

«به نام خدا»

باشگاه تاب آوری

کتاب سال مجموعه رسانه‌های تخصصی مددکاری اجتماعی ایرانیان

«کتاب سال ۱۴۰۰»

گردآورندگان:

دکتر جواد طلسمچی یکتا

دکتر هما صدری

- سرشناسه
- عنوان و نام پدیدآور : باشگاه تاب‌آوری؛ کتاب سال مجموعه رسانه‌های تخصصی مددکاری اجتماعی ایرانیان (کتاب سال ۱۴۰۰) / گردآورندگان جواد طلسمی یکتا، هما صدری.
- مشخصات نشر : تهران : سخنوران، ۱۴۰۱.
- مشخصات ظاهری : ۱۴۸ ص.
- شابک : 978-622-215-293-2
- وضعیت فهرست نویسی : فیبا
- عنوان دیگر : کتاب سال مجموعه رسانه‌های تخصصی مددکاری اجتماعی ایرانیان (کتاب سال ۱۴۰۰).
- موضوع : خدمات اجتماعی - ایران : Social service -- Iran
انعطاف‌پذیری : Resilience (Personality trait)
انعطاف‌پذیری - ایران : Resilience (Personality trait) -- Iran
تاب‌آوری (درمان) : Resilient therapy
خدمات اجتماعی : Social service
مددکاران اجتماعی : Social workers
- شناسه افزوده
- رده بندی کنگره : ۷/۳۸۵HV
- رده بندی دیویی : ۶۰۹۵۵/۳۶۱
- شماره کتابشناسی ملی : ۸۹۲۰۵۸۵



باشگاه تاب‌آوری

کتاب سال مجموعه رسانه‌های تخصصی مددکاری اجتماعی ایرانیان

- تألیف : جواد طلسمی یکتا - هما صدری
- ناشر : سخنوران
- صفحه‌آرایی و طراحی جلد : سخنوران
- سال و نوبت چاپ : ۱۴۰۱ - یکم
- شمارگان : ۱۰۰ نسخه
- شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۵-۲۹۳-۲
- قیمت : ۶۵۰۰۰ تومان
- تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۹۳۶۱۶۶۱۳
- نشانی ناشر : تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر شمالی، بعد از فرصت، شماره ۱۴۰۷

حق چاپ و نشر محفوظ است.

مرکز پخش: ۰۹۱۹۳۶۱۶۶۱۳

تقدیم به:

همه آنانی که در راه اعتلای وطنمان کوشیدند.

پیش درآمد

در حالیکه جهان وارد قرن ۲۱ شد که روند رو به رشد تضادهای اجتماعی، بیماری‌های واگیردار، بحران‌های مالی، مهاجرت، جنگ و آوارگی، مشکلات زیست محیطی و آسیب‌های اجتماعی از جمله چالش‌هایی هستند که معیار و ماهیت انسان معاصر را به محک تجربه آزموده و استقامت ذهنی و روانی آنها را می‌سنجند. در شرایط بحران، برخی از افراد تبدیل به چاهی می‌شوند و در آن فرو می‌روند و برخی با یادگیری مهارت‌های حل تعارض برای به دام نیافتادن از روی آن می‌پرند. تاب‌آوری در برابر بحران‌های موجود و حل این مشکلات مستلزم مدیریت به هنگام آن بوده که اقدامی بسیار دشوار است. ماهیت و شکل بحران‌ها تفاوت‌های قابل توجهی با هم دارند و عموماً توانایی ما را برای مبارزه با آنها و غلبه به چالش می‌کشانند. هر اندازه میزان تاب‌آوری انسان‌ها بیشتر باشد قدرت غلبه بر این مشکلات و عبور از بحران‌ها برای آنها سهل‌تر و با هزینه‌های کمتری خواهد بود.

تاب‌آوری مستلزم سطح عمیقی از پذیرش است. تاب‌آوری به این معنا است که چنانچه اتفاقاتی بیافتد که زندگی ما را به معنای واقعی تکان داده و تحت شعاع خود قرار دهد و ما را در هم بشکند به معنای پایان کار و زندگی ما نباشد. همانگونه که بدن ما در برابر بیماری‌ها تاب می‌آورد، ذهن و فرآورده‌های آن نیز در برابر بحران‌های موجود قدرت تاب‌آوری داشته باشد. به همین ترتیب که در برابر انواع بیماری‌ها تاب می‌آوریم می‌توانیم و پس از مدتی بهبود می‌یابیم در برابر بحران‌های عاطفی، اجتماعی و روانی نیز تاب بیاوریم. هر چند که ذکر این نکته ضروری است که تاب‌آوری به معنای خطاناپذیری نیست بلکه به معنای تعهد به خویشتن و افزایش ظرفیت شفا و تداوم بهبودی است. همه ما می‌دانیم که کشور ما تا چه اندازه با انواع بحران‌های طبیعی و انسان ساخت مواجه است. در

شرایط کنونی که میزان آسیب‌پذیری افراد افزایش می‌یابد ضروری است از استراتژی و برنامه‌هایی به منظور کاهش تاثیرپذیری در برابر این بحران‌ها بهره‌مند شویم. در این رابطه برنامه تاب‌آوری از مهمترین برنامه‌هایی است که ما را در رسیدن به اهداف یاد شده یاری می‌رساند.

مجموعه رسانه‌های تخصصی ایرانیان شامل ۳ زیر مجموعه گسترده به نام پایگاه اطلاع‌رسانی مددکاران اجتماعی ایران، مجله اینترنتی مددکاری اجتماعی ایران و پایگاه انگلیسی مجموعه رسانه‌های مددکاری اجتماعی ایرانیان می‌باشد. طی پنج سال فعالیت این رسانه، تعداد ۴ جلد کتاب تحت عنوان «کتاب سال پایگاه» تولید و چاپ گردیده است که دو مورد از آن شامل محتوای اختصاصی تولید شده از دو مورد اجرای کارزارهای رسانه‌ای بوده است. وب‌سایت مددکاری اجتماعی ایرانیان تنها وب‌سایت مددکاری اجتماعی در سطح دنیاست که محتوای اختصاصی آن سالانه تبدیل به کتاب می‌شود. نکته قابل توجه و منحصر به فرد عدم هر گونه وابستگی این مجموعه رسانه‌ها به نهادهای دولتی و غیردولتی می‌باشد. این رسانه با اکثریت قریب به اتفاق انجمن‌های تخصصی علوم‌یاورانه دوست است اما تحت شعاع سیاست‌ها و طرز تفکر هیچ نهادی چه دولتی و چه غیردولتی نیست و نخواهد بود. در سال جاری گردآوری و چاپ کتاب‌های دیگری در دستور کار این رسانه قرار دارد و در مراحل بعدی گردآوری مطالب تخصصی شامل پژوهش‌های مددکاری اجتماعی به عمل آمده توسط این پایگاه اینترنتی کتاب خواهد شد و در مراحل بعدی گردآوری سلسله‌واکاوای‌های اجتماعی ایران که طی چند سال اخیر در این رسانه منتشر گردیده کتاب خواهد شد. کلیه کتاب‌های انتشار یافته از سوی رسانه مددکاری اجتماعی ایرانیان تاکنون در کتابخانه ملی ایران ثبت گردیده است.

ایجاد باشگاه تاب‌آوری به عنوان ایده رسانه مددکاری اجتماعی ایرانیان با هدف انجام پژوهش‌های عملیاتی علمی و پژوهشی در حوزه‌های مختلف تاب‌آوری و نیز پرداختن به امر آموزش البته نه به سبک فعلی آموزش تاب‌آوری بلکه آموزشی مبتنی بر اثربخشی و کارآمد بودن در تعقیب هدف نهادینه سازی امر تاب‌آوری خصوصا برای اقشار آسیب‌پذیر کشور عزیزمان ایران و شاغلین در مشاغل سخت و فرسایشی خواهد بود.

فهرست مطالب

پیش درآمد	۵
آموزش تاب‌آوری اجتماعی چقدر است؟	۱۱
آشنایی با بزرگان تاب‌آوری دنیا؛ قسمت اول "امی ورنر"	۱۵
گردآوری و ترجمه: دکتر جواد طلسمچی یکتا	۱۵
آشنایی با بزرگان تاب‌آوری دنیا؛ قسمت دوم "آن ماستن"	۱۸
گردآوری و ترجمه: دکتر جواد طلسمچی یکتا	۱۸
آشنایی با بزرگان تاب‌آوری دنیا؛ قسمت سوم "لارنس آل سیبرت"	۲۱
گردآوری و ترجمه: دکتر جواد طلسمچی یکتا	۲۱
آشنایی با بزرگان تاب‌آوری دنیا؛ قسمت چهارم "نورمن گارمزی"	۲۴
گردآوری و ترجمه: دکتر جواد طلسمچی یکتا	۲۴
آشنایی با بزرگان تاب‌آوری دنیا؛ قسمت پنجم "نان هندرسون"	۲۷
گردآوری و ترجمه: دکتر جواد طلسمچی یکتا	۲۷
آشنایی با بزرگان تاب‌آوری دنیا؛ قسمت ششم "مایکل روتر"	۳۰
گردآوری و ترجمه: دکتر جواد طلسمچی یکتا	۳۰
آشنایی با بزرگان تاب‌آوری دنیا؛ قسمت هفتم "آنجی هارت"	۳۳
گردآوری و ترجمه: دکتر جواد طلسمچی یکتا	۳۳
آشنایی با بزرگان تاب‌آوری دنیا؛ قسمت هشتم "پائولا دیویس لاک"	۳۶
گردآوری و ترجمه: دکتر جواد طلسمچی یکتا	۳۶
آشنایی با بزرگان تاب‌آوری دنیا؛ قسمت نهم "لیندا ترون"	۳۹
گردآوری و ترجمه: دکتر جواد طلسمچی یکتا	۳۹

- ۴۲ آشنایی با بزرگان تاب‌آوری دنیا؛ قسمت دهم "مایکل انگار"
- ۴۲ گردآوری و ترجمه: دکتر جواد طلسمچی یکتا
- ۴۵ ویژگی‌های خانواده تاب‌آور؛ آسیب اجتماعی در خانواده چه روابطی را تحت تاثیر قرار می‌دهد و ویژگی‌های خانواده‌های دارای تاب‌آوری چیست؟
- ۵۳ تاب‌آوری کودکان
- ۵۳ عفت حیدری
- ۵۹ تاب‌آوری اجتماعی چیست؟
- ۵۹ دکتر جواد طلسمچی یکتا
- ۶۲ یادگیری اجتماعی روشی برای ایجاد تاب‌آوری اجتماعی
- ۶۲ دکتر جواد طلسمچی یکتا
- ۶۵ تاب‌آوری اجتماعی چند لایه
- ۶۵ دکتر جواد طلسمچی یکتا
- ۶۸ راهبردهای تاب‌آوری در جامعه
- ۶۸ دکتر جواد طلسمچی یکتا
- ۷۴ ظرفیت سازی در ایجاد تاب‌آوری اجتماعی؛ سرمایه اجتماعی و تاب‌آوری اجتماعی "قسمت دوم"
- ۷۴ دکتر جواد طلسمچی یکتا
- ۷۸ نقش مدارس در ایجاد تاب‌آوری
- ۷۸ دکتر جواد طلسمچی یکتا
- ۸۱ تاب‌آوری خانواده: هفت راهبرد ایجاد تاب‌آوری در خانواده
- ۸۱ دکتر جواد طلسمچی یکتا
- ۸۵ کوچینگ تاب‌آوری و مشاوره چیست؟
- ۸۵ دکتر جواد طلسمچی یکتا
- ۸۸ ده نکته ای که می‌توان از تاب‌آوری زنان برای قوی ماندن در دوران بیماری کووید-۱۹ فراگرفت
- ۸۸ دکتر جواد طلسمچی یکتا

- ۹۱..... راهبردهایی برای ایجاد تاب‌آوری در کودکان
- ۹۱..... دکتر جواد طلسمچی یکتا
- ۹۴..... گذری کوتاه بر پروژه بین المللی تاب‌آوری
- ۹۹..... ناتوانی جسمی و تاب‌آوری
- ۹۹..... دکتر جواد طلسمچی یکتا
- ۱۰۲..... اثرات رسانه‌های اجتماعی بر تاب‌آوری افراد
- ۱۰۵..... مددکاری اجتماعی و بحران ویروس کرونا
- ۱۰۵..... مهدی سروی همپا
- ۱۰۸..... تاب‌آوری سیاسی
- ۱۱۱..... تاب‌آوری سیستم‌های سلامت در مدیریت همه‌گیری بیماری کرونا
- ۱۱۴..... چند نکته پیرامون ایجاد تاب‌آوری هنگام بهبودی از اعتیاد
- ۱۱۴..... دکتر جواد طلسمچی یکتا
- ۱۱۷..... تاب‌آوری روانی در افراد مبتلا به اسکیزوفرنی
- ۱۲۰..... راهنمای ایجاد تاب‌آوری در کودکان برای والدین و مربیان
- ۱۲۴..... تاب‌آوری در افرادی که عزیزان خود را از دست داده‌اند
- ۱۲۷..... تاب‌آوری در بیماران مبتلا به سرطان
- ۱۳۱..... تاب‌آوری سایبری چیست؟
- ۱۳۵..... تاب‌آوری در بحران: اهمیت منابع مالی و غیر مالی
- ۱۳۸..... شش نکته پیرامون تاب‌آوری در بیماری آلزایمر
- ۱۴۱..... اختلال سوگ در مهاجرین و تاب‌آوری در شرایط سوگواری
- ۱۴۴..... تاب‌آوری اقتصادی چیست؟
- ۱۴۷..... باشگاه تاب‌آوری RESILIENCE CLUB

آموزش تاب‌آوری اجتماعی چقدر است؟

این که تا چه میزان این آموزش تاب‌آوری موثر بوده است؟ تا چه میزان توانسته ایم برای ارتقاء تاب‌آوری اجتماعی قدم‌های موثر و کاربردی برداریم؟ این همه کارهای آموزشی، این همه مطالب کارگاهی، این همه تأکیدات مکرر در خصوص ضرورت آموزش تاب‌آوری، آموزش تاب‌آوری از کودکی تا بزرگسالی!



سلامت نیوز* - جواد طلسمچی یکتا: در سال‌های اخیر یکی از مهم‌ترین مباحثی که در وبسایت‌های مجله اینترنتی مددکاری اجتماعی ایران و نیز پایگاه اطلاع‌رسانی مددکاران اجتماعی ایران به وفور کار شده است مبحث تاب‌آوری بوده است که بنابه موقعیت‌های مختلف، در شاخه‌های گوناگون آن کار شده است.

بطوری که ضمن انتشار یادداشت‌های اختصاصی نویسندگان فعال در این عرصه، اطلاع‌رسانی در خصوص تازه‌های کتاب انتشاریافته با موضوع تاب‌آوری نیز در دستور کار این پایگاه اینترنتی قرار داشته است.

علاوه بر همه این موارد، پوشش رسانه‌ای کارگاه‌های تاب‌آوری نیز در لابلای اخبار و اطلاعات با برچسب و دسته‌بندی تاب‌آوری به وفور در مطالب پایگاه‌های اینترنتی تحت مدیریت ما دیده می‌شود و در بایگانی‌ها موجود هستند.

آنچه به زعم بنده حقیر موجبات نوشتن این یادداشت را فراهم آورده است دغدغه‌های من نسبت به میزان عملیاتی شدن اهداف اولیه و رسالت راستین از برنامه آموزش تاب‌آوری در سال‌های اخیر می‌باشد.

اینکه تا چه میزان این آموزش تاب‌آوری موثر بوده است؟ تا چه میزان توانسته ایم برای ارتقاء تاب‌آوری اجتماعی قدم‌های موثر و کاربردی برداریم؟ این همه کارهای آموزشی، این همه مطالب کارگاهی، این همه تأکیدات مکرر در خصوص ضرورت آموزش تاب‌آوری، آموزش تاب‌آوری از کودکی تا بزرگسالی! برای همه اقشار جامعه، طی سالهای اخیر و با هزینه شدن میلیون‌ها تومان بودجه‌های تخصیص یافته آموزشی و کارگاه‌های استانی با محوریت آموزش سازمانها و نهادهای مختلف از ادارات و سازمان‌های دولتی گرفته تا نهادهای کوچک و بزرگ غیردولتی و سایر موارد که شرح آن در این مقال نمی‌گنجد.

بطور کلی چقدر توانستیم در جهت دستیابی به یک جامعه تاب‌آور موفق عمل کنیم؟ آیا غیر از این بوده که در همه این کارگاه‌های آموزشی تاب‌آوری، محتوای آموزش صرفاً بازی با الفاظ و کلمات مزین به مولفه‌های اجتماعی و روانشناختی تاب‌آوری بوده است؟ و صرفاً گردش اطلاعات کلیدی مرتبط با تاب‌آوری (در اذهان عموم حاضرین در کارگاه‌ها) عمده نتایج حاصله از این کارگاه‌ها بوده است و اگر غیر از این هست، چطور این میزان از حجم برگزاری کارگاه‌های آموزش تاب‌آوری در سطح ملی، نتوانسته حتی یک ذره هم در میزان آستانه تحمل جامعه ایرانی تأثیرگذار بوده باشد؟ چطور با هزینه کرد چند صد میلیون (طبق مستندات مالی موجود در سازمانها) در حوزه تاب‌آوری هنوز شاهد التهابات نگران‌کننده‌ی آماری در خصوص میزان خشونت‌های اجتماعی و خانگی و غیرخانگی و ... هستیم؟

هیچکس منکر اهمیت تاب آوری و آموزش آن نیست. هیچکس منکر اهمیت ارتقاء تاب آوری جامعه در سنین مختلف و از کودکی تا بزرگسالی نیست. هیچکس منکر معجزات کار اجتماعی با محوریت تاب آوری اجتماعی نیست. هیچکس منکر موفقیت یک سازمان تاب آور، یک جامعه تاب آور، یک خانواده تاب آور و ... نیست.

چه بسا تنها نگرانی موجود (طی گذشت همین مدت زمان کوتاه از عمر تاب آوری ایران) بوجود آمدن یک بازار داغ از کارگاههای غیر موثر، غیر کاربردی و تماماً با کاربردهای آماری و ارقامی! با کاربرد صرفاً رسانه ای و مملو از عکس و خبر و پوستریهای مزین به عنوان تاب آوری می باشد. در سالهای اخیر مدام با چنین اخباری مواجه بوده ایم: کارگاه آموزشی تاب آوری با حضور چند صد نفر در شمال و جنوب و غرب و شرق کشور به همت فلان و بهمان سازمان رقم خورده است. تا این لحظه و تا همین جا، چند صد رکورد آموزشی با عنوان فعالیتی تاب آوری ثبت شده است. اما واقعا ما تا کی در صدد ثبت رکوردهای آموزشی با موضوع آموزش تاب آوری در سطح کشور هستیم و یا خواهیم بود؟ چند صد ثبت رکورد آموزشی تاب آوری در سطح مختلف استانی و کشوری، اما دریغ از یکبار ارزیابی میزان اثربخشی این چند صد کارگاه تاب آوری برگزار شده در تمامی استانهای کشور، دریغ از یکبار پایش کارگاههای تاب آوری برگزار شده البته منهای استناد به تصاویر و پوسترها و گردش خبری رسانه ای آن ها.

و سوال آخر این که آیا این چند صد آموزش کارگاهی تاب آوری، از شمال تا جنوب و از غرب تا شرق کشور، منجر به تربیت نیروی تخصصی مربی تاب آوری در کشور شده است؟ چرا یکبار موضوع هیچکدام از کارگاههای تاب آوری تربیت مربی تاب آوری در کشور نبوده است؟! مگر هدف اصلی توسعه تاب آوری در کشور نبوده است؟ مگر هدف ارتقاء سطح تاب آوری سازمانها (چه دولتی و چه غیردولتی) نبوده است؟ پس چرا تربیت سفیران تاب آوری مغفول واقع شده است؟

امید است با مدنظر قرار دادن کلیه موارد طرح شده در این یادداشت کوتاه، عملیاتی شدن کلیه فعالیت های با موضوع تاب آوری در دستور کار همه دغدغه مندان و فعالان واقعی این عرصه قرار بگیرد و شاهد اثربخشی کمی و کیفی آموزش های تاب آوری در سطوح مختلف باشیم. یادمان باشد آموزش

تاب‌آوری صرفاً در صورت لحاظ شدن جنبه‌های کاربردی و عملیاتی آن و نهادینه شدن مولفه‌های اصلی و الگوهای آن برای آحاد مختلف جامعه اثربخش و مثمر خواهد بود.

*مددکار اجتماعی و مدیر پایگاه اینترنتی مددکاری اجتماعی ایرانیان

آشنایی با بزرگان تاب‌آوری دنیا؛ قسمت اول "امی ورنر"

گردآوری و ترجمه: دکتر جواد طلسمچی یکتا



امی ورنر (۱۹۲۹ تا ۲۰۱۷) متولد آمریکا و دارای مدرک دکترای روانشناسی رشد و روانشناسی کودک است. ورنر مدرک دکترایش را از دانشگاه نبراسکا دریافت کرد. او استاد افتخاری در بخش توسعه اجتماعی و انسانی دانشگاه کالیفرنیا بود. از علایق او می‌توان به موضوع "خطر و تاب‌آوری در دوران حیات" و "کودکی در متن تاریخ" اشاره کرد. دکتر ورنر در زمینه رشد کودک و به خاطر مدیریت اش در بررسی طولی ۴۰ ساله بر روی ۶۹۸ کودک اهل کوآی جزیره هاوایی _ کل گروه متولدین (آماری) مربوط به سال ۱۹۵۵_ بسیار شناخته شده است. تحقیق او، این نظریات متداول را تایید می‌کرد که بسیاری از کودکان در معرض عوامل پرخطر زیست محیطی و تولید مثل مشکلات بیشتری را در زمینه سلامت فیزیکی، روانی و ثبات خانواده درمقایسه با بچه‌های کمتر در معرض خطر، تجربه می‌کنند

(برای مثال، زایمان زودرس به همراه خانواده بی ثبات و مادری با مشکل بیماری روانی).

