

راهنمای آموزش آشنایی با تاب آوری اجتماعی



اسامی مولفین:

طیبه جعفریان، دکتر سید محمد حسین جوادی، دکتر ثریا سیار، دکتر سارا نوروزی، زینب کاظم زاده، سمیه هداوند میرزایی.

اسامی همکاران:

زهرا صفاهی فر، فاطمه قنادی، دکتر محمد سبزی خوشنامی، دکتر لیلا استاد هاشمی، دکتر ملیحه خلوتی.

با تشکر از:

دکتر حسن واعظی، دکتر مرجان قطبی، دکتر امیر صادق علیمردانی، دکتر مریم رسولی، دکتر نسرین مهرنوش، طاهره آذری ارقون، فرزانه یعقوب، ماهدخت معماریان، مجید چناپارچی

مقدمه:

در دوره تاب آوری اجتماعی به مباحث مفهوم تاب آوری اجتماعی، مهارت های لازم جهت ارتقا تاب آوری، مکانیسم های حمایت اجتماعی و .. پرداخته می شود که از مددکاران اجتماعی انتظار می رود پس از آشنایی با این دوره بتوانند به این اهداف آموزشی دست یابند:

- فراگیران بتوانند مفهوم تاب آوری اجتماعی را توضیح دهند.
- فراگیران بتوانند مفهوم حمایت اجتماعی را توضیح دهند.
- فراگیران بتوانند ارتباط بین تاب آوری اجتماعی، حمایت اجتماعی و سرمایه اجتماعی را تبیین کنند.

تاب آوری چیست؟

بهتر است برای شروع به سر منشا واژه تاب آوری در علم فیزیک بپردازیم. واژه تاب آوری در این دانش به قابلیت بازگشت پذیری یک ماده به حالت اولیه اش پس از خمیدگی و یا کشش اطلاق می شود. این توانایی مانند قابلیت کشسانی کش پلاستیکی است که به اندازه ی اجسام مختلف کش می آید و پس از رها شدن به سایز اولیه خود برمی گردد. یا قابلیت پل معلق که به نسبت سنگینی ترافیک روی آن تکان می خورد و پس از عبور ترافیک به وضعیت پایدار اولیه خود باز می گردد. این قابلیت مانند توانایی خم شدن نیزه در پرش از مانع است که پس از تمام شدن پرش به حالت اولیه خود باز می گردد.

واژه تاب آوری از ریشه لاتین *resili* آمده است به معنی بازگشت به حالت اولیه به ویژه در رابطه با تطابق پذیری گیاهان در شرایط مختلف آب و هوایی استفاده می شود. (۳)

در رابطه با انسان ها می توان تاب آوری را به صورت زیر تعریف کرد:

انعطاف پذیری در تفکرات، احساسات و رفتارها در مواجهه با سختی های زندگی و دوره های طولانی تحت فشار بودن به طوری که پس از طی بحران، قوی تر، داناتر و توانمند تر شده باشیم.

اصطلاح تاب آوری اجتماعی اولین بار توسط ادگر مطرح شد. وی تاب آوری اجتماعی را به عنوان توانایی گروه ها و یا جوامع و نهادها برای مقابله با تنش ها و اختلالات بیرونی در مواجهه با تغییرات اجتماعی، سیاسی و زیست محیطی، و هم چنین تنوع معیشت و اقدامات جمعی در برابر تأثیر خطرات شدید طبیعی و ترویج سازماندهی مجدد اجتماعی تعریف می کند.

تاب آوری اجتماعی به یک واحد اجتماعی یا گروهی می گویند که به طور جمعی در مقابل فشارها و آشفتگی های بیرونی ناشی از تغییرات اجتماعی، سیاسی و محیطی به طور جمعی مقابله کنند.

گسترش مفهوم تاب آوری از سطح فردی به صورت خانوادگی کاری دشوار است. همچنین گسترش مفهوم تاب آوری از سطح خانوادگی به سطح اجتماعی نیز دشوار است. (۱۰)

نظریه تاب آوری از لحاظ تاریخی جامعه را به عنوان یک عامل خطر زا در نظر گرفته است که باعث ایجاد مشکلات برای خانواده ها و جوامع می شود. عوامل استرس زایی که خانواده ها مجبورند در برابر آنها بایستند و از سیستم احاطه کننده خانواده یعنی جامعه نشات می گیرند.

فقر، جرم، بی ثباتی سیاسی، تبعیض و فقدان منابع اجتماعی، همگی به عنوان عوامل استرس های جامعه شناسایی شده اند که به طور منفی بر خانواده ها تاثیر می گذارد.

آدگر (۲۰۰۰) تمایل دارد تا تاب آوری را با برخی پیامدها تلفیق نماید. (مانند استخدام، میزان جرم، تغییر پذیری و مهاجرت)

همراه با شکل گیری نظریه تاب آوری، به جامعه به عنوان منبع عوامل محافظت کننده توجه شده است و در این راستا حمایت اجتماعی به نحو مناسب مورد بررسی قرار گرفته است. سیستم های حمایتی خارج از مرزهای خانواده، خانواده گسترده، جوامع مذهبی، جامعه محلی و... قرار گرفته است. اخیراً تلاش هایی صورت گرفته است تا جامعه را به عنوان یک سیستم بر اساس حقوق خودش در نظر گیرد. (۷).

رابطه ی حمایت اجتماعی و تاب آوری اجتماعی

مک کوپین (۱۹۹۲) به این نکته اشاره کرده که حمایت اجتماعی موضوع اصلی تحقیقات مرتبط با خانواده در دهه های ۷۰ و ۸۰ میلادی بوده است. هدف این تحقیقات پاسخ به این سوالات بود که حمایت اجتماعی چیست؟ چه نوعی از شبکه های اجتماعی فراهم کننده حمایت برای خانواده یا اعضای خانواده در مواقع استرس است؟ به چه شیوه ای و برای چه رویداد استرس زایی حمایت اجتماعی تعدیل کننده استرس خانواده است؟

بسیاری از محققان از کارهای سیدنی کوب درباره حمایت اجتماعی به عنوان مبنایی برای تحقیقات جدید و نظریات مرتبط با حمایت اجتماعی استفاده کرده اند

کوب ۴ نوع حمایت را شناسایی کرده است:

۱- حمایت اجتماعی: این نوع از حمایت شامل تبادل همدلانه اطلاعات است و سه مولفه دارد: حمایت هیجانی، حمایت ارزشی، حمایت شبکه ای.

۲- حمایت ابزاری: این نوع از حمایت، همچنین مشاوره نیز نامیده می شود، به افراد جهت مقابله و سازگاری بهتر از طریق نصیحت و راهنمایی کمک می کند تا باعث افزایش خودبستگی در آنها گردد.

۳- حمایت فعال: حمایت فعال یا مادری کردن یک حمایت کلی و همه جانبه است که منجر به وابستگی می شود و غیر ضروری است.

۴- حمایت مادی: شامل تدارک دیدن کالاها و خدماتی است که به فرد در جهت دستیابی به اهداف کمک می کند.

کوب (۱۹۸۲) از بین ۴ حمایت فوق، حمایت اجتماعی را مهمتر از سایر حمایتها قلمداد کرده است.

برخی محققان حمایت اجتماعی را چنین تعریف کرده اند:

حمایت اجتماعی محوریت اجتماعی در برابر در حاشیه بودن اجتماعی است. افرادی که با جریان اصلی جامعه متحد هستند، کسی که دارای شغل است، ازدواج کرده است، فقیر نیست، سیاه پوست نیست و ... گفته می‌شود که دارای محوریت است و از حمایت اجتماعی برخوردار می‌باشد. برخی نیز معتقدند حضور صرف دیگران برای شخص کافی است تا از لحاظ اجتماعی مورد حمایت قرار گیرد.

مک کوبین با مرور ادبیات مربوط به خانواده، چهار منبع اصلی حمایت اجتماعی را شناسایی کرده اند:

۱- **همسایگان:** نقشه همسایه های محلی و یا جامعه مورد بررسی قرار گرفته است و تحقیقات نشان داده اند که چنین سیستم های حمایتی در مشکلات کوتاه مدت مانند بیماری کوتاه مدت و یا نگهداری بچه موثر هستند.

۲- **شبکه های خویشاوندی و خانوادگی:** خانواده گسترده منبع حمایتی برای بسیاری از افراد به ویژه خانواده های اقلیت و گروه های قومی خاص است. کاپلان ۹ ویژگی شبکه های خویشاوندی و خانوادگی حمایت کننده را شناسایی کرده است: ۱- جمع کننده و ترغیب کننده اطلاعات درباره جهان ۲- یک سیستم راهنمای باز خوردی ۳- منبع ایدئولوژی ۴- راهنما و تسهیل کننده حل مسئله ۵- منبع کمک عملی و کمکی عینی ۶- پناهگاهی جهت استراحت و بهبودی ۷- یک گروه کنترل و منبع ۸- منبع و تایید کننده هویت و ۹- کمک کننده به مهارت هیجانی.

۳- **حمایت های بین نسلی:** حمایت دو جانبه بین نسل ها منبع رضایت برای بسیاری از خانواده هاست. مطالعه هیل درباره سه نسل نشان داد که ۱- نسل پدر بزرگ ها و مادر بزرگ ها دریافت کننده بیشترین کمک هستند و به عنوان افراد وابسته در نظر گرفته می شوند ۲- نسل والدین ارائه کننده بیشترین کمک هستند و نقش پشتیبانی و حمایت کننده را دارند ۳- نسل های جوان کمک متوسطی را دریافت و ارائه می کند و به عنوان افراد دارای دو جانبه گرایی در نظر گرفته می شوند. نکته مهم این بود که تمام این سالها درگیر الگوی حمایتی بودند و در مقابله با تاثیرات منفی استرس از آن سود می جستند.

۴- **گروه های خودیاری متقابل:** یک گروه خودیار دوجانبه می تواند به عنوان همکاری بین افراد و یا واحدهای خانواده که دارای همان مشکل، گرفتاری یا همان موقعیت هستند و دارای هدف کمک دوجانبه به یکدیگر هستند تعریف گردد این گروه ها اغلب باعث افزایش کیفیت زندگی اعضای خود می شوند (۱).

مکانیسم های حمایت اجتماعی بر تاب آوری اجتماعی افراد جامعه چگونه است؟ کوب ادعان کرد که حمایت اجتماعی به جای عمل مستقیم بر سلامتی، رفاه یا استرس باعث تسهیل در کاهش استرس با بهبود بخشیدن به تناسب و تطابق بین شخص و محیط می شود. این امر به دو شیوه انجام می گیرد:

1- شخصی که دارای حمایت ارزشی و حمایت هیجانی است دارای موقعیت بهتری برای سازگاری با عوامل استرس زای محیطی است. در این شیوه فرد استرس کمتری را تجربه می کند زیرا عامل استرس زا منعطف و سازگار شده است.

2- شخصی که دارای حمایت شبکه ای و حمایت ارزشی است در موقعیت بهتری جهت کنترل و تغییر عامل استرس های محیطی قرار دارد. در این شیوه شخص استرس کمتری را تجربه می کند زیرا عامل استرس زا تعدیل شده است.

مک کوبین (۱۹۹۲) به این موضوع اشاره کرده که سیستم های حمایتی به دو شیوه اولیه عمل می کنند:

۱- آنها از خانواده در برابر تاثیرات عامل استرس زا محافظت میکنند. در این شیوه سیستم های حمایتی مانند یک سپر بین عامل استرس زا و استرس عمل می کنند. افراد و خانواده هایی که دارای سیستم های حمایتی هستند در پاسخ به یک عامل استرس زا نسبت به افراد و خانواده های فاقد حمایت که با همان عامل استرس زا مواجه می شوند استرس کمتری را تجربه می کنند.

۲- سیستم های حمایتی افراد و خانواده ها را قادر می سازد تا خیلی سریعتر از استرس بهبود یابند. بنابراین باعث ارتقای تاب آوری و سازگاری سیستم خانواده میشود. از لحاظ نظری افراد و خانواده های برخوردار از سیستم های حمایتی بسیار سریعتر از افراد خانواده حمایت نشده از بحران بهبود می یابند.

چگونه حمایت اجتماعی می تواند بر قدرت تاب آوری اجتماعی افراد تاثیر بگذارد؟

مرکز تاب آوری استوک هولم، تاب آوری را به عنوان ظرفیت مقابله با تغییر و تداوم رشد تعریف کرده است و تاب آوری اکوسیستم را به عنوان میزانی از اختلال و آشفتگی که یک اکوسیستم می تواند بدون تغییر به وضعیت دیگر آن را مدیریت و کنترل کند تعریف می نماید.

همچنین تاب آوری اجتماعی را به عنوان ظرفیت جوامع انسانی برای مواجهه و بهبودی از عوامل استرس زا مانند تغییر محیطی یا تغییرات آشکار سیاسی، اقتصادی یا اجتماعی، تعریف می کند.

آدگر و همکاران تاب آوری را به عنوان میزانی که یک سیستم انطباقی پیچیده قادر به خود سازماندهی و ایجاد ظرفیت یادگیری و تطابق از تعریف کرده اند.

نکته کلیدی این است که تاب آوری اجتماعی هنگام عمل جمعی و همچنین حضور سیستم های مدیریتی قوی بهبود بخشیده می شود.

تاب آوری ویژگی است که دارای چند بعد است:

۱- میزانی از تغییر که یک سیستم می تواند تحمل کند و هنوز کارکرد و ساختار آن حفظ می شود

۲- میزانی که یک سیستم قادر به خود سازماندهی است

۳- توانایی ساختن یا افزایش ظرفیت برای یادگیری تطبیق و تغییرات ضروری.

