود به حوزه اشتغال و سایر عرصه های زندگی آماده تر شوند و دوره دانشگاهی را موثرتر به اتمام برسانند. به بیانی دیگر دانشگاه صرفاً محیطی جهت ارتقا مهارت های آکادمیک، گرفتن نمره و مدرک نیست، بلکه همچنین فرصتی است که دانشجویان می توانند به کشف خود دست یابند. بی تردید رشد فردی زمینه را برای تجربه زندگی شادتر و رضایت بخش تر فراهم می کند.



◀ **بر یادگیری زندگی واقعی تمرکز کنید.** دانشجویان را تشویق کنید بین دروس و آنچه در جامعه و زندگی واقعی رخ می‌دهد ارتباط برقرار کنند، برای نمونه به دانشجویان یاد بدهید که برای موفقیت در زندگی شغلی و شخصی به چه مهارت‌هایی نیاز دارند و تلاش کنید این مهارت‌ها را در کلاس تمرین کنید (مانند مهارت کار تیمی، مهارت حل مساله، مهارت همدلی، تفکر خلاق و مانند آن).

◀ **ملاقات‌های ارزشمند اجتماعی برای دانشجویان فراهم کنید.** برای نمونه در کلاس از یک سخنران یا فارغ‌التحصیل میهمان دعوت کنید، تا فرصتی برای دانشجویان فراهم شود تا یاد بگیرند چگونه می‌توانند بین آموزه‌های کلاس و حوزه عمل ارتباط ایجاد کنند.

◀ **لحن احساسی معلم نقش مهمی در کمک به دانشجویان برای یادگیری آنلاین دارد.** در یک مطالعه، مایر و همکارانش بازیگری را استخدام کردند تا یک سخنرانی را دو بار انجام دهد، یک بار با تأثیر مثبت و یک بار با تأثیر منفی. هنگامی که بازیگر خوشحال و راضی به نظر می‌رسید دانشجویان از سخنرانی بهتر یاد می‌گرفتند، بنابراین مایر می‌گوید که نشان دادن مثبت بودن در هر زمان مهم است.

◀ **تعامل بین دانشجویان را در ترم مجازی تشویق کنید.** از جمله نگرانی‌ها در ترم مجازی، نبود فرصت جهت تعاملات حضوری و روابط چهره به چهره و کاهش سرمایه اجتماعی به عنوان یکی از سرمایه‌های اصلی دانشجویان است. در این زمینه استادان می‌توانند در ایجاد تعامل بین دانشجویان تاثیرگذار باشند. در این زمینه به برخی از توصیه‌ها پرداخته می‌شود:

❖ چند دقیقه زودتر از شروع کلاس وارد سامانه شوید تا دانشجویان فرصت گفتگو با یکدیگر را داشته باشند.

❖ دانشجویان را تشویق کنید تا خارج از کلاس از طریق سایر شبکه‌های اجتماعی مانند WhatsApp با یکدیگر در ارتباط باشند.

❖ دانشجویان را تشویق کنید که برای شناخت یکدیگر وقت بگذارند.

❖ تکالیف و پروژه‌هایی به دانشجویان ارائه دهید که مستلزم کار گروهی است.

❖ از دانشجویان بخواهید روش‌هایی را پیشنهاد کنند که تعامل آنها را با هم افزایش می‌دهد.

❖ ساختار آموزشی و برگزاری کلاس را طوری طراحی کنید که امکان بحث‌های گروهی کوچک به شیوه‌های خلاقانه وجود داشته باشد (تدریس مشارکتی).

◀ به دانشجویان خود پیام‌باز کنید که در مورد بیان مشکلات و موفقیت‌های خود راحت باشند. دانشجویان به الگوهای نیاز دارند تا یاد بگیرند چگونه با چالش‌های خود کنار بیایند و تشخیص دهند که **کمک گرفتن نشان دهنده قدرت است**. اگر در این زمینه تجارب خود را به اشتراک بگذارید به ایجاد چنین فضایی کمک می‌کنید.