با این وجود در میان یافته‌های مهم ورنر، حدود یک سوم کل کودکان پرخطر از خود، تاب‌آوری نشان دادند و با وجود گذشته پرمشکل هنگام رشدشان، جوانان شایسته و با اعتماد به نفسی شدند. ورنر و همکارانش یک سری عوامل محافظت‌کننده را در زندگی افراد تاب‌آور شناسایی کردند که در به تعادل رساندن عوامل پرخطر در دوران حساس رشد آن‌ها، کمک می‌کند.

این محققین از واژه تاب‌آوری برای توصیف سه نوع پدیده بهره بردند: رشد خوب با وجود وضعیت پرخطر، رفتار شایسته پایدار تحت فشار و بهبودی پس از آسیب. تحت هر کدام از این شرایط، متخصصین رفتارشناسی بر عوامل محافظت‌کننده و ساز و کارهایی که واکنش فرد را در شرایط پر استرس و تحت مشکلات شدید تعدیل می‌سازد متمرکز شده‌اند که سازگاری شخص در صورت نبود عوامل محافظت‌کننده موفقیت‌آمیزتر خواهد بود یا خیر.

بین این عوامل، ارتباطی قوی با سرپرست غیر والد (مثل خاله، پرستار بچه یا معلم)، شرکت در کلیسا و گروه‌های اجتماعی نظیر جامعه جوانان مسیحی (YMCA) وجود داشت.

ورنر جوایز زیادی در سطح ملی و بین‌المللی دارد.

جوایز دریافتی ورنر:

- دریافت جایزه مشارکت‌های علمی برجسته در زمینه رشد کودک از جامعه پژوهشی رشد کودک در آوریل ۱۹۹۹
- دریافت جایزه ریاست جمهوری دالی مدیسون برای مشارکت برجسته مادام‌العمر در رشد و تندرستی کودکان و خانواده‌ها در دسامبر ۱۹۹۹
- دریافت عنوان افتخاری کنستانتین پانونزیو دانشگاه کالیفرنیا در ژوئن ۲۰۰۰
- دریافت جایزه آرنولد گسل از انجمن آلمانی برای تخصص در حوزه اطفال در سال ۲۰۰۱
- دریافت جایزه انجمن توسعه انسانی برای مشارکت برجسته در تحقیق علمی مرتبط با افزایش طول عمر در اکتبر ۲۰۰۵

آثار ورنر

- به دنبال آزادی: عصر انقلاب آمریکایی
- توطئه نجابت: نجات یهودیان دانمارک در جنگ جهانی دوم
- سفرهایی از کودکی تا میان سالی ، تاب‌آوری در مقابل خطر و بهبودی
- شاهدان معصوم
- از میان چشمان بی گناهان: کودکان شاهد در جنگ جهانی دوم
- شاهدان بی رغبت: صدای کودکان در جنگ داخلی
- کودکان پیشرو در سفر به غرب
- غلبه بر عادات عجیب: کودکان پرخطر از تولد تا بزرگسالی
- آسیب پذیر اما شکست ناپذیر
- معبری به سوی آمریکا: تاریخ شفاهی کودکان مهاجر از جزایر ایس و آنجل
- رشد بین فرهنگی کودک: نگاهی از سیاره زمین
- کودکان اهل کوآی: بررسی طولی از قبل تولد تا ده سالگی

منابع:

۱. ویر، کرستن. حداکثر کردن مقاومت کودکان. نظارت بر روانشناسی ، سپتامبر ۲۰۱۷، واشنگتن، D.C: انجمن روانشناسی آمریکا.
۲. کونیکوا، ماریا. "چگونه مردم یاد می‌گیرند که مقاومت کنند نیویورک، نیویورک: نیویورکر، ۱۱ فوریه ۲۰۱۶/۳. اندروز ، تونی " من خودم را در حالت آماده به کار قرار داده ام: چه چیزی از یک شخص بازمانده می‌سازد؟ " لندن ، انگلستان: گاردین، ۷ ژانویه ۲۰۱۷/۴. ورنر ، امی (۲۰۰۱). از میان چشم بی گناهان. کتابهای پایه. ۵. ورنر، امی. "در مورد تاب‌آوری از بررسی‌های طولی در مقیاس بزرگ چه میتوان آموخت؟ در" کتابچه راهنمای تاب‌آوری در کودکان"، نیویورک، انتشارات آکادمیک، پلنوم کلور

آشنایی با بزرگان تاب آوری دنیا؛ قسمت دوم "آن ماستن"

گردآوری و ترجمه: دکتر جواد طلسمچی یکتا



آن ماستن، دارای مدرک دکترا و استاد رشته رشد کودک و استاد دانشگاه برجسته مک نایت در موسسه رشد کودک زیر مجموعه دانشگاه مینسوتا است. او در ارتش بزرگ شده و برای مدرک کارشناسی در کالج اسمیت حضور داشته است. او سپس به مدت سه سال به عنوان دستیار محقق در موسسه ملی سلامت کار کرد. ماستن، دکترایش را در رشته روانشناسی بالینی با گذراندن دوره انترنی در مرکز بالینی دانشگاه کایفرنیا در سال ۱۹۸۲ از دانشگاه مینسوتا دریافت کرد. تحقیق او بر فهم فرآیندهایی متمرکز بود که تاب آوری را در زمان آسیب و مشکلات بالا می برد. او پروژه بررسی صلاحیت رفتاری در زمینه خطر و تاب آوری را مدیریت میکند؛ مطالعاتی بر روی افراد و جمعیت های که در معرض جنگ، بیماری های طبیعی، فقر، بی خانمانی و مشکلات مهاجرت هستند. او همچنین آثار انتشار یافته ای در زمینه تاب آوری در رشد انسانی شامل نگاهی بر کودکان و خانواده های در معرض جنگ، بدبختی و تروریسم دارد. دکتر ماستن همچنین تفسیری نهایی در موضوع پیش روی "آینده کودکان" در خانواده های نظامی دارد.

او و همکارانش بر روی خصوصیات عصبی- زیستی و روانی- اجتماعی رفتاری تاب آوری متمرکز بوده اند و این که چطور ترکیب آن‌ها به فهم بهتر این تاب آوری کمک می‌کند. او بر این باور است که شایستگی رفتاری و تاب آوری در همه کودکان وجود دارد و همه آنها در زمان رشد به تشویق و فرصتی نیاز دارند تا در این زمینه موفق شوند. هدف پروژه هایش، آگاه سازی سیاست گذاران است که چطور محیطی موثر را برای پرورش رشد و موفقیت کودکان ایجاد نمایند. گرچه که در فرهنگ‌های مختلف بنابر استانداردهای متفاوت، تعاریف متعددی از تاب آوری وجود دارد، بین این مفاهیم، تاب آوری همراه با فرآیند خود تنظیمی و روابط عاطفی ایمن است.

در یک بررسی طولی مرتبط با ۲۰۵ کودک از یک جامعه شهری که به مدت ۱۰ سال ادامه داشت، ماستن و همکارانش از روش‌های چندگانه ای بهره بردند تا میزان رشد آنها را در صلاحیت رفتاری، مشکلاتی که با آن‌ها دست به گریبان هستند و منابع روانی-اجتماعی قابل دسترس نظیر خوش بینی، نسخه برداری از مهارت‌ها، حس سلطه یا خود کنترلی و حمایت اجتماعی بررسی کنند. کودکانی که از منظر ذهنی، کارکرد بالاتری داشتند و سرپرستی با کیفیت تری را تجربه کردند، نتایج علمی، رفتار و شایستگی اجتماعی بهتری حتی در مقابله با مشکلات حاد از خود نشان دادند. ماستن تاکید دارد که رشد روانی کودکان نوعی ضربه گیر است که موجب می‌شود کودک خود را با شرایط تهدیدآفرین و چالش زا سازگار کند. کودکان در صورت داشتن ارتباط مثبت با افراد مسئولیت پذیر، مشکلات را بهتر مدیریت و حل می‌کنند و دارای خصوصیات هیستریک هستند که برای خودشان و دیگران ارزشمند است. ایشان همچنین مشاهده کرده اند که کودکان با مشکلات طولانی مدت اغلب دچار آسیب‌های عصبی-زیستی و اختلال حاد در روابط عادی با سرپرست شان می‌شوند.

آثار ماستن

دکتر ماستن با بیش از ۱۵۰ اثر، از متخصصین شناخته شده بین المللی در زمینه تاب آوری در رشد انسانی است. زمینه‌های تخصصی او تاب آوری در کودکان، کودکان بی خانمان، کودکان در فقر، کودکان در جنگ، اقداماتی برای بالا بردن تاب آوری در کودکان و ... است. او عضو هیئت تحقیقی بر روی "

کودکان، جوانان و خانواده‌ها^۱ی موسسه شورای ملی تحقیق و دارو و رئیس سابق انجمن "تحقیق در زمینه رشد کودک" است. دکتر ماستن همچنین عضو انجمن روانشناسی و انجمن علوم روانشناسی آمریکا است و جایزه یوری برونفربرینر را از انجمن روانشناسی آمریکا به دلیل مشارکت مادام‌العمر در زمینه "روانشناسی رشد در خدمت علم و جامعه" دریافت کرده است.

و اما چندی از آثار او:

- سنجش چالش‌های زندگی کودک : ارتباط میزان مشکلات کودکان با محرک‌های تنش‌زا و مشکلات والدینشان در کودکی ، ۲۰۲۰
- تجارب دوران کودکی در والدین بی‌خانمان: بررسی اعتبارسنجی و پاسخ، ۲۰۱۹
- تاب‌آوری در کودکان: چشم‌انداز رشد و توسعه، ۲۰۱۸
- فقر و کودکی که بی‌خانمانی را تجربه می‌کنند: معانی ضمنی برای سلامت، ۲۰۱۷
- بالا بردن تاب‌آوری با اصلاح خواب کودکان : امکان اجرا بین خانواده‌هایی که از مسکن حمایتی برخوردار هستند. پیشرفت در مشارکت‌های مربوط به سلامتی جامعه: تحقیق، آموزش و اقدام، ۲۰۱۷

منابع:

- تحقیقات منابع ملی تاب‌آوری:
- www.nationalresilienceresource.com
- ماستن ، آن . کوتزورث، داگلاس : "رشد صلاحیت در محیط‌های مطلوب و نامطلوب: درس‌هایی از تحقیق درباره کودکان موفق". روانشناس آمریکایی. ۵۳ (۲): ۲۰۵-۲۲۰. doi: 10.1037 / 0003-066x.53.2.205.
- تحقیقات تاب‌آوری برای برنامه‌های پیشگیری. (PDF)
- ماستن، هوبارد، گست، تلگن، گارمزی و رامیرز: شایستگی رفتاری هنگام مواجهه با مشکلات: مسیرهای تاب‌آوری و عدم سازگاری از کودکی تا جوانی . رشد و آسیب‌شناسی روانی.

آشنایی با بزرگان تاب آوری دنیا؛ قسمت سوم "لارنس آلبرت آل سیبرت"

گردآوری و ترجمه: دکتر جواد طلسمی یکتا



لارنس آلبرت آل سیبرت (متولد ۱۹۳۴ و متوفی در ۲۰۰۹ به دلیل سرطان روده) معلم و نویسنده آمریکایی و اهل پورتلند ایالت اورگان است. او به خاطر تحقیق در زمینه "تاب آوری روانی" و "طبیعت درونی افراد بازمانده با تاب آوری بالا" شهرت دارد. او بیش از ۴۰ سال در دانشگاه پورتلند تدریس کرد. سیبرت در سال ۱۹۵۸ با دریافت مدرک کارشناسی روانشناسی فارغ التحصیل شد. او مدرک ارشد خود را در زمینه روانشناسی بالینی از دانشگاه میشیگان در سال ۱۹۶۰ و در ادامه در سال ۱۹۶۵ مدرک دکترایش را نیز از همین دانشگاه دریافت کرد.

سیبرت در کتاب "مزایای تاب آوری" اذعان دارد که تاب آوری از الزامات دنیای امروز است. برای مثال، افراد در محیط کار خود احساس می کنند که برای کار بیشتر و با کیفیت تر با همکاران کمتر و هزینه پایین تر تحت فشار هستند. در زندگی شخصی، امور با سرعت زیادی در حال تغییر هستند و مردم باید یاد بگیرند که چگونه متخصص این تغییرات شوند و چگونه از پس

شکست‌های غیر منتظره بر آیند و بر مشکلات ناخواسته فائق شوند.

او معتقد است که تاب‌آوری در اصل، روند سازگاری موفقیت آمیز با مسائل و یا تجارب چالش‌های زندگی است. افراد تاب آور و انعطاف پذیر از پس مشکلات بر می‌آیند، از شکست‌ها باز می‌گردند و می‌توانند تحت فشار شدید و مداوم بدون اقدام از طریق روش‌های آسیب‌زا و ناکارآمد، پیشرفت کنند. بیشتر این افراد پس از بهبودی روان از تجارب آسیب‌زا، قوی‌تر، بهتر و عاقلانه‌تر عمل می‌کنند. در ادامه سبیرت می‌افزاید که هر فردی پتانسیل این را داراست که این قابلیت‌ها را در خود پرورش دهد:

- حفظ ثبات روانی، سلامت و رفاه خود
- تمرکز بر مسایل بیرونی: مهارت‌های خوب حل مسئله
- تمرکز بر درون: تقویت خود-درون
- مهارت‌های خوب رشد یافته تاب‌آوری
- استعداد برای خوشبختی

سبیرت این ۵ سطح را بدین صورت تشریح می‌کند:

سطح اول برای نگهداری سلامت و انرژی لازم است.

سطح دوم بر چالش‌هایی متمرکز است که باید با آن‌ها سر و کار داشت؛ بر اساس یافته‌های پژوهشی، فائق شدن بر مشکل زمانی که بر خود مشکل تمرکز دارید منجر به تاب‌آوری بیشتری می‌شود تا زمانی که بر احساس متمرکز هستید.

سطح سوم بر ریشه‌های تاب‌آوری نظیر عزت نفس بالا، اعتماد به نفس و خود پنداری مثبت تاکید دارد.

سطح چهارم، خصایص و مهارت‌هایی را که در افراد با تاب‌آوری بالا وجود دارد، پوشش می‌دهد. سطح پنجم این که "در بالاترین سطح تاب‌آوری چه چیزی امکان پذیر است" را تشریح می‌کند. خوشبخت شدن نوعی استعداد به حساب می‌آید؛ اینکه شخص قابلیت این را دارد که شرایط بد را به شرایط خوب و فرصت تبدیل کند.

او همچنین معتقد است زمانی که به مشکل برخوردید این نکات را به یاد داشته باشید:

- ذهنیت و عادات شما هم می تواند موانع ایجاد کند هم می تواند پلی به سوی آینده ای بهتر باشد.
- تاب آوری را نمی توان آموزش داد بلکه باید آن را یاد گرفت، تاب آوری از رشد ترکیبِ منحصر بفرد توانایی های ذاتی شما نشات می گیرد.
- تلاش برای بازگشت و بهبودی از شکست ها می تواند منجر به رشد قدرت و توانایی های شود که گمان می کردید امکان پذیر نیستند.

چند از تالیفات سیبرت:

- چگونه ذهن من از توهومات در روانپزشکی خلاص شد. ۱۹۹۵
- مزیت تاب آوری: تغییر اصلی، پیشرفت تحت فشار و بازگشت از شکست ها. ۲۰۰۵
- شخصیت باز مانده: چرا بعضی افراد در مواجهه با مشکلات، قوی تر، باهوش تر و با مهارت تر هستند و شما چطور می توانید مثل آنها باشید؟
- همکار در تالیف کتاب: راهنمای بقا و موفقیت دانش آموزان

منابع:

- "مطبوعات درگذشتگان: سیبرت، لارنس آلبرت". اهل اورگان ۵ جولای ۲۰۰۹
- بیوگرافی آل سیبرت در سایت alsiebert.com

آشنایی با بزرگان تاب آوری دنیا؛ قسمت چهارم "نورمن گارمزی"

گردآوری و ترجمه: دکتر جواد طلسمی یکتا



نورمن گارمزی (متولد ۱۹۱۸، متوفی ۲۰۰۹) استاد روانشناسی که به خاطر آثارش در زمینه آسیب شناسی روانی رشد مشهور است. بعد از دریافت مدرک دکترایش از دانشگاه آیووا در سال ۱۹۵۰، مناصبی را در دانشگاه دیوک به مدت ۱۱ سال و موسسه رشد کودک تحت نظارت دانشگاه مینه سوتا به مدت ۲۸ سال، پذیرفت. در اوایل بر روی دلایل ایجاد اسکیزوفرنی تحقیق میکرد اما در اصل او به خاطر آثار متاخرش در زمینه "خطر، تاب آوری، استرس، سازگاری در رشد کودک" شناخته شده است. او در اواخر عمر به بیماری آلزایمر مبتلا شد.

تحصیلات و خدمت به ارتش

گارمزی برای تحقیقات دوره کارشناسی خود که در دانشکده مدیریت بازرگانی انجام داده بود، در کالج سیتی نیو یورک پذیرفته شد. رشته اصلی وی مطالعه در زمینه اقتصاد بود اما در این زمان او ملزم به گذراندن دوره روانشناسی شد که باعث شد توجه و علاقه اش معطوف به مطالعه رفتار انسانی شود که منجر به فعالیت او در زمینه روانشناسی شد. پس از فارغ التحصیلی در سال ۱۹۳۹، گارمزی تصمیم

گرفت که رشته روانشناسی را در دوره کارشناسی ارشد مشاوره در دانشگاه کلمبیا ادامه دهد. به دنبال تحصیل در دوره کارشناسی ارشد، در یک شرکت خدمات شغلی یهودی در کلیولند مشغول به کار شد. در آن دوران، به دلیل نگاه ضد یهودی شغل های کمی در دسترس او بود. پس از مدتی کوتاه، برای خدمت در جنگ جهانی دوم فراخوانده شد. گارمزی در ابتدا در پیاده نظام خدمت میکرد اما او میخواست که موقعیت شغلی اش (در زمان خدمت) را تغییر دهد و به دنبال تغییر سمت اش بود و به طور اتفاقی به مدت ۶ ماه، به او شغلی برای مطالعه روانشناسی در دانشگاه آیووا پیشنهاد شد تا مدیریت پرسنل ارتش را بررسی نماید.

پس از اتمام دوره آموزشی در دانشگاه آیووا و اعزام به اروپا، گارمزی نامه ای به کیت اسپنس در دانشگاه آیووا نوشت و از او درخواست کرد که برای تکمیل دوه دکترای خود بازگردد. اسپنس نیز در جواب او گفت هر زمانی که آماده است برای همکاری با او بازگردد؛ در نتیجه گارمزی دو هفته پس از ترخیص از خدمت به آیووا بازگشت تا تحقیقاتش را آغاز کند. او دو سال را تحت نظارت اسپنس در دانشگاه آیووا و دوره انترنی اش را در بیمارستان دولتی ووستر تحت نظارت الیوت رودنیک گذراند.

رشد کودک: خطر و تاب آوری

پس از شروع به کار گارمزی در دانشگاه مینه سوتا و موسسه رشد کودک در ۱۹۶۱، او به مطالعه کودکان پرداخت و علاقه مند شد تا کودکانی را که در مقابله با مشکلات، تاب آوری بالاتری دارند شناسایی کند در مقایسه با کودکانی که از مشکلات سازگاری بیشتری رنج می بردند. ترکیب رویکردهای بالینی و رشدی با تولد رشته آسیب شناسی روانی رشد، اعتبار یافت. اولین کتاب در این زمینه توسط گارمزی و روتر با عنوان "استرس، کنار آمدن و رشد در کودک" انتشار یافت. مطالعات گارمزی بر عواملی متمرکز بود که رابطه بین زمینه ژنتیکی در رشد اختلالات روانی و اتفاقات استرس زا (نظیر سوء رفتار) و توسعه آسیب شناسی روانی را تعدیل می نماید. چنین تعدیل کننده هایی شامل شایستگی، هوش، فاکتورهای شخصیتی، عملکرد اجتماعی، عوامل توجه زا و غیره است.

یکی از پروژه های اصلی او مطالعه طولی شایستگی و قابلیت بود. یافته های این پروژه نشان می داد که ابعاد مختلفی برای شایستگی و قابلیت وجود دارد که در طول زمان تغییر می یابند و موفقیت در دوران

بزرگسالی را نیز پیش بینی می‌کنند. آن‌ها دریافتند کودکانی که در زمینه اجتماعی، شناختی و تحصیلی خیره هستند در آینده پیامدهای منفی کمتری را تجربه می‌کنند و کودکانی که در دوران کودکی با گرفتاری دست و پنجه نرم می‌کنند در مقایسه با همسالان خود که در کودکی با مشکلی مواجه نشدند از قابلیت و خبرگی بیشتری برخوردارند. گارمزی و دانشجویانش در روش‌های ابداعی برای مطالعه چنین فاکتورهایی که هنوز مورد استفاده هستند، پیشگام شدند. برای مثال اساس بازی اصلاح کلاس، روش نگهداری دانش آموزان در کلاس و نامگذاری همالان خود در نقش‌های اجتماعی مختلف، برای استفاده در پروژه مطالعه طولی قابلیت توسعه یافت.

چندی از آثار گارمزی:

- کودکان مقاوم به استرس: پژوهشی برای فاکتورهای محافظت کننده. تحقیقات اخیر در زمینه آسیب شناسی روانی رشد
- تاب‌آوری و آسیب شناسی در مقابل پیامدهای رشد همراه با فقر
- کودکان در فقر: تاب‌آوری با وجود خطر
- مطالعه استرس و قابلیت در کودکان: عنصر سازنده برای آسیب شناسی روانی رشد. استرس، کنار آمدن و رشد در کودک

منابع:

- خطر و تاب‌آوری در رشد و آسیب شناسی روانی: میراث نورمن گارمزی
[10.1017/S0954579412000016](https://doi.org/10.1017/S0954579412000016). ISSN 0954-5794. PMID 22559116.doi
- مصاحبه تاریخ شفاهی: تحقیق بر روی رشد کودک
http://srcd.org/sites/default/files/documents/garmezy_norman_interviewweb.pdf
 تاب‌آوری در آسیب شناسی روانی رشد: مشارکت در پروژه مطالعه طولی قابلیت
[10.1017/S095457941200003X](https://doi.org/10.1017/S095457941200003X). ISSN 0954-5794. PMID 22559118doi

آشنایی با بزرگان تاب آوری دنیا؛ قسمت پنجم "نان هندرسون"

گردآوری و ترجمه: دکتر جواد طلسمچی یکتا



نان هندرسون، دارای مدرک کارشناسی ارشد مددکاری، سخنران و مشاور ملی و بین المللی در زمینه پرورش تاب آوری، موضوعات مرتبط با مصرف مواد مخدر و مشروبات الکلی و تغییر سازمانی است. وی سالها به عنوان استاد دانشگاه به مطالعاتی در باب مصرف مواد و مشروبات الکلی پرداخته و روانشناس و مشاور نیز بوده است. هندرسون برنامه‌های مرتبط با پیشگیری در سطح شهر و ایالت، یا برنامه‌های اجرایی تاب آوری را مدیریت کرده و به عنوان مددکار بالینی به جوانان و خانواده‌ها مشاوره داده است.