تطبیق پذیری ظرفیت یک سیستم جهت یادگیری تلفیق تجارب و دانش است و نشان می دهد چطور پاسخ ها نسبت به نیروهای هدایت کننده در حال تغییر خارجی و فرآیندهای درونی است.

در مقابل، تغییر پذیری یا قابلیت دگرگونی، در ظرفیت ایجاد یک سیستم جدید و موثر ضروری است بویژه هنگامی که ساختارهای اجتماعی اقتصادی و بوم شناختی، سیستم کنونی را غیر قابل دفاع و غیر قابل حمایت می داند.

آدگر تاب آوری اجتماعی را توانایی گروه های جوامع جهت کنار آمدن با آشفتگی ها و استرس های خارجی که نتیجه تغییر محیطی، اجتماعی و سیاسی است، تعریف می کند. این تعریف اساساً با تاب آوری اکولوژیکی متفاوت است. در تاب

آوری اجتماعی ظرفیت انسان ها جهت پیش بینی و برنامه ریزی برای آینده ارتقا می یابد. (۱۳)

ثابت شده است که یک رابطه هم‌افزایی بین تاب‌آوری فردی و تاب‌آوری اجتماعی وجود دارد. همچنین تاب‌آوری نه تنها به عنوان مقابله با تفاوت‌ها برای دستیابی به سطوح بالاتر عملکرد نیز تعریف شده است. لی لیپولد و گریو (۲۰۰۹) در بحث خود درباره مدیریت تلفیقی مقابله تاب‌آوری و رشد به این نکته اشاره کردند که تاب‌آوری پدیده‌ای است که نیاز به تبیین دارد و از این رو به عنوان یک پل مفهومی عمل می‌کند.

نمونه‌ای از مهارت‌ها و تکنیک‌هایی که مددکاران اجتماعی برای ارتقای تاب‌آوری اجتماعی مراجعین می‌توانند از آن استفاده کنند:

دو: مهارت آشتی با خود

➤ جهت تایید و پذیرش وجود درد و استرس، تصدیق کنید که:

فکر کردن به این شرایط منو اذیت می‌کنه؛ اگر مضطرب نباشم چیزی حل نمیشه، کلی چیز برای نگرانی دارم؛ همه این فشارها درون من است؛ نمی‌تونم آرام باشم تا وقتی اوضاع درست نشه و...

➤ بعداً جهت مدیریت و مهار استرس به خودتان بگویید:

ولی واقعا این فکرها درست‌ه؟ شاید من این باورهای اشتباه را از جایی یاد گرفتم یا از کسی یاد گرفتم، همه ناراحتی‌های درونم رو پیدا می‌کنم و به آنها اجازه می‌دهم حرف بزنند، هیچ اشکالی ندارد که حس استرس خود را نشان بدهید، من آزادش می‌گذارم. به خودم اجازه می‌دهم که آرامش را احساس کنم، امروز به روز جدید است و من می‌تونم تغییرات خوبی ایجاد کنم.

➤ به خود فرصت بدهید و هر حرفی که در دل نگه داشتید را به زبان بیاورید.

اجازه بدهید این احساس از روح شما خارج بشوند ... بعد از تمام شدن حرف‌های خود یکی دو تا نفس عمیق بکشید و اگر مایل بودید هر چیزی که به ذهنتان می‌آید را یادداشت کنید.

یک: مهارت تجربه استرس یا شکستن چرخه باطل اجتناب

اصلی‌ترین قدم در مدیریت استرس، شکستن چرخه باطل، اجتناب از تجربه هیجانات جسمانی است.

۱. گاهی خوب است ببینیم چه بلایی سرمان دارد می‌آید...

۲. تمام علائمی که در لحظه، تجربه می‌کنید را ببینید.

۳. این به معنای غرق شدن در آنها نیست.

۴. به خودتان بابت داشتن این علائم حق بدهید!

۵. شما با یک بحران مواجه شده‌اید پس واکنشهای شما طبیعی است!

۶. در کوتاه مدت، جهت مدیریت علائم و نه حذف آنها، لازم است برای شکستن چرخه معیوب و تولیدکننده استرس، علائم خود را رصد کنید و خود را بابت دیدن و توجه به این علائم، تشویق و تقویت کنید!

سه: ایجاد حس کنترل

داشتن احساس تسلط جسمانی از استرس به میزان قابل توجهی می‌کاهد: همین عامل می‌تواند سطح استرس شما را بالا و پایین کند. نحوه نشستن، نحوه ایستادن، نوع نفس کشیدن که تنظیم کننده استرس شماست. سعی کنید رفتارهایی داشته باشید که هرچند کوچک، اما به شما احساس کنترل جسمانی بدهد.

نمونه ای از مهارت‌ها و تکنیک‌هایی که مددکاران اجتماعی برای ارتقای تاب‌آوری اجتماعی مراجعین می‌توانند از آن استفاده کنند:

چهار: مهارت آدامس جویدن.

مغز ما و جوندگان وجوه مشترکی دارد(مغز قدیم). برای همین می‌توانیم از مهارت‌های آنها نیز در جعبه ابزار خود استفاده کنیم. پیشنهاد می‌کنیم وقتی نگران هستید، چیزی بجوید. قبل از هر کار دیگری که شما را نگران و مضطرب می‌کند، یک آدامس بجوید یا حتی چیزی بخورید. نکته این است که هیچ‌کسی در زمان خطر چیزی نمی‌خورد، اما زمانی که چیزی می‌جوید، مغز شما تصور می‌کند که خطری شما را تهدید نمی‌کند و می‌تواند آرام بگیرد. در این شرایط، مغز سیگنالی می‌فرستد که فشار را کم کرده و به ما کمک می‌کند تا آرام شویم.

شش: جلوی کم‌تحركی را بگیرید.

- حالا که زیاد در منزل نشسته‌اید یا فرصت بیشتری برای بودن در خانه دارید، ورزش کنید. البته نه خیلی حرفه‌ای و سنگین.
- روزانه چند حرکت ساده که تعادلی بین ذهن و جسم شما ایجاد بشود.
- در واقع، هرچه کمتر درگیر فکرها و غیرمفید باشید، تاب‌آوری بیشتری خواهید داشت و برای این منظور فکرها و ناکارآمد و غیرمفید را به تحرک و انرژی جسمانی تبدیل کنید.

پنج: تکنیک تجسم بدترین حالت ممکن

ابهام، استرس ایجاد می‌کند، حتی بیشتر از خود بیماری، انتظار وقوع آن نیز موجب استرس می‌شود. در شرایطی که بایستی منتظر بمانید و کاری نمی‌توان جز صبر و انتظار کشید راهکاری که برای خروج از ابهام، پیشنهاد می‌شود این است که بدترین حالت ممکن را تجسم نموده و برای آن برنامه ریزی و آماده شوید (به این شکل غافلگیر نمی‌شوید) و بعد هر زمان که فکرتان به سمت نشخوار کردن رفت، اول بررسی کنید آیا چیزی را از قلم انداخته‌اید که ذهنتان به مرور کردن رو آورده است؟ اگر نه حواس خود را بدون جنگیدن با ذهن خود به چیز دیگری بدهید.

*اگر برای تان سخت است تجسم کنید چه اتفاقی قرار است بیفتد، از خود دو پرسش ساده بپرسید:
*بدترین اتفاقی که میتواند بیفتد چیست؟
*آیا چنین چیزی پنج سال بعد نیز برای تان همین قدر اهمیت دارد؟

پاسخ دادن به این سؤاها باعث می‌شود که از اندیشیدن به افکاری مانند "چه اتفاقی خواهد افتاد" دست بردارید. احتمالاً متوجه می‌شوید موضوعی که بیشتر از همه از آن می‌ترسید، و هنگامی که این مرحله را پشت سر بگذارید، می‌توانید رفته رفته، اعتماد به نفس از دست رفته خود را بازیابید و اوضاع را سروسامان بدهید.

نمونه ای از مهارت ها و تکنیک هایی که مددکاران اجتماعی برای ارتقای تاب آوری اجتماعی مراجعین می توانند از آن استفاده کنند:

هفت: مهارت تنفس و افکار

- * در حالت بدنی آماده، هوشیار و نشسته قرار بگیرید.
- * دست ها را روی ران یا روی هم قرار دهید سه تنفس عمیق بکشید و بعد از آخرین بازدم ریتم عادی تنفس را بگیرید.
- * اگر توجه تان منحرف شد، م XCC بتوانید آن را به سوی تنفس برگردانید.
- * هر زمان فکری به ذهنتان خطور کرد بدون توجه به این که تلاش کنید از شر آن خاص شوید یا اجازه دهید آن فکر شما را به سوی خودش بکشاند، فقط آن فکر را مشاهده کنید و با برچسب های کلی نظیر اندیشیدن - برنامه ریزی - قضاوت یا نگرانی طبقه بندی کنید.
- * هر زمان فکر کردید که افکار شما را با خود می برد، آگاهی خود را به سمت تنفس برگردانید و سپس مشاهده گری افکار را ادامه دهید.
- * مراقبه را یک تا دو دقیقه ادامه دهید. در طول یک هفته هر روز این تمرین را تکرار کنید.
- * اگر فکری شما را درگیر خودش کرد با کنجکاوی از خود بپرسید که آیا این فکر مفید است؟ آیا درمورد آن اطمینان دارید؟ یعنی مقداری شک گرایی را نسبت به افکار حفظ کنید و به خود بقبولانید که در هر صورت فقط یک فکر است.
- * افکار را نباید با واقعیت مسلم اشتباه بگیریم و با یادگیری اینکه ما افکارمان نیستیم، در جهت تعادل هیجانی نقشی ایفا می کنیم.

هشت: عبارات تأکیدی

۱. به یکایک افکار تان، هر چند که بی اهمیت به نظر برسند، توجه کنید.
۲. سپس برای هر یک که بیشتر شما را تحت تاثیر قرار می دهد، عبارت تأکیدی بنویسید.
۳. عبارات تأکیدی را می توان زیرلب یا با صدای بلند، حتی به صورت آواز و دعا ادا کرد؛ یا حتی آن را نوشت.
۴. روزی ده دقیقه به عبارات تأکیدی پرداختن، می تواند اثر سال ها عادت های کهنه ذهنی را خنثی کند.
۵. طبیعتاً هر چه آگاهانه تر "آنچه که به خود می گوئید" را به یاد آورید و کلمات و مفاهیم مثبت تر و گسترده تری را برگزینید، واقعیت مثبت تری خواهید آفرید.
۶. هر جمله مثبت، عبارت تأکیدی ست. این عبارت می تواند کلی یا جزئی باشد. عبارات تأکیدی بی شماری یافت می شود که در زیر، شمار اندکی از آن ها را می خوانید:
 - من صاحب زندگی خویشم.
 - زندگی رو به کمال و شکوفایی است.
 - هر چه را که برای کامروایی از اکنون و اینجا نیاز دارم، در اختیار من است.

نمونه ای از مهارت ها و تکنیک هایی که مددکاران اجتماعی برای ارتقای تاب آوری اجتماعی مراجعین می توانند از آن استفاده کنند:

نه: جعبه نگرانی

از آنچه هنوز رخ نداده بپرسید، که آنچه رخ داده برای مشغول ساختن کافیست!

۱. یک جعبه مقوایی مثل یک جعبه کفش بیاورید و دریش رو محکم چسب نواری بزنید.
۲. بالای آن شکافی کوچک ایجاد کنید. حالا هر نگرانی که نسبت به یک موضوع دارید را روی یک تکه کاغذ بنویسید و داخل جعبه بیاورید. هر روز نگرانی ها و استرس های روزانه خود را نوشته و توی جعبه بیاورید.
۳. بعد از گذشت چند ماه جعبه را باز کنید و تمام نگرانی های گذشته خود را مجددا بخوانید. باور کنید کلی می خندید.
۴. از طرفی ملاحظه می کنید در کمال ناباوری 90 درصد آن استرس ها، تنها در ذهن شما حضور داشتند و عملاً هیچ وقت اتفاق نیفتادند.
۵. به این شکل مغز شما تعلیم می بیند که به سادگی بابت مسائل کوچک مضطرب نشود این شیوه را با تکرار به عادت تبدیل شده، حتی می توان به جای جعبه، نگرانی ها و تصاویر ذهنی نگران کننده را نوشت و میزان و شدت نگران کننده بودن آنها را از 0 تا 10 مشخص کرد و با خود مشاهده گر، نظاره گر نگرانی ها بود. این کار کم کم از شدت نگرانی ها شما خواهد کاست.

ده: غار تنهایی

- اگر بیشتر در خانه هستید، جایی را برای خلوت خود پیدا کنید.
- جایی که با خود تنها باشید. البته بدون همراهی تلفن همراه یا هر وسیله ارتباطی غیرضروری.
- این خلوتگاه، می تواند حمام، دستشویی، زمان آب دادن به گلدانها، رانندگی، صبح زود، شب ها قبل از خواب، پیاده روی و ... باشد.
- صرف تنها شدن، هدف این مهارت نیست. بلکه شما فرصتی برای شنیدن صدای درونی خود، خواسته ها، دلخوری ها و خستگی های خود پیدا می کنید.
- زمان هایی را برای خودتان صرف کنید. هرچند ماشین فکر، در این لحظه ها ممکن است شما را رها نکند. اشکالی ندارد. نسبت به افکاری که می آیند و می روند توجه آگاه باشید اما درگیری با آنها را رها کنید.
- حداقل روزی ده دقیقه و یا هفته ای یک ساعت، این هدیه ارزشمند خلوت با خویشتن را به خود هدیه بدهید و به تیمار زخم ها و استرسهای هفته یا تشویق و نوازش خود پردازید.