# خودمراقبتی و خودمراقبتی الکترونیکی

در پاندمی کرونا ممکن است ایجاد تعادل بین مراقبت از خود و مراقبت از دانشجویان دشوار باشد، برپایه گزارش سازمان EdSurge<sup>۱</sup> (۲۰۲۰) در این پاندمی پنج احساس شایع در بین معلمان ناراحتی، اضطراب، ترس، نگرانی و دلواپسی، و شایع ترین آن دلواپسی است. این احساسات ناشی از دوماهه است یکی ترس عمومی که همگان به دلیل شرایط ناشی از بحران کووید ۱۹ دارند، شرایطی که سبب درهم تنیدگی مسایل شغلی و خانوادگی شده است و دیگری کوشش در جهت

۱. سازمانی پیشرو در زمینه اخبار و پژوهش‌های مرتبط به آموزش



Self-care  
and  
E-self car

انطباق با فناوری های آموزش مجازی . این شرایط، تقویت مهارت های خود مراقبتی را بیش از پیش ضروری می سازد، مهارت هایی که به ایجاد تعادل بهتر کمک می کند. توجه داشته باشید **خود مراقبتی یک رویکرد همه یا هیچ نیست، ایجاد تغییرات کوچک و برداشتن گام های نخستین هم ارزشمند است.** تلاش کنید از همین الان یک یا دو روش را انجام دهید و به ایجاد تعادل بهتر بین زندگی و کار خود کمک نمایید. در این بخش کوشش می شود راهکارهایی برای خودمراقبتی به ویژه خودمراقبتی الکترونیکی ارائه شود.

## خودمراقبتی چیست؟

خودمراقبتی برای حرفه هایی چون اعضای هیئت علمی دانشگاه، مراقبت فعالانه از سلامت شماست تا بتوانید به طور موثرتری هم به ایفای کارکردهای حرفه ای پرداخته و هم به دانشجویان ارائه خدمت کنید. طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت **خودمراقبتی به معنای توانایی افراد، خانواده ها و جوامع در ارتقای سطح سلامت و مراقبت از خود و اطرافیان در بیماری ها به کمک متخصصان و حتی بدون حضور آنهاست.**

## ضرورت خود مراقبتی

چرا لازم است خودمراقبتی را تمرین کنیم، اغلب در حین انجام دادن کار با چالش های مختلفی روبه رو می شویم. برای نمونه یکی از چالش های ما کار با دانشجویانی است که حساس ترین دوره سنی و زندگی خود را طی می کنند. **دانشجویانی که کار موثر با آنها مستلزم داشتن تاب آوری و صبوری است.** خود مراقبتی در واقع فعالیتی مهم برای توسعه حرفه ای است که به ما کمک می کند روزانه از وضع شناختی، عاطفی، جسمانی و روانشناختی

خود مراقبت کنیم. فعالیت و تمرین برای خودمراقبتی مانند تمرین ورزشی است. برای اینکه در بهترین حالت خود باشید، نیاز به رویکردی جامع برای تمرین در طول هفته دارید. مراقبت از خود شامل بسیاری از فعالیت های مشابه مانند خواب مناسب، تغذیه مناسب، تمرین و توسعه مهارت ها، یادگیری از اشتباهات، جشن گرفتن پیروزی ها، داشتن سرگرمی و علایق بیرونی است. به عنوان یک شخص متخصص باید مراقبت از خود را در تمامی جنبه های زندگی تمرین کنید.

## رفتارهای خودمراقبتی Self-care

در اینجا به برخی از رفتارهای خود مراقبتی پرداخته می شود:  
◀ **با خودتان مهربان باشید.** پاندمی کرونا برای همه ما جدید است. همه ما مانند فراگیران جدیدیم و در این شرایط احساسات و واکنش های جدید را تجربه می کنیم.



◀ **فاصله اجتماعی به معنای فاصله عاطفی نیست.** در مورد احساسات خود بیندیشید و آن را به اشتراک بگذارید. تجربه برخی احساسات در بحران کرونا طبیعی است. وقتی احساسات منفی به وجود می‌آیند، سعی کنید به جای واکنش نشان دادن، به آنها پاسخ دهید. پاسخ دادن، فرصت خودتنظیمی و پاسخ آگاهانه به احساس را در اختیارتان قرار می‌دهد. بنابراین اجازه ندهید که این احساسات تقویت شده و نامشخص و ارزیابی نشده باقی بمانند. به ویژه زمانی که باید گفتگویی دشوار با یک دانشجو، همکار یا دوست انجام دهید، موضوعاتی را که می‌خواهید بگویید بنویسید.