او بنیان‌گذار و سردبیر کتاب "تاب آوری در عمل" است و با تالیف و ویرایش کتاب‌های دیگر نیز همکاری داشته است. وی ساکن شهر سن دیگویی کالیفرنیا و مسئول اجرایی پروژه "تاب آوری در عمل" در این شهر است.

در دو سال اخیر نیز، او با ارتش آمریکا نیز در باب ابتکارات تاب آوری شان همکاری کرده است. در بعضی از ایالت‌های آمریکا نیز اعلام شده که از مدل تاب آوری هندرسون در مدارس استفاده شده است.

هندرسون حدود ۲۵ سال به اقصا نقاط جهان جهت آموزش تاب‌آوری برای جوانان، بزرگسالان، خانواده‌ها و سازمان‌ها سفر کرده است. آثارش در بیش از ۲۵ کشور دنیا مورد استفاده قرار گرفته و به زبان‌های اسپانیولی و روسی ترجمه شده است. هندرسون نویسنده و ویرایشگر ۵ کتاب من جمله یکی از بهترین کتاب‌های پرفروش شامل تاب‌آوری در مدارس: ایجاد شرایط برای دانش آموزان و معلمان است.

از کتاب‌های اخیر او "کتاب کار تاب‌آوری: بازگشت قوی تر، هوشمندانه تر و با عزت نفس بالاتر" که سال ۲۰۱۲ برای نوجوانان و جوانان انتشار یافته و برای ۴ سال پرفروش‌ترین کتاب آمازون در زمینه تاب‌آوری بوده است.

دیگر آثارش:

تاب‌آوری در عمل: نظرات عملی برای فائق آمدن بر خطرات و توانمندسازی در جوانان، خانواده‌ها و جوامع راهنمایی برای تاب‌آوری: برنامه ریزی برای حرکت جوان از استرس به موفقیت و رویکردهای مدرسه در پرورش تاب‌آوری.

هندرسون معتقد است که تقریباً همه با این نظریه او موافق هستند که تاب‌آوری همان ظرفیت بازگشت، سازگاری در مقابله با مشکلات و پیشرفت شایستگی اجتماعی، علمی و فنی است با وجود اینکه انسان‌ها در معرض استرس قرار دارند و این استرس ذات دنیای امروز است. پس از مطالعات فراوانی که از تحقیقات و کتب‌هایی با موضوع تاب‌آوری و مصاحبه با صدها کودک انجام شد، هندرسون ۴ گام اساسی را برای پرورش تاب‌آوری در کودکان و جوانان را شناسایی کرد، گام‌هایی که برای بزرگسالان در هر نقشی که در زندگی کودک ایفا می‌کنند، کاربردی است.

۱ - همیشه این عبارت را در ذهن داشته باشید: "نگرش تاب‌آوری"

پرورش تاب‌آوری با نگرشی که به صورت کلامی یا غیرکلامی بیان می‌شود آغاز می‌گردد. عباراتی همچون: "مهم نیست که در گذشته مرتکب چه اشتباهاتی شده‌اید، مهم نیست که چه مشکلاتی را پیش رو دارید، قدرت شما بالاتر از این خطرات هست و هر خطر، مشکل و گرفتاری که شما با آن‌ها مواجه

می شوید گام هایی برای رشد شما هستند".

با دلسوزی گوش کردن، تصدیق درد ناشی از مشکلات در کودکان در حالی که به آنها از قابلیت های شان گوشزد می شود، ایجاد شرایط برای حرکات متفکرانه و پرورش دهنده _بزرگ یا کوچک_؛ همه این ها بخش هایی از این نگرش هستند.

۲- به همان اندازه که روی ضعف ها باریک بین هستید، روی نقاط قوت نیز متمرکز باشید.

هندرسون معتقد است که اگر انسان ها در فرهنگی که تقویت توانایی ها در آن حاکم بود زندگی می کردند، در نتیجه انجام این کار آسان تر می بود و بحث در مورد قابلیت ها و استعداد های فرد و اهداف و دستاوردها، مثبت تلقی شده است. بخشی از این فرهنگ، رسانه های با اخبار مثبت است که بر کمک افراد، حمایت شان، از خود گذشتگی آن ها و مراقبت از هم متمرکز هستند.

۳- برای هر کودک چرخه تاب آوری ایجاد نمایید.

گام بعدی که می تواند همزمان با گام دوم اتفاق بیفتد، ایجاد شرایط محیطی پیرامون هر کودک برای پرورش تاب آوری ست. این شرایط در واقع شبکه ای از حفاظت، حمایت و پرورش گرایش به خودسازی و ظرفیت تاب آوری در کودک است.

۴- هرگز تسلیم نشوید.

تاب آوری فرآیند طول عمر است که در زندگی هر کسی جریان دارد. بسیاری از افراد بهبود یافته از مشکلات دوران کودکی این تجربه را با دیگران سهیم شده اند که چطور پافشاری اطرافیان در ایجاد تاب آوری و حفظ این تاب آوری نقش داشته است.

منابع:

<https://ccsme.org/wp-content/uploads/2017/01/Fostering-Resiliency.pdf>

آشنایی با بزرگان تاب آوری دنیا؛ قسمت ششم "مایکل روتر"

گردآوری و ترجمه: دکتر جواد طلسمی یکتا



معرفی

سر مایکل روتر متولد ۱۹۳۳ اولین شخصی است که به عنوان استاد روانپزشکی کودک در بریتانیا منصوب شد. او معروف به پدر روانشناسی کودک است. وی پروفسور آسیب شناسی روانی رشد در موسسه روانپزشکی کالج پادشاهی لندن و روانپزشک مشاور در بیمارستان مادلزلی است، مسئولیتی که از سال ۱۹۶۶ به عهده دارد. او بیش از ۴۰۰ مقاله علمی و حدود ۴۰ کتاب را منتشر کرده است.

دوره کاری

روتر بخش پژوهش روانپزشکی کودک در شورای تحقیقات پزشکی انگلستان در ۱۹۸۴ و ۱۰ سال بعد مرکز روانپزشکی اجتماعی، رشد و ژنتیک و را بنا نهاد که تا سال ۱۹۹۸ نیز رئیس افتخاری هر دو بخش بود.

بین عناوین تحقیقی روتر، موضوع مورد علاقه اش نظریه وابستگی مادرانه بود که در کتاب

"خصوصیات مادری" در ۱۹۷۴ به چاپ رسید. وی در این کتاب به بررسی بروز چندی از اختلالات رشد نظیر اختلال شخصیتی ضد اجتماعی و آسیب شناسی روانی بی مهری می پردازد. او محرومیت از محیط یادگیری و محیط عاطفی را موثر در رشد کودک می داند. یکی از تمایزات اصلی نظرات او در کتاب "خصوصیات مادری"، تفاوت بین عقب ماندگی ذهنی در کودک و اختلال رشد عاطفی کودک به عنوان عدم رشد عاطفی سالم است.

نظریات روتر در تاب آوری

اواخر دهه هشتاد میلادی در مرکز مطالعات پیشرفته در زمینه علوم رفتاری دانشگاه استنفورد، مایکل روتر در تحقیقاتش به موضوع استرس، سازش و رشد برخورد کرد. بر او روشن شد که متغیرها و رویدادها به تنهایی کل مطلب را بیان نمی کنند همین طور که در برخی موارد، سازگاری خوب بزرگسالان درمقابل با تجربیات منفی اولیه مشاهده می شود. نه متغیرهای ژنتیکی و نه محیطی هیچ کدام به تنهایی تفاسیر قابل قبولی نبودند. روتر برای فهم بهتر ماهیت و قدرت عوامل محافظت کننده به تحقیقاتش ادامه داد. وی تحت تاثیر تحقیقات مرتبط با واکنش به استرس بر روی حیوانات و همچنین عوامل ژنتیکی و انسانی بود.

روتر معتقد است که تاب آوری همان مقاومت نسبی در برابر تجربیات خطرناک محیطی، یا غلبه بر استرس و مشکلات، یا خروجی (رفتاری) نسبتا مطلوب با وجود تجربیات خطرآفرین است. او در جایی دیگر نیز می گوید که تاب آوری چیزی جز شایستگی و قابلیت اجتماعی و سلامت روانی نیست.

ساز و کارهای مختلفی جهت کنار آمدن با آسیب وجود دارد که مایکل روتر از آن با نام "اثرات فولادین" راهبردهای سازش یاد می کند. برای مثال ورزش پرش با چتر منجر به سازگاری فیزیولوژیکی می شود و نوعی از مقاومت در برابر ترس و واکنش های فیزیولوژیکی برای بقاست. او می افزاید اگر می خواهید در برابر آلودگی مقاوم شوید بدترین کار ممکن این است که از در معرض قرارگیری در مقابل تمامی عفونت ها اجتناب کنید. ضمن این که همه به رشد سازوکارهای مقاومت سازش نیازمند هستند. با اضافه کردن محافظت روانی در کنار محافظت فیزیکی، نقطه نظر باندرا در باب احساس خود

کارآمدی نیز به ذهن متبادر می‌شود.

دکتر روتر این سوال را مطرح می‌کند که: آیا تاب‌آوری روشی خیالی برای بازآفرینی مفاهیم خطر و محافظت است؟ و سپس پاسخ می‌دهد: خیر، چون خطر و محافظت بر متغیرها متمرکز هستند و به سمت پیامدهایی با این فرض ضمنی سوق داده می‌شوند که تاثیر عوامل خطر ساز و محافظت کننده به طور گسترده در همه یکسان خواهد بود و این پیامدها بسته به ترکیب و تعادل بین تاثیرات عوامل خطر ساز و عوامل محافظت کننده است.

وی همچنین سوال دیگری را مطرح می‌کند مبنی بر این که: آیا مفاهیم تاب‌آوری، مطالعات سنتی عوامل خطر ساز و محافظت کننده را رد می‌کند؟ خیر، چون شواهد فراوانی وجود دارد که مغایرت پیامدهای آسیب شناسی روانی می‌تواند با جمع بندی اثرات عوامل خطر ساز و محافظت کننده محاسبه شود و دوم اینکه تاب‌آوری مفهومی تعاملی است که فقط در صورت سنجش دقیق عوامل خطر ساز و محافظت کننده می‌تواند بررسی گردد.

روتر بر این باور است که ۴ عامل منجر به تاب‌آوری می‌شود:

۱. کاهش خطر
۲. کاهش واکنش‌های زنجیروار منفی
۳. ارتقا و حمایت از عزت نفس و خود کارآمدی
۴. ایجاد فرصت

منابع:

- Pearce, J (2005). Eric Taylor: The cheerful pessimist. Child and Adolescent Mental Health, Feb;10(1):40-41.[1]
- Rutter, M. (1987). "Psychosocial resilience and protective mechanisms". American Journal of Orthopsychiatry
- <http://www.fenichel.com/resilience.shtml>

آشنایی با بزرگان تاب آوری دنیا؛ قسمت هفتم "آنجی هارت"

گردآوری و ترجمه: دکتر جواد طلسچی یکتا



شرح حال علمی آنجی هارت:

آنجی هارت، پروفسور در حوزه سلامت کودک، خانواده و جامعه در دانشگاه بیرمنگام و مدیر مرکز تاب آوری برای عدالت اجتماعی است. وی همچنین مدیر طرح مشارکت دانشگاه - جامعه است. هارت عهده دار تحقیق مشارکتی در حوزه نابرابری در مراقبت‌های اجتماعی و بهداشتی در رابطه با کودکان، خانواده‌ها و خصوصاً در رابطه با تاب آوری است. او دوره‌هایی تخصصی را برای پزشکان کارورز مراقبت‌های اجتماعی و بهداشتی تدریس کرده و گروه بزرگی از دانشجویان دکترا را که بر روی موضوعاتی همچون تاب آوری و نابرابری کار می‌کنند، مدیریت می‌کند.

آنجی هارت پروژه‌های پژوهشی مختلفی را با محوریت تاب آوری با کمک مالی نهاد تحقیق و نوآوری بریتانیا دنبال می‌کند. وی همچنین نقش کلیدی در شکل دهی و اجرای راهبرد پژوهش در دانشکده‌های علوم بهداشتی دارد و مرکز تاب آوری برای عدالت اجتماعی را نیز راهبری

می‌کند. از دیگر وظایف او، جذب سرمایه برای پژوهش، جذب نوآموز، ناظر و راهنمای دیگر محققین و دانشجویان، کمک به طرح برنامه آموزشی و حمایت از افراد مختلف برای تدریس به کمک پایگاه تحقیق و پژوهش مرکز تاب‌آوری برای عدالت اجتماعی است.

آنجی هارت، منابع عملی زیادی را توسعه داده که مورد استفاده در بریتانیا و دیگر کشورهاست. درمان به کمک تاب‌آوری رویکردی است جهت حمایت از کودکان و خانواده‌های محروم که در کتاب‌ها و فیلم‌های آموزشی مفصل بیان شده است. رویکرد علمی تاب‌آوری حاصل همکاری مشترک دیگر هارت است.

عناوین نظارتی مرتبط به برنامه‌های آینده از منظر آنجی هارت:

رویکردهای مشترک مبتنی بر تاب‌آوری برای حل مشکلات اجتماعی و محیطی شامل سلامت روان کودک، جوان و خانواده؛ استرس و ناراحتی‌های کارورزان؛ رویه‌های مدارس؛ رویه‌های مشارکت آموزش عالی دانشگاه و جامعه می‌باشد.

آنجی هارت معتقد است که کارش بین رشته ای است و با افراد مختلفی از رشته‌های روانشناسی، جامعه‌شناسی، انسان‌شناسی اجتماعی، توسعه اجتماعی، آموزش، مددکاری اجتماعی، روانپزشکی و پرستاری همکاری دارد. وی می‌افزاید که تمامی تحقیقاتش به صورت همکاری مشترک با دیگر محققین بوده و به عنوان مدیر علمی طرح مشارکتی بین دانشگاه و جامعه تخصص لازم را در به کارگیری بینش‌های حاصل از پژوهش‌ها در بافت اجتماعات عملی دارد.

وی همچنین مطالب زیادی را در زمینه خدمات مراقبت اجتماعی و بهداشتی برای کودکان و خانواده‌های محروم و حامیان آن‌ها خصوصا در رابطه با پرورش و پذیرش مامایی و معاینات بهداشتی و همچنین مفهوم تاب‌آوری، منتشر کرده است.

آنجی هارت و همکارانش در تحقیق در زمینه تاب‌آوری و نابرابری اجتماعی به این نتیجه رسیده‌اند که مفهوم تاب‌آوری از سطح فردی به مفهوم بوم‌شناختی گسترده تری تغییر پیدا کرده که به تعاملات وسیع‌تر بین محیط و شخص می‌انجامد. زمانی که کودکان و بزرگسالان با مشکلاتی روبرو می‌شوند که

در اثر نابرابری نهادینه شده و محرومیت اجتماعی است، دانش مبتنی بر تاب‌آوری این پتانسیل را دارد که بستر ایجاد این مشکلات را تحت تاثیر قرار دهد. بنابراین حیاتی است که مفهوم سازی‌های مرتبط با تاب‌آوری این پتانسیل را برای افراد حاشیه نشین در برداشته باشد که ابعاد مشکلات و گرفتاری‌های شان را تغییر شکل داده و آن‌ها را به چالش بکشند بدون این که نسبت به موانعی که با آنها برخورد می‌کنند، مسئولیتی داشته باشند.

او و همکارانش اذعان دارند که می‌توان تحقیق و رویه عملی تاب‌آوری با رویکرد عدالت اجتماعی را با هم جمع نموده و توجه برابر و هم‌زمانی را به افراد و سیستم‌ها داشت. برای رسیدن به این هدف پیشنهاد داده اند که تحقیقات آینده باید برخوردار از یک طرح پژوهشی جامع و مشترک بوده که شامل عنصر تحول آفرین اجتماعی برای توانمندسازی کودکان، بزرگسالان و خانواده‌ها باشد.

منابع:

<https://www.boingboing.org.uk>

<https://www.brighton.ac.uk/women-of-impact/angie-hart.aspx>

https://www.researchgate.net/profile/Angie_Hart

<https://research.brighton.ac.uk/en/persons/angie-hart>

آشنایی با بزرگان تاب آوری دنیا؛ قسمت هشتم "پائولا دیویس لاک"

گردآوری و ترجمه: دکتر جواد طلسمچی یکتا



معرفی

پائولا دیویس لاک، وکیل پیشین، سخنران، مشاور، همکار رسانه ای و متخصص در زمینه استرس و تاب آوری است؛ کسی که کارگاه‌های تاب آوری را طراحی و برای هزاران متخصص در سراسر دنیا تدریس نموده است. دیویس شغل وکالت خود را پس از ۷ سال ترک کرد و مدرک کارشناسی ارشد خود را در زمینه روانشناسی کاربردی از دانشگاه پنسیلوانیا دریافت نمود.

به عنوان بخشی از آموزش تحصیلات تکمیلی، دیویس به عنوان همکار در بخش آموزش دانشگاه پنسیلوانیا پیرامون آموزش مهارت‌های تاب آوری به سربازان به عنوان بخشی از برنامه جامع ارتش تحت عنوان "سازگاری سرباز و خانواده" انتخاب شد. گروه مدرسین دانشگاه پنسیلوانیا به بیش از چهل هزار سرباز و اعضای خانواده‌های آن‌ها مهارت‌های تاب آوری را آموزش دادند.

پائولا دیویس بنیانگذار و مدیر ارشد اجرایی موسسه "استرس و تاب آوری"، موسسه ای مشاوره ای و آموزشی که شرکا با سازمانها و شرکتهای حقوقی به کاهش فرسودگی شغلی و ایجاد تاب آوری در سطوح مدیریت، گروه و سازمان کمک می کنند.

دیویس اظهار می دارد که تاب آوری توانایی فرد در رشد مرتبط با استرس است که دو بُعد کلیدی دارد. اول، مقاومت یا سختی - مدیریت موثر عوامل استرس زا و چالش های روزانه زندگی - مثل اتمام جلسه در لحظه آخر برای تحویل کودک از مهد؛ و دوم - بازگشت - توانایی بهبود یافتن و رشد موثر در برابر مشکلات بزرگ زندگی نظیر مرگ یا طلاق است. دیویس در ایجاد تاب آوری سه نکته مهم را متذکر می شود:

متفاوت فکر کنید

ایجاد تاب آوری، مستلزم درک نحوه نگرش شما پیرامون مشکلات، استرس و موقعیت های چالش زاست. دیویس به نقل از سندبرگ می افزاید، دکتر مارتین سلیگمن اعتقاد به سه نکته ثبات، فراگیری و شخصی سازی دارد. وقتی اشتباهی رخ می دهد مردم با نگاه منفی به آن وقایع می نگرند. جملاتی نظیر: "این رفتاری برای همیشه خواهد بود (ثبات)" یا "این اتفاق بر ابعاد مختلف زندگی ام تاثیر خواهد گذاشت (فراگیری)" یا "همه اش تقصیر من است (شخصی سازی)". توضیحات به ترتیب از مثبت به سمت منفی است و وارد یک تسلسل می شود. وی می افزاید که تحقیقات دکتر سلیگمن نشان داده که توضیحات ثابت بدبینانه همراه با احتمال افزایش افسردگی، اضطراب، ناامیدی و درماندگی است. همچنین منتقد درون شما، دیگر سبک های فکری زیان بخش را نظیر فاجعه پنداری، ذهنیت ثابت و کمال گرایی و دیگر تله های فکری را هدایت می کند. خبر خوب این که می توان یاد گرفت چطور منتقد درون را به مربی درون تبدیل کرده که بتوان در مسیر موثرتر از آن استفاده نمود.

بیشتر ارتباط بگیرد

گسترش روابط با کیفیت بالا برای زندگی شاد، سالم و تاب آورانه حیاتی است. روابط با کیفیت بالا ۴ مزیت کلیدی را رقم میزند: توانمندسازی، ایجاد حس اعتماد، خود معترسازی و ساخته

شدن بر اساس احترام. مهم است که آگاه باشیم با چه افرادی پیرامون خود ارتباط داریم زیرا که مستقیماً بر شادی مان تاثیر می‌گذارند.

شبکه‌های اجتماعی مجازی شامل افراد شاد و غمگین است؛ هر دوست شادی که اضافه می‌شود احتمال خوشحالی فرد را تا ۹% بالا می‌برد. تحقیقات انجام شده در زمینه عصب‌شناسی نشان می‌دهد که احساسات واگیردار است و اعصاب آینه‌ای در مغزمان، عیناً خلق و خوی طرف مقابل را می‌گیرد نظیر سرماخوردگی!

با انگیزه بمانید

هدف با انگیزه‌ای درونی پیوند خورده است و مطالعات نشان می‌دهد که تمامی اهداف و آرزوها برای شادی و سلامت روان به طور برابر سودمند نیستند. در یکی از این مطالعات محققین، بزرگسالانی که اهداف زندگی شان را با آرمان‌های بیرونی انتخاب کردند (مبتنی بر پول، شهرت و تصویر) را با بزرگسالانی که اهداف زندگی شان مبتنی بر آرمان‌های درونی بود (مبتنی بر رشد شخصی، روابط نزدیک، تعامل در جامعه و سلامت جسمی) مقایسه کردند. بزرگسالان با اهداف مبتنی بر آرمان‌های درونی سطوح بالاتری از رضایت مندی از زندگی و رفاه و درصد پایین تری از اضطراب و افسردگی پس از رسیدن به هدف را گزارش کردند. درحالی که بزرگسالان با اهداف مبتنی بر آرمان‌های بیرونی سطوح بالاتری از اضطراب و افسردگی را گزارش کردند. آن‌ها گمان می‌کردند که دستیابی به این مهم آن‌ها را شادتر می‌کند اما در انتها این گونه نشد.