نمونه ای از مهارت ها و تکنیک هایی که مددکاران اجتماعی برای ارتقای تاب آوری اجتماعی مراجعین

می توانند از آن استفاده کنند:

دوازده: مهارتی به نام: فکر فقط فکر است!

* با چند دقیقه توجه به تنفس شروع کنید.

* ببینید آیا می توانید چند چرخه کامل دم و بازدم را دنبال کنید؟

* از دم شروع کنید، به توجه کردن ادامه دهید تا ریه ها کاملا پرشود، آنگاه تا تهی شدن نسبی آنها، بازدم را دنبال کنید. سپس چرخه را مجدداً آغاز کنید.

* اگر نگران باشید، طولی نخواهد کشید که افکار مربوط به آینده پدید آیند. در چند دقیقه اول هرگاه متوجه شدی که توجه شما از تنفس به سمت افکار منحرف شده، فقط به آرامی آن را به تنفس برگردانید.

* مدتی که این کار را انجام دادید، می توانید تصویر سازی ذهنی را امتحان کنید. آنها را ابرهایی تصور کنید که از آسمان می گذرند.

* توجه کنید که شما این افکار نیستید. اگر خود آگاهی داشته باشید، متوجه می شوید که تو آسمان هستی و افکار، ابرها، باران و برفی هستند که برای مدتی آن را اشغال می کنند. آسمان یکسره ثابت است.

* روش دیگر این است که تصور کنید افکار مانند حباب هایی در جریان آب یک رودخانه هستند - پدید می آیند، ناپدید می شوند و می گذرند.

* اگر ماشین آلات را به طبیعت ترجیح می دهید، می توانید تصور کنید که " شما " در حال تماشای یک تسمه نقاله هستید، که افکار در حرکت هستند و از انتهای نوار به پایین می افتند - تلپ، تلپ، تلپ....

* به افکاری بچسبیم و آن ها را ادامه بدهیم که مفید باشند و هر جا که فکر غیر مفیدی سراغمان آمد، به خودمان بگوییم که: فکر فقط فکر است.

* برای بسیاری از افراد همیشه نگران، در ابتدای راه، انجام تمرین های توجه آگاهی بسیار مشکل است. عموماً این افراد برای آرام کردن خودشان از پرت کردن حواس استفاده می کنند.

* این افراد می توانند تمرین فکر فقط فکر است را با تلاش برای توجه به روی تنفس خود آغاز کنند و با تمرین تمرکز بهبود می یابد.

* پس از آن می توان توجه را به افکار منتقل کرد.

* به جای مشاجره با افکار یا اضافه کردن آنها به لیست کارهای عقب افتاده، یا اسبابی برای خود سرزنشی فقط رهایشان کنید تا بیایند و بروند، مانند حباب هایی که از جریان رود می گذرند:

۱. خدا کند این روزها زودتر تموم شه؟

۲. نمی دونم مادر خودم سالم می ماند؟

۳. الان بچه هام در چه حالی اند؟

۴. چطوری تا پس فردا کار رو تموم کنیم؟

۵. واقعا باید به شستشو انقدر توجه کنم؟

* وقتی افکار به آمدن ادامه می دهند، شما به رها کردن آنها ادامه دهید. اگر چه وسوسه کننده است تا هر یک را دنبال کرده و تصمیمی بگیرید، مساله ای را حل کنید یا چیزی را به برنامه تان اضافه کنید.

اما تصمیم بگیرید نمایش عبور آنها را تماشا کنید. بعد از چند تمرین، احساس آشفستگی احتمالی تان کاهش خواهد یافت.

یازده: انطباق با عوامل استرس زا

* اگر نمی توانید عامل استرس زا را تغییر دهید، خودتان را تغییر دهید! شما می توانید با موقعیت استرس زا سازگار شوید و با تغییر نگرش و انتظارات خود، کنترل اوضاع را بدست بیاورید.

* چارچوب مشکلات را عوض کنید. سعی کنید به مشکلات از دیدگاه مثبت نگاه کنید. مثلاً هنگامی که در ترافیک طولانی گیر کرده اید، به آن بعنوان فرصتی برای مکث و گوش دادن به ایستگاه رادیویی مورد علاقه تان و یا لذت بردن از تنهایی تان، بنگرید.

* از استرس خودتان یک تصویر و چشم انداز داشته باشید و به آن تصویر بنگرید. از خودتان بپرسید در دراز مدت چقدر مهم خواهد بود؟ آیا ان در یک ماه مهم است؟ در یک سال چطور؟ آیا واقعا ارزش این همه ناراحت شدن را دارد؟ اگر جواب منفی بود، انرژی و وقت خود را در جایی دیگر بگذارید. * نگرش خود را تعدیل کنید. اینکه چگونه فکر می کنید می تواند تاثیر عمیقی در سلامت روانی و جسمی شما داشته باشد. هر بار که در مورد یک فکر منفی می کنید، بدن واکنش نشان می دهد و خود را در آن شرایط فرض می کند و برای مقابله با آن واکنش نشان می دهد.

تکنیک های تاب آوری (تاب آوری سازهای فردی و اجتماعی)

برای روشن شدن موضوع تکنیک های تاب آوری باید به عوامل محافظ و یا عوامل تاب آورساز فردی و اجتماعی اشاره نمود . اساسی ترین این عوامل در جدول زیر آمده است: (براتی سده و همکاران، ۱۳۹۳)

اجتماعی	فردی
۱. تقویت پیوندها و رابط نزدیک	۱. خود را در خدمت دیگران قرار دادن
۲. ارزش دادن آموزش و تقویت آن	۲. استفاده از مهارت های زندگی از جمله تصمیم گیری خوب، ابراز وجود، کنترل تکانه و حل مساله
۳. تکنیک سبک تعاملی گرم و همراه با انتقاد اندک	۳. اجتماعی بودن/ توانایی دوستی/ توانایی برقراری روابط مثبت
۴. تدوین و آماده سازی و تقویت مرزهای شفاف(قواعد، ضوابط، هنجارها و قوانین)	۴. حس شوخ طبعی
۵. تشویق روابط حمایت آمیز با بسیاری از افراد حمایت کننده	۵. کانون مهارت طبیعی(تصمیم گیری بر اساس ارزش ها و باورهای درونی و نه بر مبنای گزینه ها و فشارهای دیگران)
۶. تقویت مسوولیت های مشترک، خدمت رسانی به دیگران، کمک رسانی موثر	۶. خودجوشی/ استقلال داشتن
۷. فراهم کردن منابعی جهت تامین نیازهای اساسی از جمله مسکن، کار، مراقبت های بهداشتی و تفریحات سالم	۷. دید مثبت داشتن نسبت به آینده فردی
۸. ابراز انتظارات بالا و واقع گرایانه برای موفقیت	۸. انعطاف پذیری
۹. تشویق هدف گزینی و چیرگی	۹. داشتن ظرفیت یادگیری و پیوندیافتن با یادگیری
۱۰. تشویق بناگذاری و توسعه ارزش های مطلوب اجتماعی (مثل دوستی) و مهارت های زندگی(مثل همکاری و همیاری)	۱۰. خودانگیزی/ انگیزه فردی بالا
۱۱. فراهم سازی رهبری، تصمیم گیری وسایر فرصت جهت مشارکت معنادار	۱۱. شایستگی شخصی/ حس خوب بودن
۱۲. تحسین، تشویق و رشد دادن به استعداد های منحصر به فرد شخص	۱۲. احساس ارزش شخصی و خودباوری
	۱۳. ایمان و اعتقاد شخصی، معنویت
	۱۴. خلاقیت داشتن

رویکردهای جامعه نگر به موضوع تاب آوری

چندین محقق تلاش کرده اند چارچوبی را برای تفکر درباره تاب آوری سطح جامعه مطرح کنند. این تلاش ها در زیر به طور خلاصه بیان شده است:

دیدگاه گری بوئن:

گری بوئن یک مددکار اجتماعی در آمریکا است. مدت دو دهه است که در حال مطالعه خانواده نظامیان است. در اواخر دهه ۱۹۹۰ شروع به گسترش چهارچوبی برای بحث درباره تاب‌آوری جامعه و ظرفیت جامعه نمود.

بوئن تعریف زیر را از جامعه ارائه داده است که مورد قبول اکثر کارشناسان است:

شبکه‌ای از روابط غیر رسمی بین افرادی که از طریق خویشاوندی، علاقه مشترک، مجاورت جغرافیایی، دوستی، شغل، ارائه و دریافت خدمات، یا ترکیبی از این‌ها به یکدیگر مرتبط و متصل هستند.

بر اساس دیدگاه بوئن چهار جنبه مهم جوامع می‌تواند بر سلامت و سلامت اجتماعی افراد و خانواده‌ها تاثیر گذار باشد:

۱- زیربنای فیزیکی: شامل محل خانه، جاده‌ها، آب، امکانات الکتریسیته، فروشگاه‌ها، تسهیلات شغلی و ... است.

۲- بعد جمعیت‌شناختی اجتماعی: به وضعیت آموزشی، اجتماعی، اقتصادی، نژادی، قومی، سن، وضعیت ازدواج و ... اشاره دارد.

۳- ظرفیت سازمانی: به تعداد انواع و کیفیت سازمان‌ها و آژانس‌های حمایتی رسمی در جامعه اشاره می‌کند.

۴- سازمان اجتماعی: به میزانی که ساکنان جامعه وابستگی متقابل اجتماعی و روانشناختی ارتباط و پیوند را تجربه می‌کنند اشاره دارد.

بعد سازمان اجتماعی همچنین توسط بوئن ظرفیت جامعه یا ظرفیت اجتماعی نامیده می‌شود و به ظرفیت جامعه برای فراهم آوردن مراقبت‌های اجتماعی برای اعضای آن اشاره می‌کند. ظرفیت جامعه به عنوان مسئولیت نهادهای رسمی جامعه در نظر گرفته نمی‌شود بلکه تحت تاثیر زیربناهای فیزیکی، نیمرخ جمعیت‌شناختی اجتماعی جامعه و ظرفیت سازمانی آن است.

ظرفیت جامعه به عنوان بسندگی و شایستگی جامعه و تاثیر سیستم‌های رسمی و غیررسمی مراقبت اجتماعی در فراهم آوردن منابع و فرصت‌های مورد نیاز خانواده جهت ۱- گسترش احساس هویت و غرور اجتماعی ۲- برآورده ساختن نیازهای و اهداف فردی و خانوادگی ۳- مشارکت معنادار در زندگی اجتماعی ۴- حمایت گسترده و امن ۵- حل مشکلات و کنترل و مدیریت نزاع‌ها ۶- تایید و تقویت انجمن‌های جامعه پسند ۷- مقابله با تهدیدات داخلی و خارجی ۸- حفظ ثبات و نظم در روابط فردی و خانوادگی تعریف می‌شود.

بوئن معتقد است که هم پیامد تاب‌آوری خانواده و هم تاب‌آوری جامعه سازگاری است. بوئن سازگاری جامعه را اینگونه تعریف می‌کند: نتایج تلاش اعضای جامعه جهت کنترل و مدیریت تقاضای زندگی و کار با یکدیگر برای برآورده ساختن انتظارات و رسیدن به اهداف فردی و جمعی.

بوئن تاب‌آوری جامعه را به عنوان توانایی یک جامعه در مواجهه با گرفتاری‌ها و مشکلات بهنجار و نابهنجار یا پیامدهای مشکلات، جهت ایجاد حفظ یا دستیابی مجدد به دامنه رضایت بخش و مورد انتظار از کارکرد تعریف می‌کند. تاب‌آوری جامعه توانایی جامع جهت برقرار کردن حفظ یا دستیابی مجدد به سطح رضایت بخش و مورد انتظار ظرفیت جامعه در مواجهه با مشکلات و چالش‌های مثبت است.

بوئن اصطلاح ظرفیت جامعه را به ظرفیت اجتماعی گسترش داد که به افراد خانواده و جوامع اشاره می‌کند. وی می‌افزاید:

وابستگی متقابل بین خانواده، واحد کاری و حوزه های جامعه وجود دارد. نقص در ظرفیت اجتماعی در هر حوزه می تواند تاثیر منفی بر سایر حوزه ها بگذارد، همچنین تقویت حوزه ممکن است نقشه های حوزه های دیگر را جبران کند.

دیدگاه سون و فیشر

سون و فیشر به دنبال معنای تاب آوری جامعه بودند اصطلاح شایستگی جامعه را معرفی کردند. آنها معتقدند هنگامی که جامعه با ظلم و تبعیض مواجه می شود، اغلب به عنوان ناکارآمد تصور می گردد. در واقع افراد زیادی در نتیجه گرفتاری ها و معضلات این جامعه مقاوم تر می شوند. این جوامع می توانند جوامع تاب آور باشند

سون و فیشر درباره شایستگی جامعه اذعان می کنند که:

شایسته فراهم کننده فرصت ها و شرایطی است که گروه ها را قادر می سازد و مشکلاتشان کنار بیایند و با آنها مقابله کنند. جامعه شایسته جامعه ای است که در کسب منابع گسترش آن و بهره برداری از آن دخیل است. این جامعه قادر است نزاع ها و کشمکش های درونی را تحمل و تفاوت ها را حفظ کند. بر اساس این مفاهیم یک جامعه شایسته، جامعه ای است که بتواند راه های موثری برای مقابله با چالشهای زندگی پرورش دهد. جامعه شایسته همانند افراد شایسته دارای توانایی و منابعی جهت مقابله مثبت با تفاوت ها و تنوع هاست.