◀ **به اشتراک گذاشتن احساسات مثبت.** به یاد داشته باشید که به اشتراک گذاشتن شادی می‌تواند موجب سرایت شادی شود. حتی می‌توانید با روش‌هایی ابداعی، دانشجویان خود را دعوت کنید تا احساسات مثبت خود را به اشتراک بگذارند. مانند این سوال که در مورد آموزش مجازی چه چیزی به طور شگفت‌انگیزی شما را شاد کرده است؟

◀ **بررسی کنید زمان و انرژی خود را چگونه صرف می‌کنید.** انجام دادن کدام کارها در شما احساس انرژی و هیجان ایجاد می‌کند؟ کدام کارها از نظر شما غیر ضروری است و آنها را مثبت ارزیابی نمی‌کنید؟ جنبه‌هایی از شغل خود را که باعث پیشرفت شما می‌شوند یا سهمی مهم در این زمینه دارند در نظر بگیرید و آنها را الویت‌بندی کنید. وظایفی را که سبب کاهش یا اتلاف انرژی در شما می‌شود و سودی ندارد، به حداقل برسانید. هنر نه گفتن را تمرین کنید تا بتوانید بر آنچه برای شما مهم است متمرکز شوید.

◀ **در آموزش مجازی چه در خانه یا هر محیط دیگر، یک فضای خاص به کلاس اختصاص دهید.** این کار سبب می‌شود که



هنگام شروع کلاس فقط روی آموزش متمرکز باشید، سپس بعد از اتمام این کلاس می‌توانید محل آموزش تعیین شده را ترک کنید، و به فعالیت‌های دیگر بپردازید. این محیط تعیین شده لازم نیست لزوماً یک اتاق کامل باشد، می‌تواند هر نقطه‌ای از اتاق باشد که میز کار و رایانه خود را در آن قرار داده‌اید.

### ◀ برای افزایش تمرکز در کلاس مجازی کوشش کنید فضا را

**آماده برای تدریس کنید.** برای نمونه تلفن همراه را در حالت سکوت قرار دهید، تلویزیون را خاموش کنید و مانند آن.

### ◀ مانند دوره آموزش حضوری، برنامه روزانه داشته باشید و

**بکوشید آن را حفظ کنید.** برای نمونه یک ساعت مشخص بیدار شوید، دوش بگیرید و مانند آن. اگر اعضای خانواده هم در منزل اند، همکاری آنها در ایجاد یک برنامه روزانه به بهتر شدن شرایط یاری می‌کند.



## رفتارهای خودمراقبتی الکترونیکی E-Self care

چگونه از خود و زندگی حرفه‌ای خود در شرایط کاری مجازی محافظت کنیم؟ قبل از پاسخ به این پرسش پیشنهاد می‌کنیم پرسش‌نامه زیر را تکمیل کنید:

### پرسشنامه خودمراقبتی الکترونیکی

پاسخ		گزینه
خیر	بلی	
		آیا روزانه بعد از کار ایمیل‌های خود را بازبینی می‌کنید؟
		آیا زمانی که مسافرت هستید، مرخصی استعلاجی هستید یا بعد از ساعات کار به تلفن‌ها، ایمیل‌ها و پیام‌های مراجعین و دانشجویان خود پاسخ می‌دهید؟
		آیا زمان‌هایی که گفته اید در دسترس نیستید، کماکان به ایمیل‌های مراجعین خود پاسخ می‌دهید؟
		آیا با مراجعان خود در شبکه‌های اجتماعی تعامل دارید؟
		آیا از کار طولانی مدت احساس خستگی و فرسودگی می‌کنید؟
		آیا ساعات کاری شما، سایر روابط خانوادگی و دوستانه شما را دچار آسیب کرده است؟
		آیا به دلیل تجربه استرس‌های مزمن، وضعیت جسمانی خود را در خطر می‌بینید؟
		آیا هنگام صرف صبحانه، نهار و یا شام در حال کار کردن هستید؟
		آیا شما تمام رشد عاطفی، ارتباطی، اجتماعی، شخصی و شغلی خود را معطوف به کار کرده اید؟
		آیا بیشتر اوقات روز ناراضی، غمگین و عصبانی هستید؟
		آیا کار روی خواب شما تاثیر گذاشته است؟
		آیا سرگرمی دارید؟ و یا اینکه فکر می‌کنید سرگرمی برای کسی است که به طور جدی به کار خود نمی‌پردازد؟
		آیا شما شبکه‌های اجتماعی را به عنوان یک ابزار می‌بینید و یا جایی که در آن زندگی می‌کنید؟