منابع:

www.stressandresilience.com

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/pressure-proof/201605/building-your-resilience-the-skills-you-need>

آشنایی با بزرگان تاب آوری دنیا؛ قسمت نهم "لیندا ترون"

گردآوری و ترجمه: دکتر جواد طلسمچی یکتا



معرفی

لیندا ترون، استاد دانشکده علوم انسانی دانشگاه نورث وست در آفریقای جنوبی است. تحقیقات وی پیرامون چرایی و چگونگی سازگاری جوانان آفریقایی با فقر، یتیمی و مشکلات یادگیری است و اینکه بسترهای اجتماعی - فرهنگی فرآیندهای تاب آوری را چگونه شکل می دهند. وی دستیار ویراستار مجله بین المللی آفریقای جنوبی تحت عنوان "آموزش و روانشناسی مدرسه" است. در سال ۲۰۱۳، انجمن آموزش آفریقای جنوبی به دلیل مشارکت های ترون در درک عمیق تر فرآیندهای تاب آوری در جوانان آفریقای جنوبی، مدال تحقیق و پژوهش را به وی اهدا کرد.

پژوهش های ترون

لیندا ترون درباره چرایی و چگونگی تاب آوری جوانان آفریقایی با وجود اینکه در معرض پیامدهای منفی زندگی قرار دارند، پژوهشی انجام داده است. وی می افزاید که در بوم شناسی اجتماعی، بسیاری از

جوانان آفریقایی جنوبی توسط چالش‌های متعددی در معرض خطر هستند نظیر فقر، اچ‌آی وی، ایدز، مشکل خود سرپرستی کودکان، بالا رفتن میزان طلاق، آموزش غیر موثر و ...

احتمالاً این چالش‌ها در سال‌های پیش رو نیز با مردم این سرزمین خواهد ماند و ضرورت دارد که یاد بگیریم چرا و چگونه جوانان بر این نابرابری‌ها (چالش‌ها) غلبه می‌کنند. این دانش پشتیبان والدین، مدارس، جوامع، بزرگسالان و رهبران، خدمات رسان‌ها، متخصصین سلامت روان است و به طور خلاصه آن‌هایی که به جوانان اهمیت می‌دهند و باید بدهند و این افراد با جوانان به سمت سازگاری مثبت همراه می‌شوند؛ خصوصاً بیشتر نیاز داریم بدانیم جوامع آفریقایی و جوانان چگونه تاب‌آوری را تعریف می‌کنند و فرآیندهای تاب‌آوری جوانان چگونه در فرهنگ محلی درونی شده است.

بخش عمده‌ی نظریه تاب‌آوری از بسترهای غیر آفریقایی نشأت گرفته است؛ آیا می‌توان تصور کرد که نظریه‌های غربی، تاب‌آوری جوانان آفریقایی را به طور کامل توضیح می‌دهد؟ بدین گونه درک چگونگی شباهت و تمایز سازوکارهای تاب‌آوری جوانان آفریقایی جنوبی در برابر آن‌هایی که در ادبیات غربی گزارش شده، مهم بوده تا بدین ترتیب بتوانیم با جوانان به روش‌هایی که فرآیندهای تاب‌آوری بومی را تعریف می‌کند، به سوی تاب‌آوری همراه شویم.

امروزه شاهد علاقه روزافزون جهانی پیرامون اهمیت فرهنگ برای تاب‌آوری هستیم. ترون اظهار می‌دارد بدین منظور با همکاری دکتر لیندا لیببرگ و دکتر مایکل آنکار کتابی را با عنوان “فرهنگ و تاب‌آوری جوانان: اشتراکات و پیچیدگی‌ها” را تألیف کرده است. این کتاب با استفاده از تحقیق و پژوهش از بسترهای جهانی اقلیت و اکثریت مشخص می‌کند که درک انتقادی و غیر کلیشه‌ای از نظام‌های فرهنگی که در آن جوانان نهفته‌اند یا بدان وابسته شده‌اند. برای فهم این که چرا فرآیندهای خاص تاب‌آوری برای جوانان خاص در زندگی یا دنیای خاص در یک مقطع خاص از زمان اهمیت دارد، اساسی است. این جلد از کتاب که در حال چاپ است خواننده‌ها را نسبت به اهمیت بررسی تاثیر بسترهای فرهنگی بر فرآیندهای تاب‌آوری و خطر ایده پردازی و عملی سازی تاب‌آوری، فرهنگ، یا تعاملات شان به صورت ساده انگارانه یا آرمان گرایانه حساس می‌کند.

برخی از آثار لیندا ترون

۱. لیندا ترون؛ توضیحاتی در باب قابلیت‌های تاب‌آوری از زبان نوجوانان در مقابل بزرگسالان؛ مطالعات آفریقای جنوبی؛ جوان و جامعه؛ ۲۰۲۰
۲. ترون و همکاران؛ آسیب، تاب‌آوری و سلامت روان در جوانان مهاجر و غیر مهاجر، مطالعه مقطعی بین‌المللی در ۶ کشور؛ مرزها در روانپزشکی، ۲۰۱۹
۳. ترون و هافجی؛ "قدرت من": نقش نماینده در فرآیندهای تاب‌آوری دختران نوجوان آفریقایی تبار که مورد سوء استفاده جنسی قرار گرفته اند؛ ۲۰۱۹
۴. ترون و همکاران؛ مدارس چگونه در جوانان رشد تاب‌آوری را افزایش می‌دهند؛ ۲۰۱۹
۵. ترون و آنگار؛ تاب‌آوری و سلامت روان: چگونه فرآیندهای چند سیستمی به پیامدهای مثبت کمک می‌کند؛ ۲۰۱۹
۶. ترون و جفریز؛ توضیحات تاب‌آوری از زبان زنان و دختران: به چه میزان برای دختران سیاه پوست آفریقایی قابل اجراست؛ انجمن بین‌المللی مطالعات زنان؛ ۲۰۱۸

منابع:

1. <http://lindatheron.org>
2. 52(1) 78–98. doi: 10.1177/0044118X17731032
3. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00997>
4. Journal of Adolescent Research, 34(6) 683–712.

آشنایی با بزرگان تاب‌آوری دنیا؛ قسمت دهم "مایکل آنگار"

گردآوری و ترجمه: دکتر جواد طلسمچی یکتا



معرفی

مایکل آنگار، متولد ۱۹۶۳ در مونترئال کانادا، محقق در زمینه تاب‌آوری روانی و اجتماعی و پژوهشگر اصلی در مرکز تحقیقات تاب‌آوری در دانشگاه دال هاوسی (دالاهو) هالیفکس کاناداست. جایی که سمت استادی دانشکده مددکاری اجتماعی را از سال ۲۰۰۱ در اختیار داشته است. وی مدرک کارشناسی ارشد خود را از دانشگاه مک گیل در سال ۱۹۸۸ و دکترای خود در زمینه مددکاری اجتماعی را از دانشگاه ویلفرد لوریه دریافت کرده است.

دوره کاری

آنگار در زمینه تحقیق تاب‌آوری در فرهنگ‌ها و ترجمه و تبدیل دانش آن برای محیط‌های بالینی فعالیت می‌کند. او که مدیر مرکز تحقیقات تاب‌آوری است در زمینه کودکان و خانواده‌های حاشیه نشین و جمعیت‌های بزرگسالی که چالش‌های سلامت روان را تجربه می‌کنند، مطالعات طولی و پروژه‌های

ارزیابی در بیش از ۱۰ کشور با درآمد پایین، متوسط و بالا را طراحی کرده است. او همچنین در زمینه تاب‌آوری کودکان و خانواده‌های درگیر خدمات رفاهی و سلامت روان، تاب‌آوری جامعه و جمعیت‌های جوان مهاجران و پناه جوها خصوصا تاب‌آوری در برابر افراط‌گرایی شدید، مطالعاتی دارد.

این مرکز همچنین ابزار سنجش تاب‌آوری و آموزش از طریق کارگاه‌های آموزشی و همایش‌ها را فراهم می‌کند. مرکز مطالعات تاب‌آوری از طریق مشارکت با محققین، سیاست‌گزاران و متخصصین بالینی در سراسر دنیا، قطب منابع مشهور جهان در زمینه تخصص و ابزار تاب‌آوری را ایجاد نموده است که از افراد و جوامع در مسیرشان به سوی سلامت جسمی، فرهنگی، اجتماعی و روانی پشتیبانی می‌کند. او اظهار می‌دارد که تاب‌آوری به طور معمول به معنی توانایی فرد برای غلبه بر مشکلات و تداوم رشد طبیعی اوست. اما مرکز تحقیقات تاب‌آوری از تعریفی که از منظر فرهنگی و بوم‌شناختی مهم است استفاده می‌کند. او معتقد است که بهتر است تاب‌آوری را بدین صورت تعریف کنیم:

وقتی در معرض مشکلات قابل توجهی قرار می‌گیریم، تاب‌آوری هم توانایی افراد برای هدایت مسیرشان به سوی منابع فیزیکی، فرهنگی، اجتماعی و روانی است که سلامت و رفاه آن‌ها را حفظ می‌کند و هم ظرفیت فردی و جمعی شان برای مذاکره در مورد منابعی است که از طریق شیوه‌های معقول فرهنگی فراهم می‌شوند.

این تعریف، درک ما از تاب‌آوری را از مفهوم فردی که مشهور در بین محققین آموزش دیده غربی و خدمات رسان هاست به سمت درک رفاه نهادینه شده در یک چارچوب اجتماعی - بوم‌شناختی سوق می‌دهد.

در واقع تاب‌آوری به افرادی نیاز دارد که توانایی پیدا کردن منابعی که رفاه شان را حفظ می‌کند داشته باشند با تاکید بر اینکه تامین منابع به شیوه‌هایی که افراد ارزش‌گذاری می‌کنند به خانواده‌ها، جوامع و دولت‌ها بستگی دارد. بنابراین تاب‌آوری، هم نتیجه هدایت موفق به سمت منابع و هم مذاکره برای تامین منابع به روش‌های معقول است.

آنگار همچنین اشاراتی به رویکردشان در زمینه تحقیق پیرامون تاب‌آوری دارد. او بیان می‌دارد که تعریف آن‌ها بازتابی از درک تکثرگرایانه تر از پدیده هاست؛ جایی که نمی‌توان تنها به خود جوانان تمرکز

کرد بلکه باید روابطی که آن‌ها را احاطه کرده نیز در نظر داشت؛ جوامعی که در آن افراد، خودشان و منابع را در دسترس می‌یابند؛ همچنین دنیای بزرگتری که بر تخصیص منابع برای جوامع تاثیر می‌گذارد و تاثیر اقتصاد سیاسی جهانی بر رفاه خانواده‌ها و جوامع.

او در انتها می‌افزاید که به درک نقش فرهنگ و محیط در این فرآیندهای جمعی نیاز است. بررسی فرهنگ و محیط، سوال‌های مهمی را در خصوص تناسب و ارتباط منابع، واکنش‌ها، اقدامات ایجاد می‌کند و شاید مهم تر از همه نحوه تعریف مان از سلامت و عملکرد خوب در این زمینه است.

چندی از آثار او

آنگار نویسنده سه کتاب در زمینه فرزند پروری و شش کتاب دانشگاهی در زمینه مددکاری اجتماعی و مشاوره می‌باشد.

برخی از آثار او عبارت اند از:

۱. دنیایت را تغییر بده: علم تاب‌آوری و مسیر درست به سوی موفقیت، ۲۰۱۹
۲. هنوز دوستت دارم: نه خواسته‌ای که کودکان دارای مشکل از والدین خود دارند، ۲۰۱۵
۳. کار با کودکان و جوانان دارای نیازهای پیچیده: ۲۰ مهارت برای ایجاد تاب‌آوری، ۲۰۱۵
۴. تاب‌آوری جوانان و فرهنگ: اشتراکات و پیچیدگی‌ها، ۲۰۱۵
۵. بوم‌شناسی اجتماعی تاب‌آوری: کتاب راهنمای نظریه و شیوه عملکرد، ۲۰۱۲

منابع:

1. <https://www.michaelungar.com/>
2. <https://resilienceresearch.org/about-resilience/>
3. "Archived copy". Archived from the original on 2011-07-06. Retrieved 2010-09-24

ویژگی‌های خانواده تاب آور

آسیب اجتماعی در خانواده چه روابطی را تحت تاثیر قرار می دهد و

ویژگی‌های خانواده‌های دارای تاب آوری چیست؟



آسیب‌های اجتماعی خانواده شامل آسیب‌های تهدیدکننده زندگی و یا وقایع خشونت آمیزی است که برای یکی از اعضای خانواده یا تمام اعضا اتفاق می افتد و عملکرد بهینه خانواده را مختل می کند و با واکنش‌های ناشی از استرس همراه است. همچنین به دلیل وجود موقعیت‌های ناامن برای خانواده باعث ایجاد صدمات زیاد به خانواده و کاهش ثبات آن می شود.

خانواده‌ها آسیب‌های متفاوتی را تجربه می کنند که بسته به قومیت، فرهنگ و سن فرزندان و همچنین نحوه مقابله با آسیب و بازیابی خود متفاوت است. با این حال برای برخی خانواده‌ها استرس و فشار بیش از حد موجب ایجاد حس تنهایی و توانایی محدود در حفظ عملکردهای حیاتی می شود. همچنین اعضای خانواده نیز واکنش‌های متفاوتی در مواجهه با آسیب‌های خانواده نشان می دهند که بسته به سن، سطح و نوع آسیب، پیش زمینه روحی و همچنین نوع

تعاملات و ارتباط با دیگر اعضای خانواده، متفاوت است. تحقیقات نشان می‌دهد که آسیب در تمام سطوح خانواده تأثیرگذار است:

- **روابط والدین و فرزندان:** در معرض آسیب قرار گرفتن، نقش بسیار مهمی در تنظیم روابط والدین و فرزندان دارد. واکنش‌های مراقبتی و موثر والدین در چنین شرایطی می‌تواند بسیار موثر باشد اما از سویی ممکن است در چنین شرایطی استرس والدین، انزوا و خشم آن‌ها که ناشی از آسیب‌های به وجود آمده است باعث شود تا والدین وقت کمتری را به مراقبت از کودکان اختصاص دهند که باعث کاهش بهبود اوضاع خواهد شد.
- **کودکان، نوجوانان و والدین:** هر یک به شکلی ممکن است تحت تأثیر استرس‌های پس از سانحه قرار گیرند. ممکن است این افراد در مواجهه با آسیب‌های خانواده پس از مدتی قدرتمند شوند و با تاب‌آوری و تمرین‌های مداوم از استرس‌های موجود گذر کنند اما در شرایطی دیگر امکان دارد که این افراد در مواجهه با آسیب‌های ناشی از مسائل خانواده توانمندی‌های خود را از دست داده و در مشکلات روحی و روانی بیشتری غرق شوند.
- **روابط خواهر و برادری:** در حالی که روابط خواهر و برادری در بسیاری از آسیب‌ها می‌تواند به عنوان یک اهرم محافظتی به کودکان و نوجوانان کمک کند اما گاهی به علت عدم وجود احساسات عمیق و یا وجود تأثیرات منفی ناشی از آسیب اجتماعی در خانواده، درگیری بین خواهران و برادرها شدت می‌یابد. همچنین اگر خواهر و برادری در یک خانواده تحت تأثیر مستقیم یک آسیب نباشند، ممکن است دچار اختلال آسیب‌زای ثانویه قرار گیرند که نه تنها روابط آنها با یکدیگر را تحت تأثیر قرار می‌دهد بلکه مشکلاتی را برای آنها در خانه و مدرسه به وجود خواهد آورد.
- **روابط صمیمی بزرگسالان:** این روابط در یک خانواده می‌تواند منبع موثر و قدرتمندی برای مواجهه با آسیب‌ها باشد اما در عین حال بسیاری از افراد به ویژه والدین در شرایط آسیب‌زا و وجود استرس‌های ناشی از آسیب در خانواده از ابراز احساسات خود پرهیز می‌کنند و یا مهارت‌های لازم برای حل مسئله را ندارند که این مسئله باعث به وجود آمدن سطوحی از درگیری و خشونت در خانواده می‌گردد.
- **روابط خانوادگی گسترده:** این نوع روابط می‌تواند منابع پایداری را در قالب آداب و رسوم

خانوادگی، حمایت عاطفی و مراقبت‌های ویژه ارائه دهد. اما در برخی خانواده‌ها که دچار آسیب‌های اجتماعی شده اند ممکن است موضوع به شکل دیگری پیش رود. ممکن است برخی اثرات آسیب‌های اجتماعی به ویژه آسیب‌های نسلی، در روابط گسترده خانوادگی منتقل گردد و اثرات آن بر نسل‌های بعدی خسارات زیادی داشته باشد.

توجه داشته باشید که موارد مذکور همچنین بر یکدیگر تأثیرگذار هستند و در مجموع مدلی از آسیب خانواده را تشکیل می‌دهند که به طور مثال آسیب زمینه ای در خانواده منجر به تاثیر بر واکنش‌های کودکان و نوجوانان می‌گردد و همین واکنش‌ها روابط خواهر و برادری را مورد آسیب و تاثیر قرار خواهد داد. روابط ایمن در خانواده و حفاظت و مراقبت می‌تواند به خانواده‌ها در حفظ عملکرد و یا بهبود آن‌ها در آسیب‌ها کمک کند. عوامل آسیب‌زا و مواجهه با آنها ممکن است تعاملات تعارض آمیز و یا اعمال خشونت در خانواده را به همراه داشته باشد و توانایی خانواده‌ها در سازگاری و به دست آوردن احساس امنیت، ثبات و بهزیستی را به خطر بیندازد.

افزایش آگاهی از تاثیر آسیب‌های اجتماعی بر خانواده‌ها و همچنین نقش مهمی که خانواده‌ها در کمک به کودکان در بهبودی و گذار از دوران پس از آسیب دارند، باعث می‌شود تا خانواده و آموزش تاب‌آوری به آن‌ها را در مرکز خدمات ناشی از آسیب مددکاران اجتماعی قرار دهیم. وقتی خانواده‌ها در استرس‌ها و بحران‌های ناشی از آسیب اجتماعی قرار می‌گیرند، در صورت وجود مهارت‌های لازم در استفاده بهینه از آداب و رسوم، تعاملات، احساسات مثبت و مهارت‌هایی نظیر حل مسئله و تاب‌آوری، مدیریت استرس و برنامه ریزی برای حل مشکلات اتفاق خواهد افتاد.

تاب‌آوری خانواده

تاب‌آوری خانواده عبارت است از توانایی یک خانواده در از سرگیری و حفظ عملکرد بهینه و موثر در مراقبت از اعضای خود به دنبال بروز یک آسیب و درگیر شدن با حوادث آسیب‌زا. تاب‌آوری خانواده به چند عامل مهم بستگی دارد:

- چالش‌های ناشی از عوامل استرس‌زای فعلی
- سطح استرسی که از قبل موجود بوده است و در زندگی روزمره نمود داشته است

- مهارت‌های برخورد و مقابله با مشکلات در خانواده
 - منابع در دسترس خانواده و اعضای آن و همچنین منابعی که جامعه در دسترس خانواده قرار داده است
- باید توجه داشت زمانی که خانواده با تغییرات ویژه مواجه می‌گردد، دچار استرس و درگیر در آسیب می‌شود و یا در مواردی که مراقبت‌های خاصی را به اعضای خود که دارای نیازهای ویژه هستند، ارائه می‌دهد، می‌توان گفت که وقایع استرس‌زا چالش‌های متفاوتی را نشان می‌دهند. به طور مثال در شرایط بروز آسیب، شرایط، نیازها، منابع، مسئولیت‌ها و وظایف برای خانواده‌هایی که دارای فرزند ناتوان هستند با خانواده‌ای که فرزند خردسال و یا دارای سالمند هستند کاملاً متفاوت است. بنابراین می‌توان گفت که نقش‌ها و منابع با تغییر در ترکیب خانواده تغییر خواهد کرد. زمینه‌های اجتماعی و فرهنگی نیز می‌تواند در میزان مقاومت و تاب‌آوری خانواده تاثیر بگذارد. عوامل استرس‌زا در سطح جامعه مانند فقر و خشونت نیز بر این تاب‌آوری در خانواده بسیار موثر است.