سون و فیشر بر اهمیت داشتن احساس اجتماعی تاکید می کنند. یک فرد احساس کند که عضوی از یک جامعه و دارای روابط مثبت است. افراد، عضو جوامع زیادی هستند و بنابراین از چندین منبع احساس اجتماعی خود را کسب می کنند اما یک جامعه اولیه وجود دارد که افراد ارزش ها، هنجارها، داستان ها و افسانه هایشان را از آن اقتباس می کنند. مقاله سون و فیشر (۱۹۹۸) چند نکته را درباره تاب آوری مشخص کرده اند:

- آن ها یک عامل استرس زا را در سطح جامعه شناسایی کردند که مفهوم تاب آوری جامعه را تایید می کند.
- آنها مفهوم تاب آوری جامعه را با اندیشه شایستگی جامعه معرفی کردند.
- آنها اهمیت موقعیت های جایگزین پناهگاه های فرهنگی را در جامعه به عنوان نیاز تاب آوری جامعه نشان دادند.
- آنها مفهوم احساس اجتماعی که شبیه به مفهوم علاقه و انسجام خانواده است را معرفی کردند.

دیدگاه جان مک نایت:

جان مک نایت به این سوال می پردازد که چگونه از طریق سیاست ها و خط مشی ها میتوانیم جوامع و خانواده های سالم را پرورش دهیم. موضوع اصلی مقاله مک نایت این است که سیاست گذاران در درجه اول نیازمند تغییر توجهشان از سیستم ها و انجمن ها هستند و در درجه دوم از این امر مطمئن شوند که سیستم ها برآورده کننده نیازهای انجمن ها هستند یعنی سیستم ها در خدمت انجمن ها هستند. در مقاله مک نایت، سیستم ها، ابزار جامعه جهت دستیابی به سلامت اجتماعی بزرگتر هستند. سیستم ها شامل تمامی خدمات اجتماعی، سیاست های رفاهی و کمک های دولت می باشند. سیستم ها دارای چه ویژگی اصلی اند:

- ۱- آن ها باعث ارتقاء یک سیستم سلسله مراتبی از کنترل می شوند که تعداد اندکی کنترل تعداد زیادی را در دست می گیرند.

۲- هدف آنها تولید انبوه و مقادیر زیاد محصولات یکدست و یکپارچه است.

۳- آنها نیازمند مصرف کنندگانی هستند که معتقدند به محصولات نیاز دارند و آنها را می خواهند.

گرچه مک نایت از واژه تاب آوری استفاده نمی کند، اما مفهوم سازی وی از جامعه، انجمن و سیستم پیشنهاد می کند که جوامع تاب آور آنهايي هستند که به وجود آورنده انجمن ها هستند و سیستم ها در خدمت انجمن ها می باشد و باعث تسهیل و ارتقای انجمن ها می گردند و جایگزینی آنها. می توان گفت که ظرفیت جامعه می تواند به این شکل تعریف گردد: میزانی که جامعه شبیه یک انجمن عمل می کند.

دیدگاه کیم بلنکن شیپ:

کیم بلنکن شیپ به چگونگی تاثیر نژاد طبقه و جنسیت بر تاب آوری و شکوفایی می پردازد. به ویژه وی این واقعیت را نشان می دهد که سیاه بودن، فقیر بودن یا زن بودن باعث افزایش احتمال تجربه زندگی تاب آوری می شود و باعث کاهش احتمال بهره مندی فرد از این تجارب می گردد.

کیم بلنکن شیپ معتقد است جوامعی که فاقد دسترسی به قدرت ساختارهای تاثیرگذار و منابع تاثیرگذار هستند تمایل دارند تا نسبت به استرس هایی که جامعه بر آنها تحمیل می کند تسلیم شوند و کمتر تاب آورند.

تاب آوری هنگامی به وقوع می پیوندد که مشکل و گرفتاری وجود داشته باشد. بدون گرفتاری نیازی به تاب آوری نیست. جوامعی که با گرفتاری و مشکلات مواجه نیستند نیاز به گسترش تاب آوری ندارند. جوامع فقیر، جوامع سیاه پوست و زنان میزان زیادی از این مشکلات را تجربه می کنند. بر اساس این نظریه افراد فقیر، افراد سیاه پوست و زنان باید دارای بالاترین میزان از تاب آوری باشند از نظر او برای پرداختن به موضوع تاب آوری جامعه ابتدا فرد باید یک عمل استرس زا در سطح جامعه مانند بحران ایدز، فقر یا یک فاجعه در جامعه همانند سیل یا آتش سوزی را در نظر گیرد. در مواجهه با چنین عامل استرس زایی فرد ممکن است منابع مختلف جامعه را جستجو کند، از شیوه ای که جامعه این استرس را تعریف یا پردازش می کند آگاه شود و کشف کند که چگونه جامعه این عامل استرس زا را تعدیل می کند.

دیدگاه آلبرت بندورا

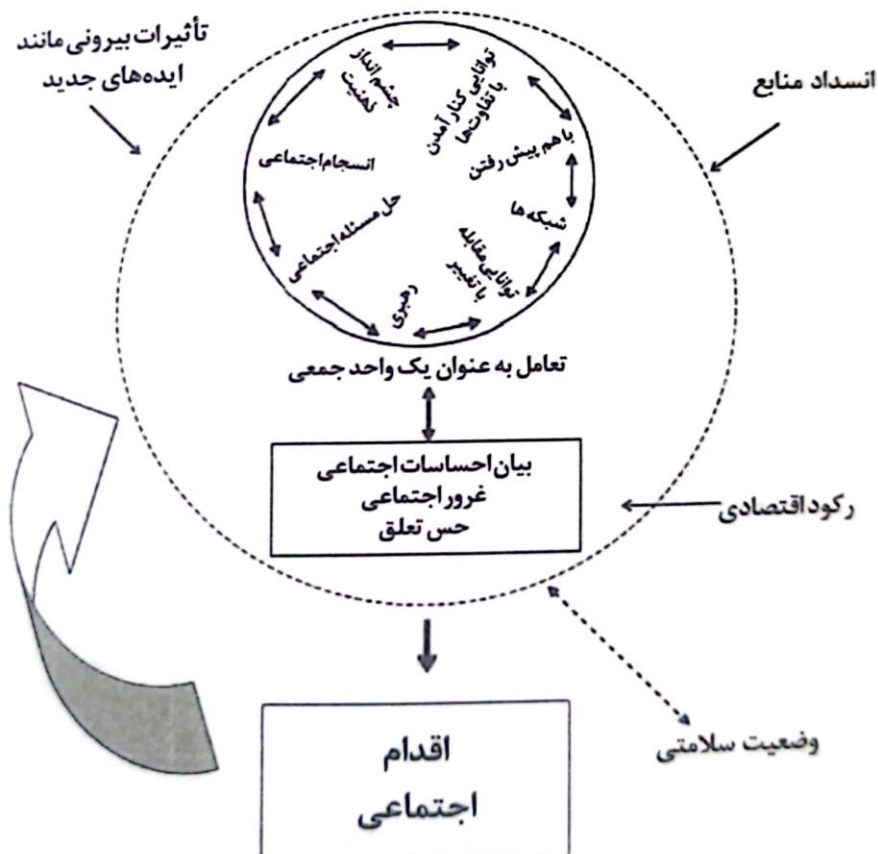
بندورا اصطلاح خودکارآمدی را مطرح ساخت. همچنین پیشنهاد کرد که یک شخص می تواند در مورد خودکارآمدی جمعی نیز صحبت کند: قدرت گروه ها، سازمان ها و ملت ها که در احساس خودکارآمدی جمعی افراد وجود دارد و با استفاده از آن افراد می توانند مشکلاتشان را حل کنند.

در جایی دیگر بندورا کارآمدی جمعی را چنین تعریف کرده است:

باور مشترک یک گروه به توانایی های خود جهت سازماندهی و اجرای اعمال مورد نیاز برای کسب موفقیت و پیشرفت بند ورا به این موضوع اشاره می کند که وقتی یک جامعه سرکوب می شود اعضای جامعه در مواجهه با مشکلات موفقیت کسب کرده اند و بیشتر قادرند اقدامات سیاسی و گروهی را بر ضد سرکوب و ظلم آغاز کنند. این افراد در مقایسه با افرادی که این اقدامات را آغاز نمی کند به طور کلی دارای آموزش بهتر، افتخار و عزت نفس بالاتر و اعتقاد بیشتر به توانایی های خود جهت تاثیرگذاری بر رویدادهای زندگیشان هستند.

مدل تاب آوری اجتماعی کولیگ و همکاران

به مدل پیشنهادی کولیگ و همکارانش به احتمال زیاد به عنوان یک مدل عوامل کلیدی که به تاب آوری جامعه کمک می کند نگریسته می شود تا یک مدل تاب آوری به خودی خود.



آنها سه مولفه تاب آوری را شناسایی کردند- تعامل یک واحد جمعی، مانند با هم به پیش رفتن، رهبری، توانایی جهت کنار آمدن با تفاوت ها، احساس تعلق و اقدام اجتماعی در پاسخگویی ویژه به مشکل- نشان دهنده تاب آوری نیستند اما می توانند به تاب آوری در طول زمان کمک کنند.

فرایند تاب آوری که توسط این محققان مفهوم سازی شده است و در شکل فوق نشان داده شد، چهار مجموعه از منابع شبکه ای را برجسته می سازد: رشد اقتصادی، سرمایه اجتماعی، اطلاعات و ارتباطات و شایستگی جامعه.

برای مثال، سطح و تنوع منابع اقتصادی مولفه هایی هستند که در رشد اقتصادی دخیل اند. منابع ارتباطی و اطلاعاتی شامل منابع قابل اعتماد اطلاعات و رسانه های مسئول به عنوان دو حیطه مهم تلقی می شوند. سرمایه اجتماعی شامل منابعی می شود که در دسترس افراد یک جامعه برای مقابله با تهدیدات تاب آوری قرار دارند. سرمایه اجتماعی شامل حمایت اجتماعی، الحاق اجتماعی، پیوند های سازمانی و همکاری، مشارکت شهروندی، دلبستگی به مکان و احساس اجتماعی است.

در جوامع تاب آور افراد، اعتماد و احساس تعلق را تجربه می کنند، دارای ارزشها و نگرانی های مشترک هستند، همچنین دارای تعاملات اجتماعی حمایت کننده و یاری رسان یکدیگرند و شبکه های بین سازمانی شهروندان متعهد و توانمند نیز مشهود است. سرانجام دلبسته اجتماعی بودن مسیری را تدارک می بیند که افراد خود را به عنوان بخشی از گروه تعریف می کنند .

محور اصلی شایستگی اجتماعی عمل جمعی است که شامل تصمیم گیری است که ریشه در توانمند شدن و کارایی جمعی دارد سایر ابعاد این ظرفیت شبکه ای، توانایی مشارکت سیاسی و تفکر انتقادی جهت افزایش توانایی حل مسئله است. نوریس و همکاران نشان دادند که کارایی جمعی، سرمایه اجتماعی و شایستگی اجتماعی را به یکدیگر متصل می سازد.

مدل تاب آوری کامیفر

این مدل دارای ۶ مؤلفه است، 4 مؤلفه مربوط به حوزه های تأثیرگذار فرد و 2 مؤلفه دیگر مربوط به ارتباط بین مؤلفه ها است. ۴ حوزه تأثیرگذار، چالشها، شرایط محیطی، ویژگی های فردی و پیامدها است و حوزه های تعاملی تلاقی بین محیط با فرد و فرد با انتخاب پیامدها است .خلاصه این شش مؤلفه به شرح زیر است:

استرس ها و چالش ها محرک درونی هستند که تاب آوری را در افراد فعال می کنند و ممکن است، در تعادل حیاتی، سازمان دهی فرد خللی ایجاد کنند .محیط فرد در ارتباط با عوامل حفاظتی با خطر حوزه های مؤثر او از قبیل خانواده و همسالان دخالت دارد .محیط و حوزه تعاملی فرد شامل تعامل بین فرد و محیط اوست .ویژگی های افراد شامل همه ظرفیت های شناختی، رفتاری، عاطفی، هیجانی و درونی او می باشد. پیامدهای سازگاری مثبت در تکالیف به سازگاری با تکالیف رشدی مراحل بعدی کمک می کند.(۴)

رویکرد اصل سلامتی (سالوتوژنیک) به تاب آوری

این رویکرد به پیامدهای مثبت سلامت روان برای افراد و سازمان ها مربوط می شود و مضمون اصلی در این مدل مربوط به ارتقاء سلامت روان است .این رویکرد اغلب به عنوان فرآیند کارآمدی فرد، گروه و سازمان با تأکید بر توانمندی، منابع کمی، توانایی ها، قابلیت ها و شایستگی ها به منظور ایجاد حس منسجم و قدرت درک زندگی به صورت معنادار، فهم پذیر و قابل تغییر، تعریف می شود .