پاسخ شما به پرسش‌های فوق چگونه است؟ اگر به چند مورد بله گفته‌اید، ممکن است لازم باشد نحوه مدیریت مراقبت از خود در فضای مجازی را دوباره ارزیابی کنید. در اینجا راهکارهایی را برای مراقبت از خود در فضای مجازی مرور می‌کنیم:

● در دوره‌ای که اطلاعات، راهنمایی‌ها و دستورالعمل‌ها از راه‌های مختلف مختلف اعم از شبکه‌های اجتماعی، دانشکده، تماس‌های تلفنی و مانند آن به ما می‌رسد، ممکن است خود را ملزم بدانیم که از همه آنها مطلع باقی بمانیم و پیوسته خود را در حالت پاسخ‌گویی،

تلفن جواب دادن، پیام دادن، خواندن و... ببینیم. اما با اینکه "آگاه ماندن" و "به" روز ماندن" و در ارتباط با دیگران قرار گرفتن دارای اهمیت است، این سبک رفتاری ما را در حالتی از احساس اضطراب قرار می‌دهد که فرسایشی است، به گونه‌ای که ما را از مراقبت خودمان و دیگران باز می‌دارد.

● ساعات مشخصی را برای پاسخگویی به دانشجویان در نظر بگیرید، تا حد امکان تلاش کنید به این برنامه زمانی ثابت پایبند باشید و دانشجویان را به تطابق با این زمان تعیین شده تشویق کنید. تعیین این مرزها به آنها نشان می‌دهد که چه زمان‌هایی برای حمایت از آنها در دسترس‌اید و چه زمان‌هایی در دسترس نیستید.

● **هنگامی که همیشه در دسترس دیگران باشید، تمرین فنون خودمراقبتی یا اختصاص زمان برای خود دشوار است.** بنابراین باید زمانی را فقط به خودتان اختصاص دهید و در این مدت تلفن خود را خاموش کنید یا در حالت بی‌صدا یا دور از دسترس قرار دهید.

● هنگام ارزیابی تکالیف دانشجویان زمانی را که صرف بازخورد به آنها می‌شود، در نظر بگیرید.

● هر روز وقتی را برای سایر تعهدات شغلی (مانند مطالعه و پژوهش) و تعهدات زندگی (مانند گذراندن وقت با خانواده و اوقات فراغت) اختصاص دهید، حتی اگر چند دقیقه زمان ببرد.

● مطالعه کنید و توصیه می‌کنیم کتاب‌هایی در حوزه خودمراقبتی نیز بخوانید. در دنیای پرسرعت امروز، برای سرگرمی یا راحتی به تلفن‌های خود رجوع می‌کنیم و با خواندن خبرهای مختلف به استرس و نگرانی خود دامن می‌زنیم. اما به جای آن به یک کتاب فکر کنیم، کتابی که می‌تواند جایگزین پیوسته نگاه کردن به تلفن باشد. این تغییر نه تنها می‌تواند به بهتر شدن خلق ما کمک کند، بلکه ما را هوشیارتر هم می‌کند.

# راه ارتباط با مرکز مشاوره دانشگاه تهران

ایمیل مرکز مشاوره دانشگاه تهران:  
Counseling@ut.ac.ir

منابعی جهت ارجاع دانشجویان  
مشاوره تلفنی مرکز مشاوره دانشگاه تهران:

شماره تماس مستقیم:

۰۲۱-۶۶۹۶۲۳۷۷ (خط ۴)



مشاوره برخط (اپلیکیشن مشورپ)  
مرکز مشاوره دانشگاه تهران:

<https://mashverapp.com user/#?inputType=tehran-univercity>

تلفن جهت نوبت‌دهی خدمات حضوری  
مرکز مشاوره دانشگاه تهران:

۰۲۱-۶۶۴۸۰۳۶۶

۰۲۱-۶۶۴۱۹۵۰۴

# معلم مهر

Moalem-Mehr  
e-magazine



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه

## گاهنامه معلم مهر شماره ۱۵

ویژه مطالعه اساتید دانشگاه

مدیر مسوول:  
حمید پیروی

سردبیر:  
دکتر فاطمه جعفری

مشاوران علمی:  
دکتر جعفر بوالهری، دکتر احمد حاجبی  
دکتر فرهاد طارمیان، دکتر اعظم نوفرستی  
دکتر سپیده راجزی، دکتر حمیده عادلیان راسی

همکاران اجرایی:  
علی صیدی

طراحی گرافیک:  
حمیدرضا منتظری

سال انتشار:  
زمستان ۱۳۹۹  
تیراژ:  
الکترونیکی