انواع استرس آسیب‌زا که می‌تواند بر عملکرد خانواده تاثیر بگذارد:

برخی از حوادث آسیب‌زا ممکن است توسط تمام اعضای خانواده تجربه شود، برای مثال بلایای طبیعی، حوادثی مانند جنگ، حوادث تروریستی و یا خشونت در اجتماع یا خانواده. گاهی استرس آسیب‌زا به دلیل سطح بالای استرس در جامعه از سویی و از وقوع بلایای طبیعی از سویی دیگر است. مانند خانواده‌هایی که با فقر و خشونت در جامعه درگیر هستند و استرس ناشی از یک واقعه آسیب‌زای بزرگ مانند یک فاجعه طبیعی می‌تواند با آن ترکیب شود و به تولید یک بحران روانی پس از حادثه بیانجامد. گاهی اوقات یک رویداد در ابتدا بر یکی از اعضای خانواده تاثیر می‌گذارد، اما در نتیجه باعث تاثیر آن در کل خانواده می‌شود، به عنوان مثال بحران پزشکی یا قربانی شدن یک عضو خانواده می‌تواند زندگی یک خانواده را مختل کند. غالباً وقایع استرس‌زا یا آسیب‌زا دارای تأثیرات متفاوتی بر افراد مختلف در خانواده است. با این حال، تاب‌آوری در خانواده، به توانایی حفظ کارکردهای خانواده از جمله ارائه پشتیبانی و حمایت برای همه اعضای خود اشاره دارد. همچنین تاب‌آوری فردی در واقع توانایی یک کودک یا بزرگسال در سازگاری موثر و یا بازیابی وضعیت خود در پی رخداد یک حادثه آسیب‌زا و یا انباشت شرایط نامطلوب است. یکی از عوامل مهمی که باعث ایجاد تاب‌آوری در کودکان می‌شود

حضور یک فرد بزرگسال حمایتگر است. پس از وقوع یک فشار روانی یا فقدان در خانواده، تاب‌آوری خانواده شامل حفظ عملکرد خانواده تا حد ممکن و در چهار مورد اصلی زیر است:

- مراقبت از اعضای آسیب پذیرتر (سالمندان، کودکان، افراد ناتوان)
- تربیت و پرورش جوانان
- حفظ سلامت اعضا
- پشتیبانی اقتصادی

چه ویژگی‌هایی به افزایش تاب‌آوری خانواده کمک می‌کند؟

خانواده‌هایی که انعطاف پذیر هستند و تاب‌آوری بیشتری دارند، تمایل دارند ویژگی‌های زیر را با یکدیگر به اشتراک بگذارند:

- آن‌ها اعتقاد و نگرشی دارند که مقابله را تسهیل می‌کنند.
- آن‌ها تمام تلاش خود را برای حفظ روال‌های معمول زندگی و مناسک و آداب و رسوم انجام می‌دهند اما در این بین این کار را با انعطاف پذیری انجام می‌دهند.
- آن‌ها از مهارت ارتباط موثر در تبادل اطلاعات و احساسات استفاده می‌کنند.
- آن‌ها از مهارت حل مسئله و سازگاری با شرایط به شکل مثبت استفاده می‌کنند.

به احتمال زیاد خانواده‌های دارای نگرش و باور دارای تاب‌آوری بیشتری هستند و رویکردهای آن‌ها به شرایط سخت شامل موارد زیر خواهد بود:

- به شرایط بحرانی به عنوان چالش‌هایی نگاه می‌کنند که قرار است تمام اعضای خانواده با آن مواجه شوند و در خلال بحران یکدیگر را حمایت کنند و نیازهای یکدیگر پاسخ دهند.
- خانواده دارای امید واقعی است. به این معنا که امید را برای اعضا به این دلیل نگه می‌دارد که به نتایج دلخواه و امکان‌پذیر برسند. اما توانایی جابجایی اهداف را در موقعیت‌های غیرقابل تغییر حفظ می‌کند و انجام می‌دهد. به طور مثال ممکن است یک خانواده با بازسازی خانه خود که به علت سوانح طبیعی ویران شده است مواجه باشد. امید به بازسازی و شروع یک زندگی جدید.

اما از سویی خانواده با این مسئله مواجه خواهد شد که تعمیر و بازسازی با خطر وقوع مجدد این سانحه در آینده همراه است، بنابراین وجود امید واقعی و جابجایی اهداف در موقعیت‌های غیرقابل تغییر آن‌ها را بر آن می‌دارد تا در موقعیت خود حل مسئله جدیدی را مطرح کنند و آن حل مسئله ممکن است جابجایی باشد.

- در صورت وجود نگرش و باور خانواده در مواجهه با بحران از سرزش خود، احساس شرم و گناه پرهیز خواهد کرد.
- همچنین خانواده در اتصال به گروه‌های اجتماعی، ارزش‌مدار و مذهبی و معنوی در شرایط درگیر شدن با بحران امتناع نمی‌کند.
- خانواده با وجود نگرش و باور قادر خواهد بود تا در بحران و مصیبت معنای مثبتی را ترسیم کند که امید به آینده را نوید خواهد داد، مثلاً به اعضای خود خواهد گفت که: "با گذشت زمان خانواده ما قوی‌تر خواهد شد چو ما برای آن روز تلاش می‌کنیم".

خانواده‌های دارای تاب‌آوری بالا تا حد امکان روال‌های روزمره، آیین‌ها و نقش‌های خانوادگی را حفظ می‌کنند اما آن‌ها برای هر گونه تغییرات کوتاه یا بلند مدت، تنظیمات جزئی و تغییرات عمده، آمادگی لازم را دارند و برای بهبود شرایط این تغییرات را می‌پذیرند.

- روال‌های روزانه شامل ساعات خواب، وعده‌های غذایی، فعالیت‌های تفریحی و سایر فعالیت‌های روزانه است که در صورت نبود والدین به علت درگیری در بحران، توسط دیگر مراقبان کودک و نوجوان انجام می‌پذیرد.
- آیین‌ها و مراسمی که در افزایش امید و یا کاهش استرس اعضای خانواده موثر هستند مثل گذشته انجام می‌پذیرند اما اگر شرایط بحرانی اجازه انجام آن‌ها را نمی‌دهد خانواده‌ها به منظور حفظ آرامش در خانواده، بخشی از مناسک را اجرا می‌کنند و یا این که مراسمی را با قدری تغییر اجرا می‌کنند.
- در شرایط بحرانی ممکن است تا حدودی نقش اعضای در خانواده دچار تغییر شود. مثلاً کودکان نیز مجبور به پذیرش نقش و مسئولیت‌هایی شوند که در گذشته نداشتند. خانواده‌هایی که

تاب‌آوری بالایی دارند به اعضا خود ضمن حفظ هویت و نقش‌های قبلی و حریم خصوصی آنها، این اطمینان را می‌دهد که با کمک و مدیریت اعضا شکلات حل خواهند شد.

خانواده‌هایی که تاب‌آوری بالایی دارند اطلاعات لازم را با اعضای خانواده به اشتراک می‌گذارند اما مراقب هستند که ارائه اطلاعات به شیوه‌هایی انجام شود که برای کودکان مناسب باشد:

- محدودیت در گفتگو با بزرگسالان از سویی و در معرض اخبار و فضاهای مجازی قرار گرفتن از سوی دیگر، باعث می‌شود تا کودکان دچار سردرگمی و استرس مضاعف شوند. در خانواده‌هایی که سطح تاب‌آوری بالا است بزرگسالان نگرانی‌های کودکان را می‌شنوند، سطحی از اطلاعات موثق و صحیح را به آنها می‌دهند، در مورد شایعات با آنها صحبت می‌کنند، نیازهای آنها را بررسی می‌کنند و به سوالات آنها پاسخ می‌دهند.
- خانواده‌هایی که تاب‌آوری دارند ضمن آگاهی از اختلافات فردی و تفاوت‌های موجود و همچنین ضمن احترام متقابل و تحمل احساسات منفی، اجازه می‌دهند تا سایر اعضا طیف وسیعی از احساسات و نگرانی‌های خود را ابراز کنند. به طور مثال پس از یک فقدان و از دست دادن یک فرد عزیز، خانواده متوجه می‌شود که برخی فعالیت‌ها برای بعضی اعضا خانواده یادآور فرد از دست رفته و خوشایند است اما برای برخی اعضا دیگر مایه نگرانی و ناراحتی است. بنابراین خانواده تاب آور سعی می‌کند تا فرصت‌هایی را برای بیان احساسات و فعالیت‌های مثبت دیگری فراهم کند.

با استفاده از مهارت‌های حل مسئله، خانواده‌های تاب آور توانایی شناسایی مشکلات را دارند و از راهکارهای مقابله‌ای مناسب از جمله شناسایی و دسترسی به منابع مناسب در خانواده و همچنین در صورت لزوم درخواست کمک از خانواده گسترده، استفاده می‌کنند.

- اعضای خانواده ممکن است در خلال درگیری با آسیب یا فقدان یکی از اعضا، مجبور به مواجهه با افرادی خارج از دایره اعضای خانواده شوند (مثلاً مأمور پلیس یا دیگر افراد اداری) و این موضوع آن‌ها را بر آن دارد تا انعطاف‌پذیری و تحمل بیشتری برای مواجهه داشته باشند.

- همچنین در بسیاری از مسائل و مشکلات روانی ناشی از آسیب‌های اجتماعی و همچنین سوگ، اعضای خانواده تاب آور به مهارت حل مسئله و گفتگو روی می‌آورند تا مسائل را یکی پس از دیگری حل کنند.
- خانواده تاب آور همواره سعی در افزایش مهارت‌های ارتباطی خود دارند و همچنین بنابر تغییرات در وضعیت روحی و روانی اعضا خود، مشورت با افراد حرفه‌ای برای دریافت خدمات مورد نیاز سلامت روانی را فراموش نمی‌کنند.

با توضیحات داده شده می‌توان گفت که مشاهده تاب‌آوری خانواده به عنوان یک اهرم حفظ و یا ترمیم تعادل بین خواسته‌ها و عوامل استرس زا و منابع و استراتژی‌های مقابله‌ای، باعث می‌شود تا مددکاران اجتماعی با استفاده از مداخلات لازم در افزایش تاب‌آوری خانواده‌ها در شرایط بحرانی تأکید کنند. این کار به خانواده‌ها کمک می‌کند تا:

- تعداد و شدت عوامل استرس زا را کاهش دهند
- استراتژی‌های مقابله‌ای خود را افزایش داده و یا بهبود بخشند
- دسترسی به منابع لازم را افزایش دهند
- وضعیت بحرانی را دوباره ارزیابی کنند و انتظارات از خودشان و شرایط را مجدداً تنظیم کنند.

گردآوری و ترجمه: خانم مینا دشتبالی

منابع:

از مجموعه درس‌های کلاس‌های آنلاین، مقطع فوق لیسانس، دانشگاه لوییویل ایالت کنتاکی آمریکا،

پروفسور جولیت وگل [1]، MAY ۱۸

Juliet Vogel [1]

تاب آوری کودکان

عفت حیدری



تاب آوری به معنای شکست نخوردن نیست. ضرورت دارد همگان بیاموزند شکست از الزامات پیروزی است و این به معنای هواخواهی و جانب داری ما از شکست و سرخوردگی نیست، تاب آوری قدرت عبور را از ناملایمات را معرفی می کند.

تاب آوری کودکان یادداشتی کاربردی است که در دو قسمت تهیه و تدارک شده است در مجموع دوازده نکته کاربردی در تاب آوری کودکان برای استفاده، والدین، مربیان، مددکاران اجتماعی، روان شناسان و مشاوران مورد تأکید قرار می دهد.

با توجه به مقتضیات جهان امروز و مشکلات متعدد خانواده ها همچون طلاق، فقر، اعتیاد، بیکاری و سایر آسیب های اجتماعی می شود گفت کودکان از جمله آسیب پذیرترین اقشار جامعه محسوب

می‌شوند. لذا اهمیت تاب‌آوری، به ویژه اهمیت تاب‌آوری کودکان در این شرایط بر همگان محرز و مشخص است.

به والدین گاهی توصیه شده است که بد نیست گاهی اوقات کودکان شکست و سرخوردگی را نیز تجربه کنند، چرا که روزگار برای آن‌ها از قیاس پر شمار تدارک دیده است. ولی این گفته درست نیست، مثل این است بگوییم چون دنیایی سرد و دور از عدالت داریم، پس باید یاد بگیریم در سرما و بدون پتو نیز بخوابیم.

اما واقعا انتظار داریم که کودکان بیاموزند گلیم خود را از آب گرفته و برای خود نیز پتویی تهیه کنند و در مقیاسی گسترده تر تلاش کنند دنیایی امن، سرشار از مهربانی بسازند تا کسی گرفتار سرما و سیاهی نماند.

بنابراین باتوجه به مسائل گفته شده چطور می‌توانیم تاب‌آوری را در فرزندان خود پرورش دهیم و از آنها حمایت کنیم؟

باوری قدیمی این معنا را القاء میکند که رفتار تاب آورانه پس از شکست بروز می‌کند. اما وقتی کودکان فاقد حامی بارها و بارها شکست می‌خورند و حمایتی هم صورت نمی‌گیرد تا دوباره تلاش کنند، همه آنچه که می‌آموزند، آن است که شکست خورده اند و باز هم شکست خواهند خورد و در این مسیر فقط تنهایی و یاس را تجربه می‌کنند این در حالی است که تاب‌آوری از امید واری و خوش بینی و تلاش مجدانه کودکان صحبت می‌کند.

تاب‌آوری به معنای شکست نخوردن نیست. به معنای آن است که وقتی اوضاع مناسب نیست، بتوانی دوباره خودت را جمع و جور کنی، دوباره سعی کنی و موفق شوی. این امر نیازمند تجربیات موفقیت آمیز و حمایت‌های عاطفی فراوان است.

همه ما از غلبه بر مشکلات درس‌هایی یاد گرفته ایم، اما هنگام موفقیت نیز مشغول آموختن درس‌هایی دیگر هستیم. موفقیت به ما شهامت و انگیزه می‌دهد تا با چالش‌هایی به مراتب دشوارتر نیز دست و پنجه نرم کنیم. فقدان حمایت‌های اجتماعی، کودکان را در چرخه شکست و سرخوردگی گرفتار خواهد کرد همان‌گونه که پیروزی، باور و توانایی پیروزی‌های دیگر را تدارک می‌بیند.

بنابراین چگونه می‌توانیم از یک طرف از بچه‌ها حمایت کنیم و از طرفی برای آنکه اعتماد به نفس داشته باشند؛ به آنها استقلال دهیم؟ در اینجا روش‌ها را توضیح می‌دهیم.

یک: از کنترل دست بردارید؛ به جای آن که فرزندان تان را کنترل کنید؛ آن‌ها را راهنمایی کنید.

وظیفه شما به عنوان والدین آن است که از فرزندان خود حمایت کنید تا آنها رشد کرده و شکوفا شوند. وقتی کارهای آن‌ها را انجام می‌دهید، به آنها فرصت رشد نمی‌دهید، اجازه نمی‌دهید که احساس توانمندی کنند. راهنمایی آن‌ها به کودکان می‌آموزد تا اعتماد به نفس پیدا کنند. این بدان معناست، به عنوان پدر و مادر اضطراب و نیاز خود را به کنترل کردن کودکان در نظر داشته و آن را هدایت و مدیریت کنیم.

دو: یادتان باشد کمال‌گرایی هدف نیست. در مقابل این وسوسه مقاومت کنید که کار کودک را تصحیح کنید. مگر آن که پیامد آن به شدت مهم است. مداخله‌ی بیش از حد اعتماد به نفس کودک را پایین می‌آورد.

سه: به فرزندان خود اجازه دهیم از پایین‌ترین سن کارهای خود را انجام دهند. اضطراب خود را کنترل کنید. این به معنای آن نیست که کودکان را رها کنید؛ کنار فرزندان خود باشید، هر بار نیاز به کمک دارند؛ آماده باشید کمک کنید. بعد کمی عقب‌تر بایستید و نظاره‌گر باشید خود را کنترل کنید؛ فقط هر بار که واقعا لازم است کمک کنید.

ابراز نگرانی بیش از حد موقع بازی فرزندان؛ ممکن است حال شما را کمی بهتر کند و والدین دیگر تحت تأثیر نگرانی شما قرار بگیرند، اما در واقع کمکی نمی‌کند. فقط آنها را محدود می‌کند. از آن‌ها سوال کنید، اگر مشکلی ندارند و احساس ایمنی می‌کنند، آن‌ها را به حال خود بگذارید. لبخند بزنید و بگویید آفرین می‌دانم تو می‌توانی کارهایت را انجام دهی.

چهار: به کودکان خود اجازه دهید تا با رویارویی با چالش‌های قابل کنترل اعتماد به نفس خود را بازیابند. محققان و پژوهش‌گران رشد عاطفی به این امر تعیین چارچوب می‌گویند. شما به فرزند خود قالب و چارچوب خاصی می‌دهید و اجازه می‌دهید تا بر اساس آن رشد کنند. به فرزندان خود توقع و انتظارات و قوانین را توضیح می‌دهید و در صورت لزوم به آنها هدایت می‌دهید و موقعیت را با زبانی

ساده و قابل فهم تشریح می‌کنید. بیان ساده‌ی انتظارات، توقعات و قوانین به کودکان کمک می‌کند به دور از ابهام و اضطراب وظایف خود را بشناسند و عملکرد بهتری داشته باشند.

پنج: آن‌ها را برای شکست آماده نکنید. وقتی به فرزندان خود پیشنهاداتی ساده و سازنده می‌دهید، به موفقیت آن‌ها کمک می‌کنید. آیا هر بار که در آستانه شکست خوردن قرار می‌گیرند؛ پا پیش می‌گذارید؟ یا به آن‌ها این فرصت را می‌دهید که از شکست خود درس بگیرند؟ نجات بچه‌ها مانع از آن می‌شود که درس‌های مهم زندگی را بیاموزند. اما وقتی بچه‌ها می‌بینند والدین کنار آن‌ها ایستاده و اجازه می‌دهند شکست بخورند، تصور می‌کنند والدین، آن‌ها را دوست ندارند. آنها ممکن است تصور کنند، نمی‌توانند خود را اداره کرده و یا والدین به آنها، به شکل متعادل کمک نمی‌کنند تا شکست نخورند یا به آن‌ها یاد نمی‌دهند چطور به امورات خود برسند.

اما آیا به معنای آن نیست که باید بچه‌های خود را نجات دهیم؟ بستگی به رفتار شما دارد؛ اگر شما پروژه علمی درس علوم را قبل از آنکه خودش دست به کارشود، انجام دهید، به این کار نجات نمی‌گویند، بچه یاد می‌گیرد که هر وقت کاری را انجام نداد، او را از مخصصه در می‌آورید و یاد می‌گیرد که وظایف خود را انجام ندهد. هنگام تنها گذاشتن بچه‌ها با مشکلاتشان اطمینان پیدا کنید که توانایی حل آن مسأله را دارند و این منجر به احساس شایستگی و صلاحیت بیشتر آن‌ها خواهد شد. هرگز کودکان را با مشکلاتی بزرگ خارج از توانایی شان تنها نگذارید.

شش: تشویق کنید کودکان به تشویق و تأیید نیاز دارند در کنار این به آن‌ها یاد بدهید خود را نیز تشویق کنند که صد البته تمام انسان‌ها به تشویق نیاز دارند، وقتی فرزند خود را تشویق می‌کنید، احساس مثبت تری پیدا کرده و انگیزه می‌گیرند. پژوهش نشان می‌دهد، بچه‌هایی که هنگام مواجهه با دشواری با خود حرف می‌زنند، راحت تر با دشواری کنار می‌آیند. به کودک خود جملات مثبت تأکیدی بیاموزید، جملاتی مثل تمرین و تلاش باعث پیشرفت می‌شود و یا اگر موفق نمی‌شوی، بهتر است دوباره تلاش کنی. من فکر می‌کنم از پس این کار بر می‌آیم. گفتن این جملات باعث می‌شود که آن‌ها بهتر بتوانند با سرخوردگی‌های خود کنار بیایند. عبارات تأکیدی و خودگویی مثبت را با کودکان تمرین کنیم.

تشویق و تشویق مساله‌ای بغایت پراهمیت که اغلب از آن غافل هستیم حتی ضرورت دارد به کودکان

بیاموزیم که ایشان خودشان را هم تشویق کنند تمام انسان‌ها به تشویق نیاز دارند؛ وقتی فرزند خود را تشویق می‌کنید؛ احساس مثبت تری پیدا کرده و با انگیزه می‌شود. خود گویی‌های مثبت را نیز به کودکان بیاموزیم. پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهد که فرزندان که به گونه مثبت هنگام دشواری‌ها با خود حرف می‌زنند؛ راحت تر با خود کنار می‌آیند و در سازگاری و انطباق عملکرد بهتری دارند.

به کودک خود جملات تاکیدی مثبت بیاموزید؛ جملاتی از این قبیل که موفق می‌شوی اگر دوباره تلاش کنی یا من فکر می‌کنم می‌توانم؛ این عبارات و جملات تاکیدی موجب تسهیل در موفقیت وی و مدیریت بهتر شکست و سرخوردگی می‌شود.

هفت: به جای سنجش و قضاوت؛ نقاط قوت او را توصیف، برجسته و روی آن‌ها تاکید کنید. وقتی به کودکان آفرین می‌گویید دقیقاً نمی‌گویید که چه کار خوبی انجام داده که مستحق تحسین و ستایش است. می‌توانید طوری وی را تحسین کنید که فرزند شما بتواند متوجه مصادیق نقاط قوت خود شده و بتواند خود را بهتر ارزیابی کند. در این شرایط می‌توانید از او تعریف کنید و بگویید که آفرین به تو که سخت کوشی، آفرین بر تو که تلاش میکنی و یا آفرین بر تو که تمرینات را ادامه دادی و دست نکشیدی یا این که با تاکید بر دستاوردها بگویید چه حال خوبی داری وقتی که کارت را تمام کرده ای.

هشت: روی تلاش متمرکز شوید نه روی نتایج. در مورد نکات خوبی که روی کنترل دارند؛ مثل سخت کوشی یا پشتکار؛ بازخورد مثبت دهید. به جای آن که روی هوش آنها که روی کنترلی ندارند؛ تمرکز کنید. نکته اینجاست که نمی‌خواهید بچه‌ها در شش سالگی یا شانزده سالگی روی دستاوردهای قبلی خود تکیه کنید. هدف شما آن است که به تلاش ادامه دهند و بیاموزند هر بار که سخت تلاش کنند؛ به اهداف خود دست پیدا کنند.

نه: الگوی گفتگوی مثبت داشته باشید. هر بار که الگوی فرزندتان می‌شوید؛ فرزندتان می‌آموزد و رشد می‌کند. گفتگوی مثبت با خود؛ خلق و خوی ما را بهتر می‌کند. بر عکس آن؛ انتقاد از خود خلق ما را تنگ می‌کند. اگر نکته ای منفی در مورد فرزندتان یا خودتان به زبان تان می‌آید؛ زبان تان را گاز بگیرید و آن حرف را نزنید. خیلی از والدین مراقبند که جلوی فرزندان خود نگویند؛ عجب احمقی ام. اما خیلی

جلوی فرزندان به خود بد و بیراه می‌گویند مراقب باشید این کار را انجام ندهید.