نکته

مددکاران اجتماعی شاغل در مراکز درمانی با بهره گیری از رویکرد سالوتوژنیک می توانند ضمن شناسایی قابلیت ها و توانمندی های فردی و خانوادگی بیمار، او را به منابع کمی موجود در جامعه (کمک های خانوادگی، همسایگی، دوستی، کاری، منابع حمایت اجتماعی مانند سازمان های امدادی- رفاهی) پیوند دهد. در این زمینه می توان نقش های حمایتگر، آموزش دهنده، تسهیلگر و مدیر مورد را می توان برای مددکاران اجتماعی در نظر گرفت.

رویکرد ماستن

بر اساس رویکرد ماستن، تاب آوری مشخصه ای است که باوجود تهدیدهای جدی که برای فرایند سازگاری یا رشد فرد وجود دارد، پیامدهای مثبتی را برای فرد به همراه دارد .از نظر وی مؤلفه تاب آوری یک مقیاس استنباطی است

که به دو نوع پیش داوری و ارزیابی نیاز دارد. اولین پیش داوری درباره استنباط تهدید برای افراد است، فردی که فقط قادر است، تاب آور باشد تا در برابر تهدیدهای گذشته رشد متعادلی داشته باشد. دومین پیش‌داوری مربوط به استثنائات درباره مقیاس تاب آوری در فرد است که شامل این ملاک‌ها می‌شود: آیا کیفیت سازگاری و یا پیامد رشد فرد مثبت بوده است یا خیر؟ (۴)

ویژگی های یک سیستم تاب آور

بهادور و همکاران (۲۰۱۰) ده ویژگی را شناسایی کردند که مدعی بودند ویژگی های سیستم تاب آور است این ویژگی ها عبارتند از:

۱- سطوح بالای تنوع در گروه هایی که کارکرد های متفاوتی در یک اکوسیستم دارند، در مهیا بودن فرصت های متنوع اقتصادی، در فرایند ساخت سیاست‌های تاب آورانه، در مشارکت درون یک جامعه، در منابع طبیعی که جوامع می توانند بر آن تکیه کنند، در برنامه ریزی، پاسخگویی و فعالیت های شفافبخش و بهبودی.

۲- موسسات موثر و شیوه حکومتی موثر و مفید ان است که انسجام اجتماعی را ارتقا بخشد. این موارد باید شامل تمرکز زدایی، انعطاف‌پذیری و تماس با واقعیت ها و حقایق محلی، تسهیل یادگیری گسترده سیستمی و داشتن نگرش علمی در سیاست گذاران باشد.

۳- پذیرش ماهیت اجتناب‌ناپذیر عدم قطعیت و تغییر. آگاهی از غیر خطی بودن و تصادفی بودن رویدادها در یک سیستم، که سیاست ها و خط مشی را از تلاش جهت کنترل تغییر و ایجاد ثبات به سمت مدیریت ظرفیت سیستم‌ها جهت کنار آمدن تصویر و شکل دادن به تغییر سوق می دهد.

۴- جذب و شمولیت اجتماعی و در نظر گرفتن سهم دانش بومی در پروژه‌های سازنده تاب آوری، لذت جوامع از مالکیت بر منابع طبیعی.

۵- فعالیت های آماده سازی که هدف آن مقاومت در برابر تغییر نیست بلکه آمادگی جهت زندگی با آن است، آمادگی باعث میشود که فجایع و شکست های جزئی منجر به فروپاشی سیستم نشود.

۶- میزان بالایی از برابری و تساوی اقتصادی و اجتماعی. برنامه های تاب آوری در جامعه، عدالت و برابری را در هنگام بروز خطر در جامعه مدنظر قرار می دهد.

۷- آگاهی از اهمیت ساختار و ارزش های اجتماعی، زیرا ارتباط بین افراد می تواند تاثیر مثبتی بر همکاری در یک جامعه داشته باشد و منجر به دسترسی مساوی تر به منابع طبیعی و به تبع آن تاب آوری بیشتر می شود همچنین منجر به کاهش هزینه های مربوط به تبادل و تعاملات بین اعضای جامعه می شود.

۸- آگاهی از پویایی های غیر تعادلی یک سیستم. هر رویکردی جهت ساخت تاب آوری ممکن است با پدیده بازیابی تعادل هماهنگ نبوده و موثر نباشد. زیرا سیستم های حالت پایدار و ثابت که باید پس از آشفتگی به وضعیت اول برگردند نیستند.

۹- اهمیت یادگیری موثر و پایدار. ممکن است شامل فرآیندها و خط مشی های سازمانی تکرار شونده، یادگیری سازمانی، عمل متفکرانه و مدیریت شود و ممکن است با مفهوم ظرفیت سازگاری تلفیق شود.

۱۰- سیستم های تاب آوری دارای مقیاس های سنجشی مختلفی درباره رویدادها و وقایع هستند. تاب آوری از طریق شبکه های اجتماعی، سیاسی، اقتصادی، فرهنگی ساخته می شود که از مقیاس بومی و محلی به مقیاس جهانی و کلی می رسد. در مجموع موارد بالا نشان می دهد که انتظار می رود سیستم های تاب آور، ترویج دهنده تنوع، انعطاف پذیری، مشارکت و مشمول کردن همه افراد باشد. سیستم های تاب آور از ارزش های اجتماعی، پذیرش عدم قطعیت و تغییر و پرورش یادگیری آگاه اند.

در جوامع تاب آور سازمان های مردم نهاد و حکومتی در راستای تمرکز زدایی و سیستم های مشارکتی محلی به طور مناسب به تقاضا ها و نیازهای افراد پاسخ می دهند. (۳).

ساختار تاب آوری اجتماعی

فولکه و همکاران (۲۰۰۳) اصولی را برای ساخت تاب آوری پیشنهاد دادند این عوامل و اصول عبارتند از:

اصل ۱. یادگیری زندگی کردن با تغییر و عدم قطعیت (سازگاری)

این عامل بر ضرورت پذیرش تغییر و بحران و زندگی کردن با عدم قطعیت و خطرات تاکید می کند. برای افزایش تاب آوری، راهبردهای مدیریت اجتماعی و اکولوژیکی باید به تغییر و بحران به عنوان فرصت هایی جهت رشد بنگرد.

راهبری و دیدگاه

رهبری به سرمایه اجتماعی یک سیستم کمک میکند و بعدی مهم از تطبیق پذیری است. جهت ساخت تاب آوری، رهبری باید فرایندی پویا باشد و شامل تغییر در رهبران است که پاسخگوی شرایط کنونی اجتماعی و زیستی فیزیکی باشد. رهبر، چشم انداز و اهداف یک حوزه را تعریف می کند و ممکن است فعالیت های رهبری و مدیریتی را آغاز کند اما تحکیم این اهداف توسط دیگران انجام می شود. بنابراین یک رهبر تنها قادر به حفظ یک سیستم تاب آور نخواهد بود و نقش های رهبری چندگانه که در افراد و گروههای مختلف وجود دارد، برای یک جامعه تاب آور مورد نیاز است. رهبران به عنوان تسهیل کننده که ترغیب کننده اقدامات جمعی هستند، عمل می کنند و مشارکت عمومی موثر و قدرت تعامل و اندیشه را در بین زیر مجموعه ها و کارکنان در طی مدیریت منابع پرورش می دهد.

شبکه های اجتماعی چند سطحی و ساخت سرمایه اجتماعی

شبکه های اجتماعی چند سطحی برای رشد سرمایه اجتماعی ضروری است. شبکه های اجتماعی بر انگیزش و مشارکت تاثیر گذارند و اساس ارتباطات در جوامع هستند. چنین ارتباطاتی، سیستمی از بازخورد را در میان کارکنان فراهم می آورد و نقش موثری در اصلاح رفتار دارد.

دو نوع گسترده شبکه های اجتماعی، شبکه های پیوندی و شبکه های اتصالی هستند. شبکه های پیوندی به طور محکم مرتبط با روابط هستند که بر اساس خانواده و خویشاوندان شکل گرفته است در حالی که شبکه های اتصالی روابط ضعیف تری هستند با پیوندهایی با خارج از گروه. این شبکه های اجتماعی جهت اعتماد سازی ضروری است، جریان اطلاعات را تسهیل کرده و تجارب مورد نیاز برای حل مسئله و تصمیم گیری را فراهم می آورند.

تغییرات جمعیت شناختی (مهاجرت و حجم جمعیت)

مهاجرت دارای پیامد های مختلف جمعیت شناختی اقتصادی و اجتماعی است و بر تاب آوری اجتماعی تاثیر می گذارد. اما مطالعات نشان داده اند که تاب آوری یا تغییرات در تاب آوری را نمی توان به آسانی از حضور یا عدم حضور مهاجران در یک جامعه، میزان پویایی شغلی یا افزایش یا کاهش جمعیت کلی در طی زمان اقتباس کرد. مهاجرت جمعیتی عظیم می تواند شاهدهی بر عدم ثبات و یا ناپایداری باشد یا می تواند نشان دهنده افزایش ثبات یا تاب آوری بر اساس نوع مهاجرت باشد.

اصل ۲. پرورش تفاوت ها و تنوع ها برای سازماندهی مجدد و نوسازی

این عامل به تبیین اهمیت پرورش تنوع برای تاب آوری می پردازد. تنوع دانش و آگاهی، تنوع موسسات و فرصت های انسانی، تنوع گزینه های اقتصادی، همگی به فرصتهای برابر و سازگارانگانه کمک می کند. تنوع می تواند دو نوع باشد: تنوع کارکردی- یعنی تعداد گروه های دارای کارکرد مختلف که در یک سیستم وجود دارند و تاثیر آنها بر کارکرد شان. تنوع در پاسخ- تنوع در انواع پاسخ ها نسبت به آشفتگی ها. همچنین تنوع مرتبط با حافظه اجتماعی نیز است، یا مولفه های تاریخی که باعث رشد نوآوری پس از یک بحران و یا تغییر می شوند. حافظه اجتماعی نشأت گرفته از تنوع افراد، موسسات هستند و در اتصال تجارب گذشته باحال و سیاست های آینده مهم است. با متنوع کردن منابع و ترغیب فعالیت ها و سبک های زندگی جایگزین، تاب آوری ارتقا خواهد یافت.

تنوع در منابع می تواند منجر به امنیت غذایی، ثبات در درآمد و مقابله با خطرات شود. تاب آوری با تغییر پذیری زیاد در سیستم تجاری و آشفتگی زیاد در سیستم محیطی کاهش می یابد. همچنین تاب آوری مرتبط با تنوع در اکوسیستم و قوانین سازمانی است که سیستم اجتماعی را در بر میگیرد.

اصل ۳. تلفیق انواع مختلف دانش برای یادگیری (یادگیری و دانش)

عامل اهمیت دانش آگاهی تجربه و درک افراد از اکوسیستم های پیچیده می پردازد. شناخت علمی سیستم های تطبیقی پیچیده و مدیریت اکوسیستم، با تجربه و بینش نسبت به جوامع محلی و جوامع سنتی، غنی تر می شود. ترکیب و تلفیق شیوه های گوناگون دانش و یادگیری به افراد مختلف اجازه می دهد که با هم کار کنند، حتی با عدم قطعیت زیاد و اطلاعات محدود.

حافظه اجتماعی جهت ساخت دانش و یادگیری ضروری است، زیرا تجارب گذشته را به حال و سیاست های آینده مرتبط می سازد. مثلاً افراد بومی و محلی به طور ذاتی برخوردار از دانش هستند که می دانند چگونه به تغییرات محیطی در حوزه خود پاسخ دهند. این دانش اکولوژیکی سنتی پیچیده است و حاصل دهه ها یادگیری اجتماعی درباره گونه ها محیط ها و تعامل آنها است.

اصل ۴. ایجاد فرصت جهت خود سازماندهی

توانایی خود سازماندهی در سیستم حائز اهمیت است و بخش ضروری از ظرفیت تطبیقی است. سیستم های سازگار با توانایی خود سازماندهی شامل موسسات چند لایه یا چند محوری است. این موضوع باعث می شود که اجرا انعطاف پذیر تر و توام با آسیب پذیری کمتری باشد. همچنین باعث بهبود تصمیم گیری و حل مسئله در افراد و سازمانها میشود. سیستم های حکومتی چند سطحی و چند محوری، موسسات و سازمان هایی هستند که چند مرکز و محور قدرت دارند. این امر با سهیم کردن و توزیع قدرت و ترغیب تعامل میان این سطوح و همکاری بین افراد و موسسات منجر به تاب آوری اجتماعی بالا تر می شود. این سیستم ها نوآوری حل مسئله و تصمیم گیری را ترغیب می کنند. (۸)

معیارها و شاخص های تاب آوری اجتماعی

جهت سنجش میزان تاب آوری اجتماعی و با توجه به منابع نظری معیارها و شاخص هایی به شرح جدول زیر ارائه می شود: (۴)

معیارهای تاب آوری اجتماعی	زیرمعیارها	نوع تاثیرگذاری
عدالت در آموزش	بی سوادی آموزش شهروندی	منفی مثبت
سن	درصد جمعیت غیر سالمند میانگین سنی نرخ رشد جمعیت	مثبت منفی مثبت
امکان دسترسی به حمل و نقل	رضایت از دسترسی به حمل و نقل عمومی	مثبت
ظرفیت ارتباطی	رضایت از خدمات اینترنتی	مثبت
نیازهای خاص	درصد جمعیت توان خواه	منفی
پوشش بهداشتی	درمانگاه پایگاه بهداشت شهری مرکز بهداشتی درمانی شهری رضایت از امکانات شهری بیمارستان	مثبت مثبت مثبت مثبت مثبت
مهارت زبان	کانون زبان و خانه های فرهنگ	مثبت
آسیب اجتماعی	بیکاری جرم ایمنی	منفی منفی مثبت

مثبت	امنیت کاربران	
مثبت	رفتار اجتماعی مثبت	معاشرت پذیری
منفی	نیازمند سرپرست	حمایت خانوادگی
مثبت	تعداد مراکز مذهبی-تاریخی	فرهنگی
منفی	میزان مهاجرت	حس وابستگی به مکان

نکته

در رویکرد تحولی به تاب آوری اجتماعی با دو مؤلفه کلیدی مواجه هستیم که شامل در معرض خطر بودن و سازگاری مثبت است. در معرض خطر بودن، به عوامل خطر آفرین مانند گرفتاری روانی - اجتماعی از قبیل بیماری، فقر، از دست دادن عضوی از خانواده، بدرفتاری و یا حوادث آسیب زای دیگر و حتی عواملی غیر از عوامل روانی اجتماعی مانند آسیب های پیش از تولد یا پس از تولد و بیماری های بیولوژیکی را شامل می شود که می تواند تحول و رشد سالم افراد را در معرض خطر قرار دهد. سازگاری مثبت نیز دال بر این مسئله است که عوامل محافظت کننده ای وجود دارند که منجر می شوند، فرد باوجود اینکه در شرایط سخت قرار می گیرد، الگوهای ناسازگاری از خود نشان ندهد. مددکاران اجتماعی در مراکز درمانی باید عوامل خطر آفرین و شاخص های سازگاری مثبت را در بیماران بویژه بیماران مزمن که فرآیند درمان آنها نیاز به تاب آوری بالاتری دارد، شناسایی کرده و در فرایند آموزش یا مشاوره به تقویت سازگاری مثبت و برنامه ریزی برای کاهش عوامل خطر آفرین توجه کنند.