۵: از احساسات فرزندان نهراسید. وقتی فرزندان با سرخوردگی مواجه می‌شود؛ یادتان باشد که همدردی شما عامل مهمی است تا بتواند با سرخوردگی اش کنار بیاید. به جای آن که اتوماتیک وار در صدد رفع منبع سرخوردگی وی باشید؛ با ابراز همدردی خود به وی بفهمانید که مجبور است با این شرایط کنار بیاید. بگویید متاسفم این شرایط خیلی سخت است. یا خیلی مایوسانه است که ... یا فکرش را نمی‌کردی اوضاع به این شکل باشد..

یازده: فرزند خود را برای سرخوردگی بیشتر آماده نکنید. فرزندان حقیقتاً وقتی با چالش‌های دشوار بیشتری روبرو می‌شود؛ سرخوردگی اش را می‌تواند مدیریت کند. اما این سرخوردگی‌ها ذات رشد و زندگی است و به فراوانی در زندگی شاهد آن خواهیم بود. هیچ فایده ایی ندارد که سرخوردگی و تجربیات منفی بیشتری برای فرزندان ایجاد کنید؛ در این صورت در حق آن‌ها دلسوز نبوده و همیشه فکر می‌کنند برای شما ارزشمند نیستند و تاب‌آوری آن‌ها پایین می‌آید.

دوازده: توانمندی فرزندان را برای تاثیرگذاری تایید کنید. همه فرزندان محدودیت‌های معقولی را در قدرت خود تجربه می‌کنند (من نمی‌توانم مانع از ریزش باران شوم؛ مامان هم نمی‌تواند)، اما هر چه آن‌ها فرصت داشته باشند تا در دنیا تفاوتی ایجاد کنند؛ احساس توانمندی بیشتری می‌کنند.

تاب آوری اجتماعی چیست؟

دکتر جواد طلّسچی یکتا



نیازهای روزافزونی مبنی بر ارزیابی محرک‌های اصولی تاب‌آوری اجتماعی وجود دارد. بیشترین تحقیقات پیرامون تاب‌آوری، ارزیابی عوامل مرتبط با طیفی از حوزه‌های اجتماعی شامل محیط اجتماعی، اقتصادی، سازمانی، زیرساختی و طبیعی است. در این شرایط تحقیقات متمرکز بر اهمیت تاب‌آوری اجتماعی می‌باشد که در حقیقت به معنای ظرفیت افراد و جوامع در مقابله با شوک‌ها و استرس‌های بیرونی است و این که تاب‌آوری چگونه به آمادگی جامعه، واکنش افراد نسبت به حادثه و بهبودی پس از حادثه کمک می‌کند.

کاسیوپو، زاترا و ریس از محققین تاب‌آوری معتقدند که تاب‌آوری اجتماعی یک ساختار چند سطحی است که خود را به صورت ظرفیت افراد و گروه‌ها برای پرورش، تعامل، حفظ ارتباطات اجتماعی مثبت، بردباری و بهبودی از عوامل استرس‌زا و انزوای اجتماعی نشان می‌دهد. افرادی که مهارت‌ها، علایق و منابع مختلفی داشته و می‌توانند با هم کار کنند احتمال این که گروه و جامعه‌ای را

بسازند که نسبت به مشکلات و چالش‌های پیش‌بینی نشده به صورت سازگاران و واکنش نشان دهد، بیشتر است. یادآوری این نکته مهم است که افراد و گروه‌های همگن و متجانس (که هیچ تفاوت و اختلافی را هضم نمی‌کنند) در مقایسه با همتایان ناهمگن خود، زمانی که در معرض چالش‌های جدید محیطی قرار می‌گیرند، بیشتر در معرض خطر و نابودی هستند.

ابعاد تاب‌آوری اجتماعی

محققین مختلفی من جمله واس، لورنز، آبريست، بن و کک معتقدند که سه نوع ظرفیت برای درک مفهوم تاب‌آوری اجتماعی نیاز است. چهار معیار برای بیان صریح این سه اصطلاح (ظرفیت) وجود دارد. معیار اول واکنش افراد به خطرات بوده و تشخیص فعالیت‌های قبل و بعد از حادثه می‌باشد. معیار دوم، دامنه زمانی، که به افق زمان اشاره دارد. معیار سوم، میزان تغییری که ساختارهای اجتماعی متحمل می‌شوند و معیار آخر خروجی مرتبط با سه ظرفیتی است که در ادامه بدان‌ها اشاره خواهد شد.

هر کدام از این ظرفیت‌ها را می‌توان در یکی از قالب‌های تاب‌آوری اجتماعی قرار داد:

ظرفیت مقابله، به اقدامات واکنشی و جذبی (جذب تغییر و هضم اتفاق) اشاره دارد که افراد به کمک منابعی که به طور مستقیم در دسترس آن‌ها قرار دارد می‌دانند که چگونه با خطرات آتی مقابله و بر آن‌ها غلبه کنند. منطق پشت این مقابله (کنار آمدن) ترمیم و اصلاح سطح حال حاضر رفاه جامعه درست پس از وقوع بحران است.

ظرفیت سازگاری، اشاره به اقدامات پیشگیرانه ای دارد که افراد آن‌ها را جهت استفاده از تجربیات گذشته، پیش‌بینی خطرات آینده و تنظیم و تطبیق معیشت خود بر طبق آن، به کار می‌برند. سازگاری در واقع آمادگی برای تغییرات بیشتر و تامین وضعیت فعلی رفاه و سلامتی فرد در مقابله با خطرات آتی می‌باشد. تفاوت اصلی بین مقابله و سازگاری، دامنه زمانی فعالیت‌های مورد نظر است. در حالی که مقابله، به عامل تاکتیکی و کوتاه مدت می‌پردازد، سازگاری، در واقع عامل راهبردی و برنامه ریزی بلند مدت است.

در انتها، ظرفیت‌های تحول آفرین یا ظرفیت‌های مشارکتی و همکاری که شامل توانایی فرد جهت دستیابی به منابع مالی و مساعدت از طرف عرصه سیاسی - اجتماعی (از سازمان‌های دولتی گرفته تا

جامعه مدنی) جهت مشارکت در فرآیند تصمیم گیری و ایجاد نهادها در بهبود رفاه فردی و پرورش توانمندی اجتماعی در بحران های آتی، می باشد. در اینجا تفاوت کلیدی بین سازگاری و تحول بسته به میزان تحول و خروجی ای است که بر آن دلالت دارد. تحول، در واقع تغییری بنیادین است که هدف آن تامین کردن نیست بلکه افزایش رفاه فرد در مواجهه با خطرات حال حاضر و در آینده است. این نکته را نیز باید به یاد داشت برای ایجاد تاب آوری نیاز به یک سری دسترسی ها و منابع مورد نظر می باشد من جمله:

- منابع انسانی پایدار
- دسترسی به منابع طبیعی
- دسترسی به منابع اقتصادی و تخصیص عادلانه آن
- ساختارها و فرآیندهای نظارتی و حاکمیتی فراگیر
- محیط با استحکام و قدرتمند و میزان سازگاری

منابع:

1. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2212420916302096>
2. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/connections/201003/build-your-social-resilience>
3. https://www.researchgate.net/publication/235989714_What_Is_Social_Resilience_Lessons_Learned_and_Ways_Forward

یادگیری اجتماعی روشی برای ایجاد تاب‌آوری اجتماعی

دکتر جواد طلسمچی یکتا



چالش‌های امروز جامعه توسط خطرات محیطی نسبت به گذشته پیچیده تر بوده و نیاز به رویکردهای جدیدی برای حل مشکلات دارد. تاب‌آوری مستلزم تغییرات خاصی است و مدیریت دقیق آن جهت کمک به حفظ استانداردهای زندگی یا تغییر آن‌ها در مواجهه با یک حادثه به صورت اجرای کوتاه مدت و بلند مدت است.

جولیا باروت از محققین در این زمینه معتقد است که تاب‌آوری جامعه، ظرفیت سیستم‌های اجتماعی، اقتصادی و محیطی برای مقابله با حوادث خطرناک و اختلالات بوده و همچنین واکنش و شناسایی به روش‌هایی است که از عملکرد حیاتی، هویت و ساختار آن‌ها ضمن حفظ ظرفیت

سازگاری، یادگیری و تحول، محافظت می نماید.

این مطالعه به این نکته اشاره دارد که یادگیری اجتماعی را به طور بالقوه می توان جهت ترغیب برای تغییر مورد نیاز برای ایجاد تاب آوری به کار گرفت.

تاب آوری برای چه؟

افرادی که در مناطق پرمخاطره زندگی می کنند که خطر بخشی از زندگی آنها شده است همیشه برای مقابله با آن آمادگی داشته و در فرهنگ شان نهادینه شده است. یادگیری و آموزش اجتماعی برای درک خطرات شناخته شده - من جمله در برابر خطرات طبیعی، جنگ، بیماری هایی همچون کووید ۱۹ - بسیار مهم است.

باید این نکته را دانست که تاب آوری اجتماعی به مقتضای شرایط، حوادث و خطرات مختلف، فرآیند متفاوتی دارد. رویکردهای ایجاد تاب آوری برای یک خطر و حادثه ممکن است برای ایجاد تاب آوری در مواجهه با حادثه دیگر مناسب نباشد. محققان با توجه به شناخت نیاز به توجه، حفاظت و انگیزه در انتشار دانش، پیرامون این موضوع که یادگیری اجتماعی به چه میزان می تواند برای ایجاد تاب آوری در جامعه در برابر خطرات مکرر - به عنوان تجربیاتی که در اذهان مردم بیشتر باقی می ماند - مفیدتر باشد بحث می کنند. این موضوع افراد را قادر می سازد که اطلاعات را با موقعیت هایی که در آن بوده اند پیوند داده و برای تغییر برای تاب آوری انگیزه داشته باشند.

ایده ی پشت این رویکرد جهت یادگیری اجتماعی در بستر تاب آوری جامعه این است که قابلیت ها از طریق یادگیری آسان، دانش، ارزش ها و اقدامات متوازن، می توانند گسترش یابند تا ظرفیت گروه ها را برای ایجاد تاب آوری در مواجهه با بلا یا افزایش دهند. آموزش مشترک در بین همسالان نیز یادگیری سریع تر و عمیق تر را در مقایسه با انتشار صرف اطلاعات توسط مربی تسهیل نموده و به عنوان پتانسیلی برای ایجاد تاب آوری اجتماعی است.

اهمیت آموزش اجتماعی به عنوان محرکی جهت بهبود خود کارآمدی در مقابله با تهدیدات و خطرات

خود کارآمدی، باور و اعتماد شخص در اقدام به کاری یا مهم تر از آن اصرار در انجام آن است و نقشی

کلیدی برای رشد اعتماد به نفس افراد دارد و افراد خود آگاه در مواجهه با تهدیدات از منبع کنترل درونی برخوردارند که از آن برای اقدام متقابل در برابر حوادث و تهدیدات استفاده می‌کنند اما در مقابل افرادی هستند که در این شرایط همیشه به دولت‌ها و نهادهای ذیربط وابسته هستند در نتیجه یادگیری اجتماعی روشی مناسب برای رشد افراد در بکارگیری ظرفیت‌هایشان برای ایجاد تاب‌آوری گروهی است. مکانیسم اصلی برای یادگیری اجتماعی جهت تاثیرگذاری و تغییر نتایج تاب‌آوری به میزان رشد ظرفیت سازگاری افراد بستگی دارد.

برای ایجاد تاب‌آوری در جامعه نیاز به سه جزء اصلی است که در شکل زیر نشان داده است:



یادگیری، منابع و ظرفیت‌ها و اقدامات.

در بخش یادگیری، فاکتورهایی همچون مفهوم خطر یا ضرر، مسئله‌سازی از ضرر یا خطر، تفکر انتقادی، تجربه و نوآوری، انتشار اطلاعات، دیده بانی و نظارت و بررسی وجود دارد. در بخش منابع و ظرفیت‌ها، نیاز به منابع طبیعی و مکان محور، منابع اجتماعی سیاسی، مالی، جسمی و انسانی است.

اقدامات، به دو بخش پشتیبانی مدنی و حمایت اجتماعی تقسیم می‌شود که به ترتیب شامل آمادگی، واکنش، بهبودی و تسکین (پشتیبانی مدنی) و کاهش آسیب پذیری و شبکه‌های امنیت اجتماعی (حمایت اجتماعی) می‌باشد.

منبع:

Social Learning and Resilience Building in the emBRACE Framework ; Submitted by Julia Barrott | published 25th Jan 2016 | last updated 6th Oct 2020

تاب آوری اجتماعی چند لایه

دکتر جواد طلسمچی یکتا



تفکر تاب آوری در رویکردهای زندگی پایدار روشن است. این رویکردها به جای تمرکز بر موانع رشد پایدار، توجهات را به توانایی ها، دارایی ها (سرمایه ها) و فعالیت های افراد و همچنین تحول ساختارها و فرآیندهای منجر به نتایج مثبت من جمله درآمد بیشتر، رفاه بهتر و امنیت غذایی بهبود یافته، جلب می کند. ضمن تایید این نکته که افراد مستمند همیشه در آستانه نا امنی شدید - و در نوسان - قرار دارند، رویکرد زندگی پایدار در جستجوی کاهش این نا امنی ها از طریق ایجاد **تاب آوری** است.

در این رویکرد، ۵ سرمایه زندگی و معاش نقش مهمی را در ایجاد تاب‌آوری ایفا می‌کنند

سرمایه انسانی: توانایی برای انجام کار، سلامتی و دانش

سرمایه اجتماعی: شبکه‌ها، گروه‌ها و اعتماد به همدیگر

سرمایه طبیعی: زمین، آب، حیات وحش

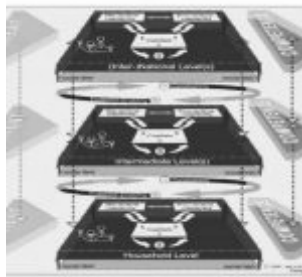
سرمایه فیزیکی: حمل و نقل، سرپناه (مسکن)، انرژی

سرمایه مالی: پس اندازها، اعتبارات

تمامی این ۵ سرمایه با تغییر ساختارها و فرآیندهای جامعه بزرگتر می‌توانند تقویت شده یا محدود گردند. سیستم زندگی پایدار، افراد را قادر می‌سازد تا راهبردهای معیشتی قدرتمند را دنبال کرده که لایه‌های تاب‌آوری را ایجاد می‌نماید تا بر امواج بلایا فائق آیند و هدف آن توانمندسازی افراد برای مقابله و سازگاری با تغییرات و حتی تبدیل تهدید به فرصت می‌باشد.

چارچوب جدید برای تاب‌آوری اجتماعی

در اینجا تاب‌آوری اجتماعی ظرفیت افراد برای دسترسی به سرمایه هاست که نه تنها با شرایط بد، مقابله و خود را با آن تطبیق می‌دهند (ظرفیت واکنشی) بلکه به دنبال و خلق گزینه‌های دیگر (ظرفیت فعال و پویا) و ایجاد توانایی (نتیجه مثبت) در مقابله با تهدیدها نیز هستند.



بر طبق این چارچوب، ایجاد تاب‌آوری با رجوع به تهدیدات و توانایی‌ها بررسی شده و حوزه‌های اجتماعی مختلفی پدیدار می‌گردند که هر کدام شامل شبکه‌هایی از بازیگران (عوامل) در لایه‌های مختلف جامعه است. برای تقویت ظرفیت‌ها، می‌توان سرمایه‌های اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی را متحول کرد. قابلیت بسیج سرمایه‌ها، با توجه به موقعیت فعالان در حوزه اجتماعی متفاوت است. باید

دانست که این چارچوب رویکرد تحلیلی ما را به سمت ابعاد و پویایی مربوط به فرآیندها و جلوه‌های تاب‌آوری سوق می‌دهد.

همان طور که اشاره شد تاب‌آوری بستگی به تهدیدی دارد که آن را در دست بررسی داریم. نکته مهم برای مطالعه تجربی، پرسش این سوالات است که: تاب‌آوری برای چه؟ و تهدید و خطری که بررسی می‌شود چیست؟

خطرات می‌توانند محیطی، فردی، اجتماعی، حوادث زندگی، یا تهدیدات بلند مدت باشد. ضروری است که میزان آگاهی افراد، گروه‌ها و سازمان‌ها از تهدیدات موجود ارزیابی شده و از عهده آن بر آیند. نیاز است روش‌هایی را بیاموزیم که ریسک‌های مختلفی را که افراد با آن مواجه می‌شوند را اولویت بندی کرد. باید به صورت عملی بررسی شود (نه صرفاً فرض گردد) که در جامعه چه ظرفیت‌هایی برای ایجاد توانایی در مقابله با تهدیدات مهم تلقی می‌شوند. این نکته را نیز باید در ذهن داشت که فهم‌ها و قضاوت‌های مرتبط با ریسک و ظرفیت جامعه در بسترها، گروه‌ها و افراد مختلف، متفاوت است.

دوم این که محققین باید نتایج مورد نظر را مشخص نمایند. آیا محقق به دنبال رفاه عمومی، امنیت معیشت، سلامتی جسمی و روانی است؟ چه کسی این نتایج را تعریف نموده و و چه شاخص‌هایی برای ارزیابی آن‌ها تعیین می‌شود؟ به دلیل این که تاب‌آوری یک فرآیند است می‌تواند بی‌ثبات نیز باشد و می‌توان تمرکز بر توانایی آشکار افراد در بستر تهدیدات مهم یا چالش‌های معیشتی را به عنوان نتیجه قابل مشاهده و اندازه‌گیری تاب‌آوری دانست.

سوم این که در این تحقیق بین فرآیند ایجاد تاب‌آوری (قبل از وقوع) و جلوه‌های تاب‌آوری (پس از وقوع) تفاوت قائل شده‌اند. تاب‌آوری فرای سازگاری و به حداقل رساندن عواقب بلایا و مدیریت آسیب پذیری برای اطمینان از بقای کوتاه مدت است. پس تاب‌آوری اجتماعی استفاده از تجربیات شخصی و گذشته افراد و جوامع، مشمول اقدامات قبل از وقوع_ نه صرفاً بعد از آن_ می‌باشد.

منبع:

https://www.researchgate.net/publication/255889595_Multi-layered_Social_Resilience_A_New_Approach_in_Mitigation_Research

راهبردهای تاب‌آوری در جامعه

دکتر جواد طلسمی یکتا



تعدادی از کشورها راهبردها یا چارچوب‌های تاب‌آوری در جامعه شان را منتشر کرده اند که در این متن به طور خلاصه نگاهی به ابعاد کلیدی این رویکردهای منتخب شده است.

بریتانیا

ارتقای تاب‌آوری در جامعه در بریتانیا بخشی از راهبرد امنیت ملی است که در آن طیف وسیعی از گروه‌ها همچون بخش خدمات اورژانس، دولت مرکزی و محلی، موسسات و بنگاه‌های بازرگانی، انجمن‌ها و افراد عادی در جامعه نقش کلیدی دارند.

رویکرد ارتقاء و حمایت از تاب‌آوری جامعه، واگذاری مسئولیت به پاسخ‌دهندگان اورژانس محلی، خصوصاً به برنامه ریزان اورژانس محلی توصیه شده است که به بررسی نیازهای جامعه پرداخته و اعضای جامعه را زمان ساخت و ارائه خدمات به آن‌ها درگیر سازند. همچنین بر همکاری نزدیک با بخش‌های خصوصی و داوطلب تاکید می‌شود.

سیستم دولت اسکاتلند نیز از رویکرد ایجاد تاب‌آوری در سطح جامعه بر مبنای پیشرفت جامعه حمایت می‌کند که به صورت آماده سازی افراد و گروه‌ها به کمک دانش و مهارت‌های لازم برای تاثیر گذاری بر تغییر جوامع شان از طریق فرآیند تعامل، آموزش، توانمندسازی و ترغیب سازی می‌باشد.

نیوزلند

نیوزلند در فوریه ۲۰۱۱ یکی از بدترین بلایا که زلزله ای در منطقه کرایست چرچ بود، را تجربه کرد. آسیب جمعی این حادثه، نیاز به آماده سازی جامعه برای حوادث آتی را برجسته کرد. راهبرد ملی تاب‌آوری در برابر بلایا با هدف ایجاد تاب‌آوری در تمامی بخش‌های جامعه در ۱۰ آوریل ۲۰۱۹ به مورد اجرا گذاشته شد. این راهبرد نیازمند رویکردی مشارکت گونه بین دولت مرکزی و محلی، ذی‌نفعان مربوطه و عموم جامعه است. یکی از سه اولویت کلیدی: فراهم کردن، توانمندسازی و حمایت از تاب‌آوری اجتماعی است. (وزارت دفاع مدتی و مدیریت اضطراری)

شش هدف اصلی تحت این اولویت به صورت زیر خلاصه شده است:

- توانمندسازی افراد، خانواده‌ها، سازمان‌ها و موسسات تجاری برای ایجاد تاب‌آوری شان
- ایجاد محیطی برای ارتباط اجتماعی که فرهنگ کمک متقابل را تقویت می‌کند
- برای ایجاد تاب‌آوری، در پیش گرفتن رویکرد کل شهر/ ناحیه/ منطقه
- پرداختن به ظرفیت‌ها و کیفیت سیستم‌های زیرساختی حساس و حیاتی
- به کارگیری رویکردی راهبردی و تاب‌آورانه جهت برنامه ریزی پیرامون بهبودی برای بهتر سازی شرایط جامعه
- شناسایی اهمیت فرهنگ در ایجاد تاب‌آوری و فراهم ساختن شرایط و توانمندسازی مشارکت

فرهنگ‌های مختلف

برای مثال شهر/ ناحیه : راهبرد دفتر مدیریت اضطراری منطقه ولینگتون، که در مرکز آن، شبکه‌های اجتماعی به چالش‌های روزانه آن می‌پردازند.

استرالیا

در سال ۲۰۱۳ استرالیا راهبردی ملی برای تاب‌آوری در برابر بلایا را ضمن تاکید بر مسئولیت پذیری جمعی برای تاب‌آوری اتخاذ کرد: دولت در تمامی سطوح، موسسات تجاری، سازمان‌های مردم‌نهاد، داوطلبین و عموم مردم.

راهبرد ملی - با توجه به اولویت هر جامعه -، نقش تغییرات آب و هوایی را به عنوان چالش اساسی امنیت ملی عنوان کرد. خصوصیات مشترک بین جوامع، افراد و سازمان‌های تاب‌آور در مقابل بلایا را در زیر فهرست کرده ایم:

- عملکرد خوب تحت فشار
- سازگاری موفق
- خود اتکایی

ظرفیت اجتماعی

تاکید بر روی آموزش پیرامون خطرات، مشارکت، راهبری و توانمندسازی افراد و جوامع برای قبول مسئولیت می‌باشد. انعطاف پذیری و سازگاری بیشتر در خدمات اورژانسی و جوامع، جهت افزایش تاب‌آوری شناخته می‌شود. این موضوع نیاز به تغییر رفتار خدمات اورژانسی برای وسعت بخشیدن به کارشان با تعامل نزدیکتر با جامعه دارد. در گزارشی پیرامون اجرای سیاست تاب‌آوری در برابر بلایا در استرالیا مشاهده شد که میزان هزینه ای که برای بهبودی پس از حادثه در نظر گرفته شده بوده ۱۰ برابر میزان هزینه ای بود که برای پیشگیری و کاهش خطر تخصیص داده بودند. در اینجا آموزش و پیشگیری راهبردی مفید تر برای تاب‌آوری اجتماعی خواهد بود.

منطقه ولینگتون نیوزیلند

هدف این گروه تعریف فلسفه و چارچوب تعامل در اجتماع برای ایجاد تاب‌آوری است؛ ایجاد یک مجموعه راهبردی از اهداف مورد نظر برای افزایش تاب‌آوری که شامل ظرفیت سازی، افزایش ارتباطات و پرورش همکاری متقابل می‌باشد و طرح ریزی اصول راهنما و ابزارهایی که جامعه را برای عملی سازی مفهوم انتزاعی تاب‌آوری توانمند می‌سازد.

هدف گروه‌های ایجاد تاب‌آوری اجتماعی باید تسهیل آمادگی و افزایش سرمایه اجتماعی در میان ذی نفعان جامعه باشد. اصل کلیدی این راهبرد این نکته است که افراد، سازمان‌ها و گروه‌ها سطوح مختلفی از منافع، منابع و نیازها و ظرفیت سازمانی را دارا می‌باشند. باید به خاطر داشت که یک راه حل واحد برای افزایش تاب‌آوری وجود ندارد و گروه‌های مسئول یک رویکرد چندوجهی و مشارکتی را از طریق تعامل فعال با سایر گروه‌ها، حمایت از ایده‌های محلی و ساختارهای موجود و تسهیل فرصت‌های مختلف اتخاذ می‌کنند که به افزایش ارتباط و آمادگی می‌انجامد.

اصول راهنمای کلی برای تاب‌آوری اجتماعی

راهبرد تاب‌آوری جامعه با قوانین اشاره شده در زیر به مورد اجرا گذاشته می‌شود:

- گوش دادن درست - منافع و نیازهای افراد را پیش از ارائه گزینه‌ها برای افزایش تاب‌آوری درک کرده و در نظر بگیرید.
- حمایت از راه حل‌های افراد محلی - جوامع ایده‌های نوآورانه‌ای را در رابطه با چالش‌های جدید ارائه می‌دهند.
- پرورش مالکیت و ایجاد مسئولیت - فعالیت‌های مرتبط با ایجاد تاب‌آوری را تسهیل کنید اما اقدامات و مسئولیت‌های ذینفعان (آحاد جامعه) را بالکل تغییر ندهید. افراد، سازمان‌ها و جوامع باید نسبت به آمادگی خودشان در شرایط اضطرار احساس مسئولیت کنند.
- پیگیری نتایج هدفمند - هر تعامل و اقدامی، هدفی مشخص و نتیجه‌ی قابل سنجشی را خواهد داشت. ارزش زمان و انرژی افرادی که در تلاش هستند تا شرایط بهتر و آمادگی بالاتر برای خود و جامعه‌شان فراهم آورند را در نظر بگیرید.

- تمرکز بر کاربر نهایی (افرادی که از راه حل‌ها و خدمات استفاده می‌کنند-م) - راه حل‌های آماده سازی به آسانی توسط جامعه پذیرفته و به کار گرفته می‌شوند.
- آگاهی یافتن با شواهد و مدارک - تیم ولینگتون از روش‌های خوب فعلی برای رشد جامعه و مدیریت شرایط اضطراری استفاده می‌کند و آن‌ها را به نحوی ترکیب می‌کند تا کارکرد داشته باشند.
- داشتن نوآوری - متفاوت فکر کنید و از ایده‌های جدید برای افزایش تاب‌آوری استفاده نمایید خصوصاً زمانی که ایده‌ها از لحاظ عقلانی به خوبی ثابت شده، برنامه ریزی شده و نیازهای جامعه را برطرف می‌نمایند.
- تعامل فعال - به دنبال رهبران جامعه و رسیدگی‌ها و فرصت‌ها باشید.
- فراگیری - داده‌ها را هنگام فرآیند تعامل از بخش متوسط اجتماع پیدا نموده و اطمینان حاصل کنید که افراد متأثر از نتایج، این فرصت را دارند تا در تصمیم‌گیری‌ها مشارکت نمایند.
- شفاف بودن - به صورت کارگزارهای صادق و امین، عمل کنید.
- فراهم کردن محیط مناسب - برای افرادی که دور هم جمع می‌شوند، محیطی خوشایند و دوستانه فراهم سازید.
- اخلاقی عمل کردن - به روشی عمل کنید که ارزش‌های جامعه را در بر داشته باشد.

گروه مدیریت شرایط اضطراری در منطقه ولینگتون نیوزیلند، تاب‌آوری اجتماعی را این گونه توصیف می‌کند:

- توانایی پیش بینی خطرات، کاهش تاثیرات حوادث، بازگشت سریع، سازگاری، تحول و رشد در برابر تغییرات منفی

اما خصوصیات و نتایج یک جامعه تاب آور:

- گروه‌ها با هم پیوند داده شده اند

- افراد و ساختارهای اجتماعی موجود با هم تعامل داشته و قدرتمند شده اند
- گروه ها، از کانال های شفاف ارتباط برخوردارند که در دسترسی به منابع به آن ها کمک می نماید
- جامعه از سطوح پشتیبانی موجود در طول حادثه، انتظارات واقعی و منطقی دارد
- بخش های خصوصی و عمومی جهت واکنش به شرایط اورژانسی و بازگشت سریع به کار، آماده شده اند
- شوراهای محلی نقش خود را در مدیریت شرایط اضطراری می دانند
- گروه های مختلف در جامعه اثرات خطرات یک واقعه را کاهش می دهند
- و در نهایت مشارکت صادقانه و قدرتمند در کشور شکل می گیرد

منابع:

- Cabinet Office (2019) Community Resilience Development Framework [online]. available from <https://www.gov.uk/government/publications/community-resilience-development-framework> [17 March 2020]
- Scottish Government (2013) Building Community Resilience: Scottish Guidance On Community Resilience [online]. available from <https://www2.gov.scot/Publications/2013/04/2901> [19 August 2019]
- Council of Australian Governments (2011) National Strategy for Disaster Resilience [online]. available from <https://knowledge.aidr.org.au/resources/national-strategy-for-disaster-resilience/> [19 August 2019]
- Wellington Region Emergency Management Office © 2012
Community Resilience Strategy

ظرفیت سازی در ایجاد تاب آوری اجتماعی سرمایه اجتماعی و تاب آوری اجتماعی "قسمت دوم"

دکتر جواد طلسمچی یکتا



در متن قبلی، در بخش ظرفیت سازی برای ایجاد تاب آوری به مواردی همچون آموزش افراد داوطلب برای دفاع شهری و مدیریت شرایط بحرانی، عوامل آماده سازی افراد، آموزش عمومی، مشاغل آماده در شرایط بحرانی اشاره شد. در ادامه موارد دیگر به صورت خلاصه آمده است.

ظرفیت سازی در ایجاد تاب آوری

آموزش مهارت‌های اورژانسی: آموزش مهارت‌های پایه برای شرایط اضطراری همچون ارزیابی امنیت صحنه، کمک‌های اولیه، حرکت افراد مجروح در حالی که خود شخص آسیب نبیند و در کل کمک به نجات جان هم نوع در نبود خدمات اورژانس.

پیام هشدار در شرایط بحرانی: آگاهی عموم جامعه در چنین شرایطی همیشه یک چالش بوده است. باید به خاطر سپرد که سرویس رایگان پیام هشدار اضطراری از دیگر موارد در بخش ظرفیت سازی برای ایجاد تاب آوری است.

افزایش پیوند در ایجاد تاب آوری

در نقش رابط: هزاران سازمان دولتی و غیر دولتی وجود دارند که در جامعه خدمات ارزشمندی را ارائه می‌دهند. اکثریت این سازمان‌ها فاقد عملکرد مدیریت اضطراری تعریف شده هستند. نقش گروه تاب آوری در اینجا پیوند این افراد و سازمان‌های مرتبط با موارد اورژانسی و غیر اورژانسی با یکدیگر است.

رسانه‌های اجتماعی: قطعا شبکه‌های اجتماعی و سایر تکنولوژی‌ها روش موثر و کارآمدی برای برقراری ارتباط در زمان بحران‌ها می‌باشند. گروه تاب آوری اجتماعی نیز از شبکه‌های اجتماعی به عنوان روشی برای ایجاد جوامع قوی و مرتبط استفاده می‌کند.

تاب آوری و نقشه برداری از بحران (مناطق بحرانی): نقشه‌های آنلاین، ابزاری مفید برای نمایش بصری منابع و ارتباطات قبل، حین و پس از وقوع حوادث است. جوامع با ساخت ابزاری آنلاین - که توسط عموم هدایت و گردانده شود- می‌توانند طیفی از منابع و حوادث را نقشه برداری و طرح ریزی کنند که مورد استفاده مخاطبین بسیاری خصوصا بخش مدیریت شرایط اضطراری قرار گیرد.

تقویت همکاری در ایجاد تاب آوری

برنامه‌های واکنش جامعه محور: به نظر جوامع بایستی قادر باشند تا بدون کمک خدمات اورژانسی در چند روز اول پس از حادثه از خود مراقبت نمایند. برنامه‌های واکنش جامعه به دستیابی به چنین هدفی

با گرد هم آوردن ذینفعان و رهبران جامعه از یک ناحیه بزرگ شهری کمک می‌نماید تا نقش‌ها و مسئولیت‌های هر یک را در شرایط اضطراری بیان نماید. تحلیل SWOT (تحلیل نقاط قوت، نقاط ضعف، تهدیدها و فرصت‌ها در جامعه)، به کمک افراد شرکت‌کننده و اقدامات با هدف کاهش خطرات انجام می‌پذیرد و امضای تفاهم نامه بین جامعه و شورای محلی که وظیفه هر یک را در قبال دیگری مشخص می‌کند.

برنامه‌های بهبودی جامعه قبل از حادثه: در ادامه ی برنامه واکنش در جامعه، گروه مددکاری ایجاد چنین برنامه ای را چه از دید جامعه و چه برنامه ی راهبری رسمی توسط دولت جهت بهبودی موثر و کارآمد، تسهیل می‌نماید. مجموعه ای از اهداف که به نگاه میان مدت و بلند مدت جامعه پیرامون بهبودی در جامعه می‌پردازد، ایجاد خواهد شد. علاوه بر این، خط مشی تعریف شده برای سرعت بخشی در بهبودی جامعه برای بخش‌های عمومی و خصوصی، مسکن، منابع فرهنگی و تاریخی، شاهرها، محیط زیست و سلامت روانی و اجتماعی افراد و سازمان‌ها همراه با شریکان در این راهبرد طرح ریزی خواهد شد.

همسایه‌های آماده: همسایه‌ها بهترین منابع انسانی در موارد بحرانی هستند البته افراد کمی وجود دارند که اطلاعاتی فرای اسم کوچک همسایه هاشان را بدانند و برنامه ای نیز برای مراقبت از همدیگر در شرایط اضطراری ندارند. به افراد آموزش داده شود که ۱۰ الی ۱۵ خانواده در همسایگی خود را شناسایی، روابط شان را سازماندهی کرده، جزئیاتی از اطلاعات همدیگر را ثبت و ضبط نموده تا در موارد بحرانی به همدیگر کمک نمایند. حمایت فیزیکی، روانی و تجهیزاتی از همدیگر تاب‌آوری افراد را افزایش می‌دهد.

مدارس تاب‌آوری: مدارس نقش مهمی را در ایجاد فرصتها جهت افزایش تاب‌آوری از طریق کودکان، والدین و اولیاء مدرسه ایفا می‌کنند. گروه تاب‌آوری می‌تواند با مدارس جهت کمک به برنامه تخلیه مدرسه به همراه ابزار آنلاین "برنامه واکنش مدرسه" ارتباط بگیرد و پیشنهاداتی را برای آمادگی والدین به صورت نکته‌های ماهانه ارائه داده تا مدارس نقش مراکز دفاع شهری را ایفا نمایند.

منبع:

Community Resilience Strategy

نقش مدارس در ایجاد تاب آوری

دکتر جواد طلّسچی یکتا



مدارس مسئولیتی قانونی برای ارتقاء سلامت و رفاه کودکان دارند. به تاب آوری و سایر مفاهیم مرتبط در بسیاری از اسناد کلیدی اشاره شده است. برای مثال در برنامه ابتکار آموزشی در سرتاسر انگلستان بر روی "توانایی های شخصی"، مسائلی همچون "سرسختی، خود انگیزی، حل مسئله و خود پنداره" تاکید شده است.

مدارس پتانسیل بالایی در انجام اقدامات موثر در ایجاد تاب آوری در مقابله با فقر و مشکلات خانوادگی دانش آموزان دارند. خصوصاً اینکه در جوامع امروز مشکلات مربوط به سلامت روان در دانش آموزان به صورت اپیدمیک در حال افزایش است. تعداد دانش آموزان مضطرب و افسرده در حال رشد بوده و مدارس در مرکز توجه برای تغییر در سلامت اندیشه و خود آگاهی دانش آموزان قرار

دارند. البته باید دانست که ایجاد تاب‌آوری در دانش‌آموزان و در کل جامعه، رویکردی زمان‌بر و کلی است.

در اینجا ۵ گام برای ارتقاء سلامت روان و تاب‌آوری دانش‌آموزان وجود دارد که به صورت خلاصه بدان اشاره می‌شود:

ایجاد روابط مثبت:

توجه بر اهمیت رابطه بین معلم و دانش‌آموز پیشرفت و سلامت جسمی و روانی دانش‌آموز را افزایش می‌دهد. مطالعات در این زمینه نشان داده است که مهارت‌های ارتباطی نظیر ارتباط‌گیری، مدیریت موثر کلاس درس، انتظارات مشخص و عوامل مربوط به تعلیم همچون آموزش موثر، استقلال و اشتیاق معلم، در افزایش پیشرفت و تعامل و تاب‌آوری دانش‌آموزان کاربردی است.

آموزش مهارت‌های عاطفی - اجتماعی:

دولارک و وایزبرگ با برنامه آموزش عاطفی - اجتماعی نشان داده‌اند که مدارس با این مهارت‌ها، نتایج بهتر علمی و تحصیلی را کسب خواهند کرد. بهبود ارتباط می‌تواند به کمک آموزش مهارت‌هایی همچون خودآگاهی، خودمدیریتی، آگاهی اجتماعی، مهارت‌های ارتباط‌گیری، تصمیم‌گیری مسئولانه باشد. تاثیرگذارترین برنامه‌ها به صورت متوالی است که از آموزش‌های فعال استفاده نموده، بر پیشرفت تمرکز داشته و اهداف آموزشی مشخصی را داراست. به کارگیری راهبردهای آموزشی مشارکتی برای تقویت مهارت‌ها و ایجاد فرصت‌هایی برای دانش‌آموزان جهت تمرین مهارت‌های اجتماعی، حیاتی است.

پرورش احساسات مثبت:

به کمک ایجاد حس افتخار و تعلق در دانش‌آموزان می‌توان احساسات مثبت را پرورش داد. پیوند در مدرسه عاملی قوی و پشتیبان برای سلامتی و نتایج تحصیلی در همه دانش‌آموزان می‌باشد. وقتی رفتار محترمانه، ارزش‌گذاری و مدل‌سازی شد و دانش‌آموزان دریافتند که صدایشان شنیده می‌شود، مدارس قادر خواهند بود که حس تعلق و پیوند را حتی در دانش‌آموزانی که در شرایط ریسک بالا قرار

دارند، ایجاد نمایند.

ایجاد محیط آموزشی مثبت که دانش آموزان قدرت انتخاب داشته و می‌دانند که صدایشان شنیده می‌شود این اطمینان را می‌دهد که همه دانش آموزان از منظر جسمی و عاطفی ایمن بوده و می‌توان از راهبردهای آموزش مشارکتی برای افزایش تعامل و تاب‌آوری دانش آموزان استفاده نمود.

شناسایی نقاط قوت دانش آموزان

برای دانش آموزانی که با عدم تاب‌آوری، پیشرفت تحصیلی هم نداشته اند می‌توان با رویکردی مبتنی بر نقاط قوت، توانایی‌ها و خصوصیات مثبت دانش آموزان را شناسایی نماییم و به آن‌ها فرصت‌های بیشتری برای پیشرفت تحصیلی، موفقیت و احساس خود ارزشمندی دهیم.

ایجاد احساس معنا و هدف

ایجاد فرصت برای دانش آموزان تا بتوانند با دیگران همکاری و مشارکت داشته باشند، معنایی فراتر از خودشان به آن‌ها می‌دهد. هنگامی که دانش آموزان را با جامعه محلی و جهانی آشنا ساخته و بدان مشغول سازیم، آن‌ها به تدریج قادر خواهند بود تا راه‌هایی را برای مشارکت فعال در جامعه بیابند. کار و فعالیت با اهداف ارزشمند، حس سلامتی در دانش آموزان را افزایش داده که بر روی پیشرفت و رشد و تاب‌آوری آن‌ها تاثیر مثبتی خواهد داشت.

منابع:

1. Article: Building children and young people's resilience in schools
2. Article: How to Promote Resilience in Your Students

تاب آوری خانواده: هفت راهبرد ایجاد تاب آوری در خانواده

دکتر جواد طلسمچی یکتا



امروزه بسیاری از افراد به صورت طولانی مدت کار کرده و این زمان طولانی باعث استرس و فرسودگی زیاد شده که این فشار کاری را با خود به خانه می آورند و کودکان نیز بیش از حد در برنامه درسی و تکالیف زیاد غرق شده اند. خانواده های قرن بیست و یکم به دلیل اقتضای شرایط زندگی امروز نسبت به خانواده های دهه های گذشته با چالش های مختلفی دست و پنجه نرم می کنند که همین موضوع اهمیت تاب آوری در خانواده را پر رنگ تر می نماید. تاب آوری مهارت حیاتی زندگی برای کودکان و والدین شان است و خوشبختانه قابل یادگیری است.

در اینجا ۷ راهبرد ایجاد تاب‌آوری در خانواده به صورت خلاصه گردآوری شده است:

غلبه بر افکار منفی:

اگر شما پدر یا مادر یک نوجوان هستید، این سبک تفکر را مشاهده کرده اید. این نوعی، سبک تفکر مارپیچ رو به پایین است که از اقدام هدفمند شما در شرایط ویژه و اضطراری جلوگیری می‌نماید. تصور کنید که نوجوان ۱۷ ساله تان رابطه دوستی اش به هم خورده است و گمان می‌کند که دنیا به آخر رسیده، یا فکر کنید که در یک فروشگاه، یک آن سرتان را می‌چرخانید و می‌بینید که فرزند ۷ ساله تان کنار شما نیست. هر دو مورد منجر به اضطراب و یا حتی ترس می‌شود. اما دور کردن و غلبه بر افکار منفی، شما را به سوی اقدام منطقی و عقلانی سوق داده و تحمل و تاب‌آوری شما را افزایش می‌دهد.

کشیدن نمودار درختی از نقاط قوت خانواده:

شناسایی نقاط قوت اعضای خانواده یکی از بهترین ابزارهای خود آگاهی بوده و فرصت فوق العاده ای برای صحبت با فرزندان در باب کارهایی است که از عهده انجام آن به خوبی بر می‌آیند. اگر شما یا فرزندان با چالشی مواجه شدید، درباره نحوه استفاده از نقاط قوت و توانایی هایتان برای حل مسئله با هم بحث و گفتگو کنید.

به خاطر سپردن اتفاقات و موضوعات خوب:

با توجه به سوگیری منفی بینانه افراد، آن‌ها همیشه آماده هستند تا به اتفاقات بدی که در طول روز می‌افتد توجه نموده و آن‌ها را به یاد آورند. تعاملات و اتفاقات مثبت فراوان است اما افراد آن‌ها را به خاطر نمی‌سپارند و برای آن‌ها ارزشی قائل نمی‌شوند. در پایان هر روز، درباره اتفاقات خوبی که در طول روز برای اعضای خانواده پیش آمده سوال شود و اینکه چرا بیان آن مهم بوده است. این تمرین بیشتر از چند دقیقه وقت شما را نمی‌گیرد اما مطالعات نشان داده است که خانواده هایی که این فعالیت را به صورت یک سرگرمی انجام می‌دهند سطح شادابی و نشاط و مثبت اندیشی در آن‌ها افزایش می‌یابد.

تشویق به انجام ریسک‌های مثبت و بحث پیرامون درس هایی که از شکست می‌توان گرفت:

پشتیبانی از کودکان و اعضای خانواده ضروری است اما نباید به طرزی باشد که همیشه به کودکمان در

هر شرایطی، بیجا و بی حساب نمره الف (عالی) داده و اجازه ندهیم که تجربه کند و شکست بخورد، چون در این صورت توانایی کودکمان را در بیرون آمدن از چالش با مطالعه سخت تر، آمادگی متفاوت و تمرین بیشتر از بین می بریم. از ویژگی تاب آوری - زمانی که شرایط سخت می شود- این است که قادر باشیم اعتماد به نفس داشته و با انجام ریسک مثبت مسیر درست را بپیماییم.