معرفی مدل های مفهومی تاب آوری اجتماعی

گام مهم دیگر در تحقیقات مربوط به تاب آوری اجتماعی، تعیین شاخص های لازم برای اندازه گیری و ارزیابی میزان تاب آوری است. تاکنون به جرأت می توان گفت هیچ مجموعه مشخصی از دسته بندی نهایی شاخص ها برای کمی سازی میزان تاب آوری اجتماعی در برابر بحران ها ارائه نشده است، ولی اجماع کلی در جامعه علمی مبنی بر این که تاب آوری و اجتماع تاب آور مفهومی چند جانبه و شامل ابعادی مانند اجتماعی، اقتصادی، نهادی، کالبدی و محیطی است، وجود دارد.

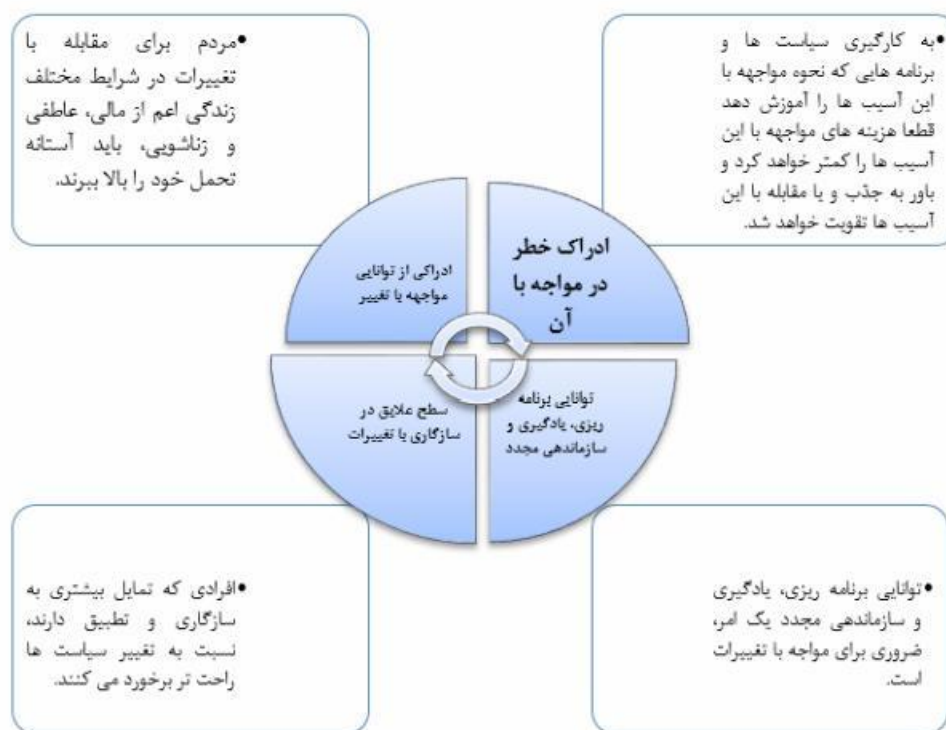
جهت تعیین شاخص های سنجش تاب آوری پژوهش هایی انجام شده است که عبارتند از:

- ماگوری و هاگان به شاخص هایی مانند اعتماد، رهبری، کارآیی جمعی، سرمایه اجتماعی، انسجام اجتماعی، مشارکت اجتماعی، معیارها، نگرش ها، ارزش های موجود و ارتباطات و اطلاعات پرداخته اند.
- گادز چالک به شاخصه هایی مانند رشد اقتصادی، درآمد پایدار، فرصت های شغلی، توزیع عادلانه درآمد و ثروت در جامعه، زمین و مواد خام، سرمایه مادی، دسترسی به مسکن و خدمات بهداشتی اشاره کرده است

- میانگام در مطالعه ای درباره ارزیابی اجتماعات تاب آور مبتنی بر اندازه گیری پنج نوع سرمایه (سرمایه اجتماعی، اقتصادی، فیزیکی، انسانی و طبیعی) برای هر سرمایه شاخص هایی را در ارتباط با سنجش تاب آوری پیشنهاد کرده است .
 با توجه به آنچه گفته شد، در مورد شاخص های تبیین کننده تاب آوری اجتماعی اتفاق نظری وجود ندارد و هر یک از مطالعات بر اساس رویکرد خود به شاخص های جداگانه ای پرداخته اند. در ادامه از میان مدل های مفهومی طراحی شده در حوزه تاب آوری اجتماعی، سه مدل مفهومی معرفی و مورد بررسی قرار خواهد گرفت:

مدل اول: مهمترین مولفه های اندازه گیری تاب آوری اجتماعی

در مقاله «مفهوم سازی عملیاتی تاب آوری اجتماعی با توجه به تجارت و بازرگانی در شمال استرالیا»، برای یافتن تعریف مفهوم تاب آوری اجتماعی و طراحی شاخص های اندازه گیری این مفهوم، مجموعه گزاره هایی را در قالب پرسشنامه در اختیار مصاحبه شوندهگان حاضر در پژوهش قرار داده اند؛ سپس بر اساس نمره دهی ایشان به هر یک از گزاره ها، مهم ترین مولفه های تاب آوری اجتماعی را استخراج کرده اند که عبارتند از:



1- ادراک خطر در مواجهه با آن: تغییر سیاست ها، تغییر نهادها، بی ثباتی وضعیت مالی، عدم تامین امنیت شغلی و عدم توانایی در رقابت های صنعتی از جمله عواملی هستند که آسیب پذیری هایی را در جامعه ایجاد می کنند. به کارگیری سیاست ها و برنامه هایی که نحوه مواجهه با این آسیب ها را آموزش دهد قطعا هزینه های مواجهه با این آسیب ها را کمتر خواهد کرد و باور به جذب و یا مقابله با این آسیب ها تقویت خواهد شد.

2- توانایی برنامه ریزی، یادگیری و سازماندهی مجدد: توانایی برنامه ریزی، یادگیری و سازماندهی مجدد، یک امر ضروری برای مواجهه با تغییرات است. برای مثال برای سازگار شدن با یک صنعت جدید و یا تحولات ایجاد شده در یک

صنعت، ابتدا باید اعتماد به نفس را حفظ کرد و پس از آن به راه حل های خلاقانه برای مقابله با شرایط در حال تغییر و جدید فکر و مشتاقانه به راه حل های بادوام و پایدار عمل کرد. افراد، سازمان و یا جوامعی که توانایی بیشتری برای سازماندهی و برنامه ریزی و آموزش دارند در واقع افراد با تجربه و کارآزموده ای هستند که همواره در مسیر زندگی این ایده را دنبال کرده اند که «من برای هر چیزی زندگی ام را تغییر نمی دهم». به این معنی که نحوه برخورد با تغییرات و تنش ها را آموخته است

3. ادراکی از توانایی مواجهه با تغییر: مردم برای مقابله با تغییرات در شرایط مختلف زندگی اعم از مالی، عاطفی و زناشویی، باید آستانه تحمل خود را بالا ببرند. به عنوان نمونه در رابطه زناشویی در مواجهه با بحران ها و تنش های ناشی شده از تغییرات و حوادث، نیاز است که توانایی تحمل تغییر افراد بالاتر باشد تا زندگی دوام داشته باشد. در غیر این صورت با هر تغییری که در روند زندگی ایجاد می شود اگر افراد نتوانند با آن سازگاری پیدا کنند زندگی زناشویی از هم پاشیده خواهد شد

4. سطح علایق در سازگاری با تغییرات: افرادی که تمایل بیشتری به سازگاری و تطبیق دارند نسبت به تغییر سیاست ها راحت تر برخورد می کنند. به عنوان نمونه در بحث های مربوط به خانواده سازگاری و تطبیق معمولاً در زمینه های وابستگی های شغلی، تعهدات خانوادگی و یا مباحث مالی اتفاق می افتد. افرادی که طلاق گرفته اند در مواجهه با تغییراتی که در کسب درآمد و فرصت های شغلی برایشان اتفاق می افتد، تاب آوری بیشتری دارند. این بدان معنی است که چون تعهدی به خانواده ندارند وابستگی شغلی هم نخواهند داشت. یا مثلاً فرد جدا شده از خانواده به دلیل این که تعهدی به خانواده خویش ندارد، به سختی می توان او را وادار کرد که برای فرزندانش وقت صرف کند. همین نگرانی برای آینده در رابطه پدربزرگ و مادربزرگ ها با نوه های خویش نیز وجود دارد و روی این روابط در آینده نیز اثرگذار خواهد بود. به عبارت دیگر درصد بالایی از مردم نسبت به شغل های خود و گزینه های دیگر شغلی انعطاف ناپذیر هستند. افرادی که در یک موقعیت مالی هستند نیز بر این باور هستند که نمی توانند برای تغییر هزینه ها و کاهش سرمایه ها مطابقت و سازگاری پیدا کنند.

مدل دوم: ارائه یک چارچوب مفهومی برای تاب آوری اجتماعی

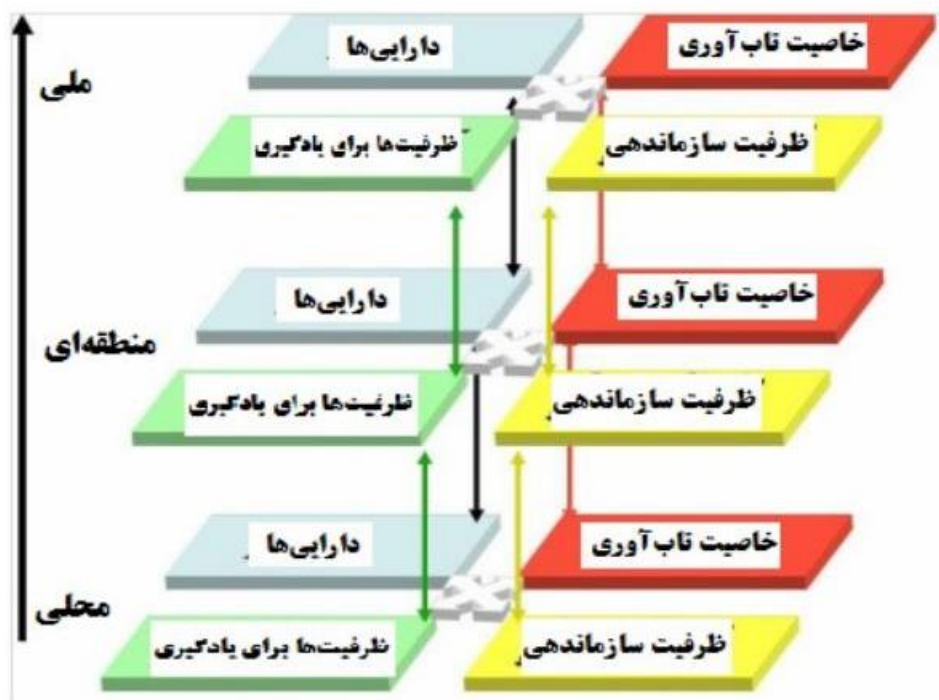
در مقاله «بررسی تاب آوری اجتماعی در مناطق تجاری ماداگاسکار» چهار مؤلفه اصلی را به عنوان چارچوب مفهومی تاب آوری اجتماعی معرفی می کند که عبارت اند از

1. خاصیت تاب آوری: در این مدل، شاخص تاب آوری را با استفاده از داده های کمی، وابستگی به منابع طبیعی و تنوع امرار معاش و همچنین نقش موسسات رسمی و غیر رسمی که روی منابع اثرگذار هستند را توصیف و بررسی می کند. در واقع یکی از کلیدی ترین جنبه های بحث تاب آوری اجتماعی، تاب آوری در حوزه منابع است. به این معنی که زمانی که تغییراتی در معیشت رخ می دهد، منابع لازم و کافی برای این تغییرات وجود داشته باشد
2. ظرفیت ها برای یادگیری: درک نقش عامل انسانی در تخریب و یا تغییر محیط، یکی از منابع مهم و اثرگذار در تغییرات ایجاد شده است. درک ارتباط بین فعالیت های انسان و وضعیت استفاده آنها از منابع، به میزان زیادی به حمایت

از طرح های مدیریتی و محدودیت های استفاده در منابع بستگی دارد. به عنوان نمونه اگر مردم بدانند که یک فعالیت و اقدام آنها باعث آسیب به منابع می شود، از سیستم های حمایتی و مدیریتی، راه های جایگزین آن اقدام و فعالیت را طلب خواهند کرد. در غیر این صورت و نداشتن این آگاهی ها که اغلب با آموزش به افراد حاصل می شود؛ چنین خواسته ای وجود نخواهد داشت و رویه های قبلی که غلط و آسیب زا نیز هستند ادامه پیدا می کند

3. **ظرفیت سازماندهی:** ظرفیت سازماندهی یکی از اجزای مهم تاب آوری اجتماعی محسوب می شود. زیرا که در پاسخگویی مردم به اختلالات خارج از زندگی آنها نقش مهمی را ایفا می کند. یکی از جنبه های مثبت قدرت سازماندهی این است که اقدامات جمعی و همکاری ها مستلزم هزینه های کمتری خواهد بود

4. **دارایی ها:** یکی از جنبه های انعطاف پذیری، کمبود دسترسی به دارایی ها است. منظور از دارایی ها، هر دو گروه دارایی ها است. دارایی های خانودگی و دارایی های اجتماعی. زمانی که گفته می شود سطح دارایی های یک جامعه پایین است؛ به این معنی است که زیرساخت های جوامع کمتر از افرادی است که در یک جامعه زندگی می کنند. مثل جوامع تانزانیا، موریس، کنیا و... توجه و تأمین نیازهای اساسی همچون نیاز به امنیت، مواد غذایی، سرپناه یکی از مهم ترین گام های معنی دار به سمت افزایش تاب آوری یک جامعه محسوب می شود. در این مدل پیشنهادی انتظار می رود هر کدام از این مولفه های نام برده شده در سطوح ملی، منطقه ای و محلی تقسیم و اعمال شود. به طوریکه عدم انعطاف پذیری و یا کاهش تاب آوری یک سیستم ممکن است به دلیل ضعیف بودن در اعمال یک مولفه یا کمبود ارتباط آن با سایر شاخه ها باشد.



در نهایت نیز از مدل استخراج شده، نتایج زیر برای مفهوم تاب آوری اجتماعی حاصل شده است:

● سرمایه گذاری در زمینه های زیرساخت های جامعه، سطح درآمد خانوار و بهبود تولیدات یک جامعه برای بهتر شدن رفاه آن جامعه لازم و ضروری است

● به منظور بهبود ظرفیت های یادگیری در جامعه، سرمایه گذاری در نهادهای رسمی و غیر رسمی آموزش برای کودکان و بزرگسالان ضروری است. این مهم به ظرفیت معلمان و مدیران و همه زیرساخت های آموزش و پرورش نیاز دارد. در واقع منظور از یادگیری در فرآیند تاب آوری اجتماعی به معنی ترکیب دانش علمی با دانش محلی همراه با نظارت است

● روشن است که برای ایجاد و گسترش تاب آوری اجتماعی به ایجاد اعتماد بین کارکنان و کارمندان محلی نیاز جدی وجود دارد. مثلاً کارکنان محلی نیاز دارند که آیین نامه هایبیرای قدرت بخشی به آنها ایجاد گردد.

● چالش مشروعیت بین قوانین و نهادهای می تواند از طریق افزایش پاسخگویی مسئولان و رهبران بهبود یابد و باعث شفافیت فزاینده فرآیندهای راهبردی شود. موسسات به تعامل همراه با اطمینان با سایر نهادهای محلی و استانی و ملی نیاز دارند. همه این فعالیت ها باید به دنبال سرمایه گذاری روی نقاط قوت جامعه و سرمایه اجتماعی آن در تصمیم گیری باشد و سپس نهادهای اجتماعی و فرهنگی به تنظیم منابع و سیاست گذاری بپردازند.

مدل سوم: ویژگی های جوامع تاب آور

با توجه به مفهوم تاب آوری لازم است جامعه تاب آور دارای ویژگی هایی باشد که تمام مراحل قبل، حین و بعد از سوانح و بحران ها را پوشش دهد. در مقابل جوامع تاب آور، جوامعی قرار می گیرند که قادر به تحمل شوک های وارد شده نیستند، در برگشت به وضعیت عادی دچار فروپاشی می شوند و قادر به سازگاری و پذیرش وضعیت جدید هم نیستند. وضعیت حاکم بر این جوامع با مفاهیمی مانند شکنندگی، حساسیت، ناتوانی در تغییر، آسیب پذیری، ضعف، انعطاف ناپذیری، عدم مقاومت، انحطاط، شکست و انفعال می توان تبیین کرد.

بنابراین، جامعه ای که دارای تاب آوری بالایی باشد، ظرفیت پذیرش این ویژگی ها را دارد. البته، تصور «جامعه تاب آور در برابر تغییرات و بحران ها» یک ایده آل است؛ یعنی هیچ جامعه ای هرگز نمی تواند به طور کامل از مخاطرات طبیعی و انسانی ایمن باشد. شاید اندیشه در مورد جامعه تاب آور در برابر سوانح یا جامعه مقاوم در برابر سوانح به این صورت مفیدتر باشد: «جامعه ای که بیشترین امنیت را دارد و می توان دانش طراحی و ساخت در زمینه مخاطرات طبیعی را در آن برای کاهش آسیب پذیری به وسیله تقویت این ویژگی ها جهت رسیدن به تاب آوری به کار بست»

اهمیت هر یک از این ویژگی ها به مکان، زمان و شرایط خاص خود (شامل انواع مخاطرات) بستگی دارد. به هر حال، نقطه عطف مجموعه ویژگی ها، بیان کننده یک هدف و آن هم دسترسی به بالاترین سطح تاب آوری است؛ که قابل دسترسی هم باشد. جامعه ای که دارای تاب آوری بالاتری باشد، ظرفیت اثبات هر کدام از این ویژگی ها را دارد. در واقع، در فرآیندی مستمر، جامعه تاب آور سوانح را پیش بینی و شوک را جذب می کند، به آن واکنش نشان می دهد، از آن بازیابی پیدا می کند و در واکنش به سوانح، دست به نوآوری و پیشرفت می زند. (۷)

تاب آوری اجتماعی و سرمایه اجتماعی

به طور کلی بعد اجتماعی یکی از ابعاد اصلی تاب آوری است از تفاوت ظرفیت اجتماعی در بین جوامع به دست می آید. این بعد از تاب آوری در دل خود ابعاد اقتصادی، سیاسی، قضایی، نهادی و اجتماعی را دارا است. بعد اجتماعی تاب آوری قادر به پاسخگویی به تغییرات و استرس ها به شیوه مثبت است. همچنین می تواند عملکرد های اصلی خود را علیرغم تنش هایی که وجود دارد به عنوان یک کلیت حفظ کند.

این بعد با تاکید بر تحقیق پایداری اجتماعی در برابر سوانح، از یک سو بر شکل گیری و حفظ گروه های اجتماعی و جوامع محلی و از سوی دیگر، در فرایند افزایش مشارکت ساکنین در امر بازسازی و شکل گیری پیوندهای اجتماعی کمک می کند و امر بازتوانی و بازسازی جامعه محلی با حفظ نهادهای اجتماعی موجود را در زمان سانحه و نیز در یک جامعه محلی بعد از سانحه تسهیل می کند.

ممکن است در یک اجتماع آسیب پذیری بالا باشد، با این حال با وجود شبکه های اجتماعی و ارتباطات این شبکه ها، تاب آوری بالایی را نیز شاهد باشیم. بنابراین یکی از جنبه های مهم تاب آوری اجتماعی موضوع سرمایه اجتماعی است که تا حدودی مبتنی بر موفقیت های محدود و تلاش هایی برای کاهش ریسک ها است. به طوری که با افزایش آگاهی افراد از میزان خطر کاسته می شود، از طرف دیگر حتی اگر شهروندان آگاهی نداشته باشند، رهبران سیاسی محلی باید اقدامات مطلوبی را برای منافع جوامع محلی در ارتباط با تاب آوری انجام دهند. سرمایه اجتماعی در مفهوم اولیه خود ازاده نیک، یاری، همدلی و روابط اجتماعی در بین افراد و خانواده هایی که یک واحد اجتماعی را تشکیل می دهند، توصیف می شود. میانگا (۲۰۰۷) در یک چارچوب روش شناسی مدل سرمایه محور در تاب آوری شامل سرمایه اجتماعی، اقتصادی، کالبدی، انسانی و طبیعی را پیشنهاد می دهد. در سرمایه اجتماعی بر شاخص هایی همچون ساختار ها، اعتماد، ارتباط ها و شبکه های که هماهنگی و همکاری و دسترسی به منابع را تسهیل می کند و کنش ها را موجب می شود، تاکید می کند. لین (۲۰۰۱) اظهار می کند که افراد برای حصول سرمایه گذاری فردی، دسترسی و استفاده از منابع از ایده اصلی سرمایه اجتماعی به شبکه های اجتماعی روی می آورند، به طوری که کارکردهای اصلی سرمایه اجتماعی تسهیل شبکه های اجتماعی قوی، توسعه هنجارهای مشترک و اعتماد سازی در ارتباط با نهادهای محلی و مردم است. تاب آوری از طریق رفتارهایی که باعث ایجاد اعتماد، اقدامات متقابل و ارتباط در ارزشهای مشترک حوزه داخلی است، ایجاد می شود. بنابراین اعتماد به دلیل داشتن قدرت زیاد در تحقق تغییر، جزء لاینفک سرمایه اجتماعی است. نظریه پردازان سرمایه اجتماعی، در مورد نقش های منافع شخصی و دستیابی به موفقیت، سرمایه اجتماعی را به عنوان یک دارایی فردی، جمعی یا چند سطحی متصور می شوند که به شهروندان این امکان را می دهد تا نگرانی ها و مشکلات جمعی را راحت تر حل و برطرف کنند. سرمایه اجتماعی می تواند به عنوان شیوه ها، ارزش ها و مجموعه های هنجار های موجود در اشکال مختلف شبکه های اجتماعی تعریف شود می تواند به همکاری و عملکرد جمعی شبکه کمک کند.

به دنبال دیدگاه تعاملی، سرمایه اجتماعی از طریق تعامل درون یک شبکه ساخته می شود. از آنجا که این تعامل در شبکه های مختلفی اتفاق می افتد، سرمایه اجتماعی که ایجاد می شود بسته به بازیگران درگیر و مرزهای این شبکه ها متفاوت است.

سرمایه اجتماعی به جامعه اجازه می‌دهد تا موقعیت راهبردی خود را در شبکه‌ها ایجاد کند تا پایه‌داری خود را توسعه داده و موقعیت قدرت خود را تقویت کند. نمایندگان از طریق پیوند‌ها و تعامل با نمایندگان دولت، بازار و جامعه مدنی، می‌توانند بر قوانین مربوط به دسترسی به منابع در جامعه دوباره توافق کنند.

این نوع سرمایه می‌تواند یک منبع بسیار مهم برای توانایی خانواده در بسیج منابع و اطلاعات لازم برای پاسخگویی به تهدیدات خطرناک طبیعی و بازیابی در برابر بلایای طبیعی و همچنین رفع مشکلات معیشتی خانواده و نیازهای مصرفی آنها باشد. هر دو پیوندهای قوی و ضعیف به عنوان مولفه‌های سرمایه اجتماعی برای تاب‌آوری لازم هستند، زیرا پیوند‌های قدرتمند توانایی و انسجام اجتماعی را فراهم می‌کنند و پیوند‌های ضعیف دسترسی به ایده‌های جدید و متنوع را فراهم می‌کنند.

همچنین مشارکت اجتماعی باعث تقویت تاب‌آوری اجتماعی می‌شود و می‌بایست منافع جمعی را به روش منصفانه و عادلانه که موجب شفافیت و مشارکت گسترده شود، ترویج دهند. در مدل‌های تاب‌آوری اجتماعی مبتنی بر سرمایه اجتماعی بر جنبه‌های عمومی همچون اعتماد اجتماعی، هنجارها و شبکه‌ها، حس‌تعلق و دلبستگی به مکان، ارزش‌ها و وحدت اجتماعی، مشارکت شهروندان، آموزش و یادگیری تاکید می‌شود. به‌طور کلی بحث تاب‌آوری اجتماعی در رابطه با سرمایه اجتماعی در قالب متغیرهایی همچون توانایی و مهارت، همبستگی اجتماعی، میزان روابط اجتماعی و ارتباطات افراد با یکدیگر، عمل جمعی و همکاری گروه‌ها مانند اینکه احساس دوست و اعتماد به همسایگان، اعتماد به نهادی، اسم‌تعلق به مکان، آگاهی، ارزشها و باورها و... ارزیابی می‌شود. (۵)

کرونا و تاب‌آوری اجتماعی

از پایان سال ۲۰۱۹ تاکنون، شیوع بیماری کرونا (COVID-19) به یک پاندمی همه‌گیر تبدیل شده است. با توسعه و گسترش جوامع و همچنین توسعه ارتباطات میان مناطق مختلف، شرایط پیچیده و دشواری پیش‌روی دولت‌ها برای مقابله با این ویروس قرار گرفته است. امروزه بیشتر کشورها با اپیدمی و افزایش سریع تعداد نمونه‌های مبتلای تأییدشده مواجه هستند و در کشورهای مختلف راهبردهای متفاوتی برای پاسخ به شیوع درپیش گرفته شده است. در ایران نیز سطوحی از سازمان‌های دولتی و غیردولتی، امکانات پزشکی، شهرها و اجتماعات محلی همگی با هم همکاری کرده و از همه منابع ممکن به‌طور مؤثر و با سرعت در یک مبارزه ضد اپیدمیک بهره‌بردند.

هالبرت (۲۰۰۲) استدلال می‌کند که وقوع بحران‌ها می‌تواند بر همبستگی جوامع در مواجهه با شرایط نامناسب تأثیر داشته باشند که این امر به انسجام اجتماعی بیشتر در مقایسه با فروپاشی نهادهای اجتماعی منجر می‌شود. بررسی روابط میان جامعه مدنی و دولت پس از بحران نشان می‌دهد، رسانه‌ها و سازمان‌های غیردولتی به عنوان حامیان بازماندگان و اعمال تغییرات در سطح دولتی هستند و یک سیستم پاسخ‌ایده‌آل که براساس روابط دولت - جامعه مدنی است که هم در مشارکت و هم در تقابل هم هستند. جامعه مدنی در شرایط بحران نقش‌های متعددی ایفا می‌کند. این امر سبب ایجاد سرمایه اجتماعی، همکاری و اعتماد برای امداد رسانی مؤثر به بحران می‌شود و با مطرح کردن مسائل در عرصه عمومی و

درخواست اقدام عمومی، از حوزه عمومی حمایت می کند. تلاش های دولت و سازمان های غیرمردمی - که در آن جامعه مدنی که متشکل از اقدامات دولت و بازخوردی از وضعیت جامعه و مردم می باشد - کاهش مشکلات و ایجاد یک سیستم مؤثر در راستای واکنش به بحران ضروری است.

با جهانی شدن، تهدیدهای احتمالی برای رفاه انسان مانند کووید ۱۹ افزایش یافته است. حکمروایی خوب، شفافیت، پاسخگویی و تصمیم گیری مردم محور برای مدیریت مؤثر چنین تهدیدهایی کلیدی است. به ویژه در مواردی که مشارکت جامعه و اعتماد متقابل میان مردم و دولت های آنها به خوبی برقرار باشد، ظرفیت حاکمیت و همچنین تاب آوری جامعه تقویت می شود. سازمان های مردم نهاد می توانند با تعیین آنچه مردم در مورد شیوع بیماری می دانند، احساس می کنند و انجام می دهند و همچنین آنچه باید برای کنترل شیوع بیماری بدانند و انجام دهند، کمک شایانی به بهبود وضعیت کنند و همچنین به ارائه دانش علمی پیچیده در راستای درک و اعتماد و دسترسی جوامع و مردم کمک می کنند. سازمان های غیردولتی با ویژگی های مانند عضویت اختیاری داوطلبانه، تعیین اهداف براساس مشورت و هم فکری میان اعضا، روابط افقی و مبتنی بر برابری حقوق با یکدیگر، نداشتن وابستگی به نهادهای صاحب و اعمال کننده قدرت سیاسی در جامعه، اهداف غیرانتفاعی مانند کمک به فقرا و آموزش و توجه به محیط زیست و ایجاد ائتلاف میان گروه های کوچک و همچنین، میانجی گری و ایفای نقش واسطه ای بین مردم و دولت می توانند مولد سرمایه اجتماعی، ارتقا و شکل گیری آن در جامعه شوند و بر تقویت تاب آوری اجتماعی کمک شایانی بکنند. در ایران تاکنون ۹۱ هزار سازمان مردم نهاد، با تأکید بر سه اصل داوطلبانه، غیرانتفاعی و غیرسیاسی تشکیل شده است. در چنین شرایطی، نهاد حکمرانی از تشخیص مردم نهادها و حذف نگاه انتظامی - امنیتی به این حلقه واسطه اجتماع بهره مند می شود؛ چراکه هم تقویت کننده همبستگی ملی هستند و هم با سرریز توان افزاینده مشارکت اجتماعی، ارتقای گسترده و کیفیت خدمات را به شهروندان رقم می زنند. آن ها هم سطح با جامعه، مصداق مردم برای مردم هستند و نقش آنها در بحران، بیش از پیش خود را نشان می دهد. (۹)

سناریو شماره ۱

بیمار مردی است ۷۰ ساله که در یک تصادف رانندگی همسر و پسر خود را از دست داده و خودش نیز از ناحیه ی شکم و کمر آسیب دیده و تحت جراحی قرار گرفته است. بیمار خود را مقصر این حادثه و از دست دادن عزیزانش می داند و از ادامه ی درمان امتناع می کند مددکار اجتماعی پس از ارزیابی از تکنیک "آشتی با خود" برای افزایش تاب آوری بیمار در این شرایط بحرانی استفاده می کند. مددکار اجتماعی از بیمار می خواهد تا تمامی افکار خود را به زبان آورده و با وی در میان بگذارد. بیمار بیان می کند که " این مشکل تقصیر من است، وقتی فکر میکنم که سرعتم حین رانندگی چقدر بوده نمی توانم خودم را ببخشم، تصویر پسر و همسر از جلوی چشمانم دور نمی شود. نمی توانم به خانه برگردم، نمی توانم به جسم خودم توجه کنم در حالی که عزیزانم به خاطر کوتاهی و بی توجهی من دیگر زنده نیستند" این مرحله شامل تایید و پذیرش وجود درد و استرس در بیمار است که مددکار اجتماعی با تشویق بیمار به صحبت کردن و بیان

افکار، باعث شفاف شدن و پذیرش استرس از طرف بیمار می شود. در مرحله ی بعد، مددکار اجتماعی از بیمار می خواهد تا به مدیریت و مهار استرس خود پردازد. مددکار اجتماعی به بیمار می گوید: هیچ اشکالی ندارد که حس استرس خود را نشان بدهید، نگرانی های خود را آزاد بگذارید، به خود فرصت بدهید و هر حرفی که در دل نگه داشتید را به زبان بیاورید. اجازه بدهید این احساس از روح شما خارج بشود، بعد از تمام شدن حرف های خود یکی دو تا نفس عمیق بکشید و اگر مایل بودید هر چیزی که به ذهنتان می آید را یادداشت کنید.

مددکار اجتماعی تا پایان دوران بستری بیمار در بیمارستان بر بالین وی حاضر می شود و افکار و نگرانی های وی را مورد ارزیابی قرار می دهد چنانچه بیمار روند بهبودی و پیشرفت را طی کند یعنی تاب آوری وی در زمینه ی بحران پیش آمده بالا رفته است در غیر این صورت جهت پیشگیری از مزمن شدن مشکل، بیمار را به روانشناس بیمارستان ارجاع می دهد.

سناریو شماره ۲

بیمار زنی است ۴۵ ساله که مدت یک ماه است تشخیص سرطان سینه برای ایشان داده شده است و جهت انجام اولین جلسه ی شیمی درمانی در بیمارستان بستری گردیده. شاغل است و دو فرزند ده و هفت ساله دارد. مددکار اجتماعی در ارزیابی های خود متوجه می شود که مادر تمایل چندانی به پیگیری فرآیند درمان ندارد. بررسی های بیشتر نشان می دهد که بیمار مذکور نگران ایجاد اختلال در انجام وظایف کاری و خانوادگی می باشد. مددکار اجتماعی دو جلسه ی مشاوره را با بیمار برگزار می کند. اهمیت پیگیری درمان و خود مراقبتی را برای وی توضیح می دهد. با توجه به اینکه بیماری سرطان و درمان آن دشواری های فراوانی دارد و فرآیند درمان طولانی است لازم است تا آموزش ها و برنامه های لازم جهت افزایش تاب آوری بیمار نیز در برنامه ی مداخلاتی مددکار اجتماعی قرار گیرد. به همین منظور مددکار اجتماعی به شناسایی منابع حمایت خانوادگی و اجتماعی برای بیمار می پردازد. دارا بودن شغل ثابت، بهره مندی از مزایای بیمه ی درمانی و تکمیلی، امکان استفاده از مرخصی استعلاجی، دارا بودن خانواده (پدر، مادر، دو خواهر) و همسر دلسوز و مهربان از منابعی است که در اولین ارزیابی برای بیمار شناسایی شد. از مادر و خواهران بیمار خواسته شد تا بخشی از وظایف مادری ایشان مانند مراقبت از فرزندان و رسیدگی به امورات تحصیلی آنها را بر عهده بگیرند تا مادر با اسودگی بیشتری به درمان خود ادامه دهد. مهارت های مدیریت استرس به بیمار آموزش داده شد. در یک جلسه ی آموزشی تکنیک های آرام سازی و گفتمان موثر در مورد نگرانی ها

و مشکلات به بیمار آموزش داده شد. در برنامه های آتی مددکار اجتماعی می تواند روی دور کاری یا تغییر محل و شرایط کاری بیمار نیز مداخلاتی را انجام دهد تا بیمار استرس شغلی کمتری را تحمل کند.

شایستگی های لازم برای مددکار اجتماعی آموزش دهنده

نقش آموزش دهنده از نقش های مهم و اثر بخش در حرفه ی مددکاری اجتماعی محسوب می شود مددکار اجتماعی به مراجعانی که فرایند اجتماعی شدن را به درستی طی نکرده اند یا در عملکرد اجتماعی شان دچار مشکل شده اند، مهارت هایی را آموزش می دهد که در زندگی فردی و اجتماعی خود بکار ببرند. نقش آموزش دهنده می تواند فرآیند درمان، مراقبت و بهبودی را در بیماران تسریع کند و بیمار و اعضای خانواده و مراقبین را از طریق آگاه سازی مورد حمایت قرار دهد.

مددکار اجتماعی که در مرکز درمانی آموزش های تاب آوری اجتماعی را به بیماران ارائه می کند ضمن برخورداری از مهارت های کلامی و ارتباطی لازم برای امر آموزش، به مهارت ارائه ی آموزش های حضوری و مجازی، فردی و گروهی و تدوین محتوای فردی شده ی آموزشی نیز مجهز باشد. همچنین ضمن تسلط بر دانش تخصصی مددکاری اجتماعی، در حوزه ی خود مراقبتی اجتماعی، تاب آوری اجتماعی، خود کارآمدی، حل مسئله ، مدیریت و برنامه ریزی، دانش و اطلاعات کافی جهت آموزش به بیماران را کسب نماید

منابع:

۱. آینه چپی، عباس. (۱۳۹۷). مدل یابی تاب آوری خانواده بر اساس عوامل فردی و خانوادگی: نقش تاب آوری فردی. مطالعات اسلامی زنان و خانواده، ۵ (پاییز و زمستان)، ۷-۳۰.
۲. براتی سده، فریده؛ جوادی، سید محمد حسین؛ جعفریان، سید محمد و موسوی، سید هادی. تاب آوری: گامی برای سلامتی همه جانبه، انتشارات شلاک ۱۳۹۳
۳. پمبرتون، کارول (۲۰۱۵). تاب آوری: اقدام در کوچینگ. ترجمه محمد رضا مقدسی و مرضیه نزاکت الحسینی (۱۳۹۸). تهران: نشر پروچستا.
۴. حسینی المدنی، سید علی، تاب آوری (فردی، خانوادگی و اجتماعی)، نشر دانژه، ۱۳۹۴
۵. حسینی، علی، یدالله نیا، هاجر، محمدی، منصوره، شکاری، سعید. (۱۳۹۹). تحلیل تاب آوری اجتماعی بر اساس شاخص های سرمایه اجتماعی در شهر تهران، فصلنامه شهر پایدار، 3(1), 19-39
۶. دلاکه، حسن؛ ثمره محسن بیگی، حسین؛ شاهپوندی، احمد (۱۳۹۶) سنجش میزان تاب آوری اجتماعی در مناطق شهری اصفهان، جامعه شناسی نهادهای اجتماعی 227-۲۵۲، (۹)، ۴

۷. سام آرام، عزت اله؛ منصوری، سمانه؛ تبیین و بررسی مفهوم تاب آوری اجتماعی و ارزیابی تحلیلی شاخص های اندازه گیری آن، فصلنامه برنامه ریزی رفاه و توسعه اجتماعی، سال هشتم، شماره ۳۲، پاییز ۱۳۹۶
۸. عابدی جبلی، مریم؛ احمدی، مهناز؛ پیرزاد، حسن؛ محلوبی، فرشته؛ تاب آوری اجتماعی، نشر همدان: فراگیران سینا، ۱۳۹۸

۹. نظری، مینا و همکاران، تاب آوری در بحران کرونا. انتشارات: آرویج ایرانیان، ۱۳۹۹

10. Moya, J.; Goenechea, M. An Approach to the Unified Conceptualization, Definition, and Characterization of Social Resilience. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2022, 19, 5746. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095746>
11. The resilience of entrepreneurial ecosystems Philip T.Roundy ,Beverly K.Brokman, *Journal of business venturing in sights &* (2017) 99-104
12. Urban resilience and urban sustainability :what we know and what don't know, xiaoling zhang ,huan li , *cities* 72(2018) 141-148
13. McCubin, H,I., Thompson, A.I., & McCubbin, M. (2001). *Family Measures: Stress, Coping, and Resiliency*. Hawai:Kamehameha Schools