جوان سازی خانواده:

احساس مثبت، جزء کلیدی تاب آوری است. توانایی ایجاد حس مثبت زمان با هم خندیدن، یا انجام فعالیت های جسمی، رفتن به گردش، انجام بازی های مختلف و غیره، تاب آوری شما را به عنوان خانواده بالا می برد. اگر چه زمان برای خانواده های پر مشغله کوتاه است، اما اهمیت وقت گذاری برای جوان سازی و شادابی خود و خانواده باید سر مشق قرار گیرد. نمی توانید در حالی که بی انرژی هستید در کنار خانواده خود بوده و ارتباط مثبت برقرار نمایید.

در کنار هم بودن جهت درست پیش رفتن امور:

مطالعات نشان داده است که ساخت روابط اجتماعی قوی نه تنها تاب آوری بلکه شادی را نیز در محیط خانواده ایجاد می نماید. در یکی از مطالعات مشخص شده است که نحوه واکنش شما به اخبار مثبت و خوب، بیشتر ایجاد ارتباط می نماید تا واکنش به اخبار منفی. این موضوع از روابط شخصی تا تعاملات تجاری به کار گرفته می شود. واکنش به صورت فعال و سازنده، کمک به انتقال اخبار خوب، تنها واکنش و پاسخی است که روابط خوب را ایجاد می نماید. از بین بردن مکالمه با واکنش و پاسخ مختصر، یا تغییر مکالمه از موضوعی دیگر به موضوعی بی ربط، روش هایی هستند که یک رابطه را تضعیف می نماید. کودکان را ترغیب نمایید تا پاسخ و واکنش فعال و سازنده را نه تنها در خانواده، بلکه بین دوستانشان تمرین نمایند.

دادن فرصت به اعضای خانواده برای تکرار موفقیت ها:

گاهی اوقات وقتی همه چیز خوب پیش می رود، والدین به کودکان می گویند: "عالی است" یا "خیلی بچه باهوشی هستی". این جملات خوب هستند اما به تکرار موفقیت کودکان کمکی نمی کنند. وقتی

متوجه می‌شوید که کسی در انجام کاری خوب است، آن راهبرد خاص را مهارت نامیده و تلاش کنید که به نتایج خوب منجر شود. برای مثال به تفاوت این دو جمله دقت کنید:

"وای، وقتی وسط زمین دویدی و مدافع رو رد کردی و توپ رو سمت راست دروازه شوت کردی، فوق العاده بودی" و جمله‌ی مختصر: "تویه ورزشکار عالی هستی".

تفاوت این دو جمله در میزان موفقیت اعضای خانواده و تکرار آن و بالطبع افزایش سلامت روانی و افزایش تاب‌آوری خانواده به طرز قابل توجهی تاثیرگذار است.

منبع:

Strategies for Building Your Family's Resilience: Manage stress and build your family's resilience with these skills^۷

کوچینگ تاب‌آوری و مشاوره چیست؟

دکتر جواد طلسمچی یکتا



کوچینگ تاب‌آوری، در واقع ساخت سرمایه‌های (روانی و معنوی.م) شخصی است. با کمک به مشتری یا مددجو با تمرکز بر آن چه که در گذشته اش مفید بوده است، اساسی برای مهارت‌های تاب‌آوری شان ایجاد می‌شود. بعضی از افراد ممکن است که فاکتورهای بالاتر خطر من جمله اضطراب، افسردگی، احساس منفی، استرس و غیره داشته باشند. درک عمیق مربی از خود فرد، خانواده و عوامل اجتماعی و پیوندشان با عوامل محافظتی در تاب‌آوری برای درمان، حیاتی است. مشاوران بایستی از فرآیند کارشان برای محافظت از بیمار در برابر تجربه دوباره آسیب روانی، آگاه باشند. مربی همچنین می‌تواند با پرسش‌های با انتهای باز از بیماران یا مشتری‌ها بخواهد که بخش‌هایی از گذشته خود را که بدان توجه نکرده‌اند و در واقع مهارت‌های مفید بوده‌اند جستجو نماید و از آن برای ایجاد تاب‌آوری اش استفاده

کند.

۱۲ ابزار برای پرورش تاب‌آوری

در کوچینگ برای ایجاد تاب‌آوری به عوامل محافظتی نیاز داریم. برای هر یک از عواملی که در پایین به آن‌ها اشاره می‌شود، دو ابزار برای پرورش تاب‌آوری در فرد وجود دارد.

رضایت از زندگی	مثبت‌اندیشی
احساس مثبت	خودکارآمدی
عزت نفس	حمایت اجتماعی

رضایت از زندگی

شکرگزاری و قدردانی در تمامی بخش‌های زندگی از صمیم قلب، منجر به رضایت بیشتر در زندگی می‌گردد. مطالعات ثابت کرده است که تمرین شکرگزاری در زندگی با سلامتی فرد رابطه مستقیم دارد. لازم نیست که قدردانی همیشه به صورت یک روال منظم باشد اما حداقل باید در مورد حضور آن در زندگی خود آگاهی داشته و نگرش سپاسگزاری را در وجود خود نهادینه سازیم.

روش دیگر برای ایجاد رضایت، داشتن معنا و هدف در زندگی است. با ارائه نگاهی مشفقانه و دلسوزانه نسبت به رشد و یادگیری (در جامعه.م) می‌توانیم بخشی از خدمات برای منافع بزرگ تر در جامعه مان باشیم، که در پایان صورت رضایت مان از زندگی بیشتر می‌گردد. کارها و خدمات دواطلبانه از جمله مواردی است که در آن می‌توان به دنبال هدف و معنا بود.

مثبت‌اندیشی

پرورش سبک بیان مثبت و واقع‌گرایانه، مهارتی است که فرد در افزایش ایجاد تاب‌آوری می‌تواند آن را به کار گیرد. داشتن انعطاف‌پذیری در نحوه بیان نتایج، مهارتی است که با اراده می‌توان آن را ایجاد نمود. این که شکست فرد را به تلاش (اندک) او نسبت دهیم نه به توانایی هایش باعث می‌شود که فرد به سمت اقدام مفید سوق داده شده تا اینکه دچار خود درگیری و تعابیر افسرده‌کننده شود. ابزار مفید برای مثبت‌اندیشی، چارچوب بندی دوباره است. برای مثال به جای عبارات منفی "من چاق هستم" و "باید وزن

کم کنم"، از قالب بندی دیگر همچون "سعی دارم تا یک زندگی سالمی را امتحان کنم" استفاده کنید. برای خودتان دلسوزی کنید و با خود مهربان باشید. فقدان چنین دلسوزی، میزان سلامت شما را کاهش خواهد داد؛ با خود مهربان بودن، درک احساسات انسانی مشترک و بهبود ذهن آگاهی با اثرات منفی خستگی ترحم مقابله می‌کند.

تمرینی که در این زمان واقعی برای شما کاربردی است آزمایش "به یک دوست بگو" می‌باشد. زمانی که شما با خودتان حرف زده و زمزمه می‌کنید، به چیزی که به خودتان می‌گویید توجه می‌کنید. اگر چیزی را که به خود می‌گویید، هرگز برای دوستان آن را فاش نکنید، آزمایش انجام نشده و باید آن را کنار بگذارید. البته باید به یاد داشته باشید که اولین نفری که صدای شما توسط او شنیده می‌شود، خودتان هستید؛ پس مطمئن شوید که با مهربانی با خود حرف می‌زنید.

احساس مثبت

بسیاری از مردم با بهبود احساس مثبت یا تمایل به سمت احساسات مثبت در تقلا هستند. سوگیری منفی بینانه در ما قوی است اما انسان هوشیارانه می‌تواند دیدگاهش را با تمرکز بر ایجاد فرصت‌ها برای احساسات مثبت تغییر دهد. یکی از ابزارهای ساده برای خلق احساس مثبت به کارگیری تست مداد لبخند دوشین است. یک مداد را در دندان‌های پشتی خود قرار دهید. این حرکت در برانگیختن تجربه احساس مثبت موثر است.

یافتن مربی مثبت اندیش هم ابزار موثر دیگری در ایجاد احساس مثبت می‌باشد. شخصی که بدون تناقض این مثبت اندیشی را به نمایش بگذارد. از آن‌ها بپرسید که چگونه به صورت مداوم بر چیزهای خوب متمرکز هستند. از آن‌ها آموخته و دیدگاه خود را به سمت تجربیات ذهنی همچون لذت، قدردانی، آرامش و صفا، رغبت، امید، افتخار، تفریح، احترام و عشق تغییر دهید.

منبع:

ده نکته ای که می توان از تاب آوری زنان برای قوی ماندن در دوران بیماری کووید-۱۹ فراگرفت

دکتر جواد طلسمچی یکتا



پاندمی ویروس جدید کرونا، همه چیز را در دنیا تغییر داده است. در این اوقات سخت و آینده ای نامعلوم، می توان از رهبری و مدیریت زنان در سراسر جهان برای الهام بخشی سایرین استفاده نمود. در طول تاریخ می توان ادعا نمود که در بسیاری موارد، این زنان بودند که هنگامی که مورد تاخت و تاز و غارت و جنگ قرار گرفتند، صلح را ایجاد نموده و یا با وجود تمام نابرابری ها ابداعات و نوآوری داشته و در مقابله با چالش ها مقاومت کردند و اصرار به ساخت آینده ای بهتر داشته اند. حال در اینجا، به تجربه ۱۰ زن برتر در دنیا نگاهی می اندازیم.

امید را زنده نگه دارید

زمانی که جنگ‌های لیبریا آغاز شد، جیو-وی فقط ۱۷ سال داشت. در زمان منازعه و جنگ و تشدید خشونت در سراسر کشور تا ۱۴ سال بعد، او مددکار اجتماعی و مشاور آسیب روانی شده، و بر روی کودک-سربازان کار می‌کرده است. در میانه ی این جنگ شهری بی رحم، جیو-وی هرگز امید خود را برای آینده ای روشن و آرام از دست نداد و به قدرت اتحاد زنان برای ایجاد صلح و امنیت باور داشت. با رهبری او، هزاران زن لیبرایی جنبشی بدون خشونت را ترتیب دادند؛ زنان مسلمان و مسیحی را گرد هم آورده و در سال ۲۰۰۳، نقشی اساسی را در پایان دادن به جنگ شهری لیبریا ایفا نمودند.

نقاط قوت را در جامعه تان بیابید

زمانی که النا کراسماری، زن معلول اهل مولداوی، قصد داشت کرسی مشاوره محلی در روستای مادری خودش را به دست آورد، حمایت زنان جامعه اش برای او الهام بخش بوده و به او انگیزه داد. النا متحدین زیادی در بین زنان سازمان، پیدا کرده و افرادی نیز بودند که در سفرش به او کمک نمودند. وی می‌گوید: "گاهی اوقات کافی است که دست زنی را بگیرید و در آغاز سفرش، او را مساعدت نمایید".

تسلیم نشوید

زمان سلطه ی طالبان بر دره سوات در پاکستان، مالالا یوسف-زای ۱۰ ساله بود. در این بین جامعه او می‌بایست خود را با قوانین جدید وفق دهد، بدین معنی که تمامی فعالیت‌های فرهنگی ممنوع بوده و دختران حق نداشتند به مدرسه بروند. اما او تسلیم نشد. در مقابل تمامی نابرابری‌ها، مالالا شروع به سخنرانی پیرامون حق دختران برای تحصیل نمود. به خاطر فعالیت هایش به زودی مورد هدف طالبان قرار گرفته و مجبور به ترک خانه اش شد. اما پس از چند هفته بازگشت و با صدایی بلندتر از حق دختران دفاع کرد. کارزار او به مرور زمان رشد یافته و در سال ۲۰۱۲، مالالای ۱۵ ساله در مسیر راهش به مدرسه مورد اصابت گلوله قرار گرفت. وی از این ترور، جان سالم به در برده و پس از بهبودی فعالیت هایش را از سر گرفت. در ۱۶ مین بهار زندگی اش، او از سازمان ملل خواست تا از حق دختران برای تحصیل حمایت کنند و یک سال بعد جایزه صلح نوبل را از آن خود کرد.

علیه تبعیض بجنگید

بازیکن معروف بین‌المللی فوتبال و سفیر زنان در سازمان ملل، مارتا ویپرا داسیلوا، هنگامی که ۷ سال داشت، بازی فوتبال را آغاز کرد. در شهر کوچکشان، او تنهای دختری بود که فوتبال بازی می‌کرد که مکرراً به او می‌گفتند که فوتبال برای پسران است و او به اندازه کافی خوب نیست. با این حال مارتا تا سال‌ها به فعالیت خود پرداخته و اکنون فوتبال حرفه‌ای را در سطح جهانی بازی می‌کند و تا به امروز ۶ بار جایزه بهترین بازیکن زن فیفا را دریافت نموده است. وی الگویی برای دختران در سراسر جهان می‌باشد. پیام او به دختران این است که: "به خودت باور داشته باش و اعتماد کن".

در کنار هم باشید و از هم حمایت کنید

بیش از ۳۰ سال است که بنگلادش، میزبان مهاجران روئینگایی از کشور میانمار است. بر طبق آمار کمیساریای عالی سازمان ملل برای پناجویان، در سال ۲۰۲۰ به طور تقریبی ۸۵۹ هزار نفر، از میانمار به بنگلادش مهاجرت کرده‌اند که اکثر آن‌ها را زنان و کودکان تشکیل می‌دهد. "نور نهار" یکی از این زنان مهاجر می‌باشد که قدرت سازگاری با شرایط بحرانی را در اتحاد و انسجام زنان می‌بیند. او هنگامی که ۷ سال داشت روئینگیا را ترک کرد و اکنون در دهه سی زندگی خود، به عنوان مربی و مشاور به عنوان بخشی از برنامه حمایت از زنان سازمان ملل، فعالیت می‌نماید.

منبع:

Ten things you can learn from women's resilience that will help you stay strong in the time of COVID-19 _ UN Women – Headquarters.mhtml

راهبردهایی برای ایجاد تاب‌آوری در کودکان

دکتر جواد طلّسچی یکتا



والدین می‌توانند به کودکانشان در مواجهه با مسائل مبهم و آموزش نحوه حل مشکلات به صورت مستقلانه کمک کنند. واکنش سریع والدین برای دخالت در مشکل فرزندشان برای اینکه وی احساس ناراحتی و اندوه نکند، در حقیقت تاب‌آوری او را تضعیف می‌نماید. کودکان بایستی این ورنج و اندوه را تجربه کرده و یاد بگیرند که چگونه از آن عبور کنند و مهارت حل مشکل خود را تقویت نمایند. بدون چنین مهارت‌هایی، کودکان دچار اضطراب شده و در مقابله با مصیبت و مشکل تاب نمی‌آورند. در اینجا قصد داریم به چند راهبرد موثر در ایجاد تاب‌آوری برای کودکان بپردازیم.

ایجاد پیوند عاطفی عمیق

برای کودکان خود وقت بگذارید چون مهارت‌های کودکان در بستر ارتباط مبتنی بر توجه به آن‌ها رشد می‌یابد؛ بدین معنی که تلفن همراه خود را به کناری گذاشته و بر فرزندتان تمرکز کنید. وقتی فرزند شما پی برد که حمایت والدین، اعضای خانواده یا حتی معلم خود را به همراه دارد، احساس قدرت نموده و در جستجوی راهنمایی و تلاش برای عبور از مشکلاتش خواهد بود. ارتباطات مثبت به بزرگسالان این فرصت را می‌دهد تا سازگاری و مهارت‌های حل مسئله را برای کودکانشان مدل‌سازی نمایند.

تقویت ریسک‌پذیری سالم

ریسک‌پذیری سالم به معنای هدایت کودک به بیرون از منطقه امن و آسایش او می‌باشد و اگر او در انجام کاری نا موفق بود حداقل نتایج آسیب آن کمتر خواهد بود. برای مثال، امتحان بازی جدید، شرکت در نمایش مدرسه و حتی داشتن مکالمه با همسالان خجالتی. هنگامی که کودکان از ریسک دوری کنند، این پیام را به خود می‌دهند که به اندازه کافی قدرتمند نیستند تا از عهده چالش‌هایشان بر آیند.

مقاومت در مقابل اجبار فرزند برای حل مشککش و به جای آن، سوال پرسیدن پیرامون مشکل

وقتی کودکان برای حل مشکلاتشان به والدین خود مراجعه می‌کنند، پاسخ و واکنش طبیعی، سخنرانی و توضیحات مفصل والدین پیرامون مشکل آن‌ها خواهد بود! اما راهبرد بهتر پرسش از کودک است. با بازگشت مشکل به سمت کودک با پرسش‌های مناسب، به کودکان خود کمک می‌نماییم که چگونه پیرامون مشکلمان بیاندیشند و برای آن راه حل مناسبی بیابند.

آموختن مهارت‌های حل مسئله به کودکان

هدف از آموزش این مهارت، خود اتکایی مطلق نیست چون همه انسان‌ها به کمک همدیگر نیازمندند. به کمک راه‌های بکر، والدین در فرآیند حل مسئله کودکان خود مشارکت می‌کنند. پس کودکان را ترغیب نمایید تا فهرستی از ایده‌های نو را تهیه کرده و نکات مثبت و منفی آن‌ها را ارزیابی نمایند.

دسته بندی احساسات

وقتی استرس بر شخصی وارد می‌شود، احساسات اوج می‌گیرد. به کودکان خود بیاموزید که تمامی

احساسات شان در جای خود مهم بوده و با دسته بندی آنها بهتر می‌توانند درک کنند که در حال تجربه چه چیزی هستند. به آنها گوشزد کنید که داشتن احساس اضطراب و نگرانی، ناراحتی، حسودی و ... مشکلی ندارد و اطمینان دهید که این احساسات بد، گذرا هستند.

نمایش مهارت‌های سازگاری

زمانی که کودکان ناراحتی یا استرسی را تجربه می‌کنند تمرین تنفس عمیق می‌تواند در ایجاد آرامش در آنها موثر واقع شود. این تمرین کودکان را قادر می‌سازد تا آرام باشند و موقعیت را به روشنی تحلیل نمایند.

پذیرش اشتباهات خود و فرزندان

والدینی که از شکست اجتناب می‌کنند از تاب‌آوری کمی برخوردارند و این باعث اضطراب شدید در کودکان می‌شود. وقتی والدین صرفاً بر نتیجه پایانی تأکید دارند، کودکان گرفتار چرخه ی قبولی یا شکست می‌شوند. به هر حال کودکان یا در کاری موفق می‌شوند یا نمی‌شوند؛ اما باید دانست که پذیرش اشتباهات به رشد چارچوب ذهنی کودک کمک کرده و به او این پیام را می‌رساند که می‌تواند از اشتباهات خود درس بگیرد.

ورزش کردن

ورزش کردن مغز را تقویت کرده و آن را در مقابل مشکلات و استرس، تاب‌آورتر می‌سازد. ورزش‌های گروهی از محبوب‌ترین فعالیت‌های ورزشی ثابت برای کودکان می‌باشد و تمام چیزی که کودکان بدان نیاز دارند این است که بخشی از وقت خود را در خارج از خانه گذرانده و در ورزش‌های فیزیکی مشارکت نمایند. اگر ورزش‌های گروهی برای کودکان جاذبه ای ندارد، او را به دوچرخه سواری، تاب بازی و ... تشویق کنید.

منبع:

How to Build Resilience in Children_ Strategies to Strengthen Your Kids.mhtml

گذری کوتاه بر پروژه بین المللی تاب آوری

باشگاه تاب آوری؛ انعکاس دهنده فعالیت‌ها و اقدامات تخصصی کارگروه تاب آوری در رسانه

مددکاری اجتماعی ایرانیان



مقدمه

پروژه بین‌المللی تاب آوری (IRP) از روشهای متنوعی در تحقیق و پژوهش برای بررسی ابعاد زندگی کودکان و نوجوانان استفاده کرده است که به آنها در مقابله با بسیاری از چالش‌های پیشروی کمک کرده است. این پروژه جهانی به چگونگی کنار آمدن جوانان از دیدگاه سایرین در جوامع مورد مطالعه در سراسر گیتی می‌پردازد. پروژه بین‌المللی تاب آوری با پژوهشگران و سازمانهای جامعه‌محور در قاره‌های پنجگانه و بیش از ۲۵ جامعه محلی همکاری کرده است. این گزارش اصلی این پروژه بر اساس کار با کودکان و نوجوانان در یازده کشور در پنج قاره جهان و اولین مجریان آن است.

رهبری و طراحی این پروژه با دکتر مایکل آنکار از دانشگاه دالهاوزی هالیفکس کانادا بود که این پروژه را در سال ۲۰۰۲ تدوین و اجراء کرد. از سال ۲۰۰۳ تا ۲۰۰۵، اعضای تیم از سراسر جهان، یک سنجش کمی برای بررسی جنبه‌های تاب‌آوری در بین جوانان به روش هایی که هم تفاوت‌های فرهنگی و هم تفاوت‌های محیطی (بافتار) را در بر می‌گرفت، تهیه کردند با این حال ابزارهای کیفی و پروتکل‌های مصاحبه نیز برای تحقیق در مورد گزارشات خود کودکان در مورد تاب‌آوری و معنایی که آن‌ها و جامعه محل زندگی به پدیده‌های مربوط به تاب‌آوری می‌داند نیز فراهم شده بود.

تیم پروژه بین‌المللی تاب‌آوری

تیم بین‌المللی پروژه تاب‌آوری، گروه متنوعی از محققان، پزشکان، متخصصان سیاست‌گذاری، مدیران ارشد، فعالان مدنی و حامیان کودک از بیش از ۲۵ عامل اجرایی مختلف در سراسر جهان است. IRP بیانگر تنوعی ساختارمند در تنوع و تفاوت‌های فرهنگی و هم از لحاظ روش شناختی متشکل از مددکاران اجتماعی، روانپزشکان، داده پردازان و تحلیلگران، متخصصین سلامت، روانشناسی، انسان شناسی، آموزش، پزشکی و اپیدمیولوژی است.

محقق اصلی: دکتر مایکل آنکار، دانشکده مددکاری اجتماعی، دانشگاه دالهاوزی، هالیفکس، کانادا
مدیر پروژه: دکتر لیندا لیبنبرگ، دانشکده مددکاری اجتماعی، دانشگاه دالهاوزی، هالیفکس، کانادا
هماهنگ کننده عملیات: نورا دیدکوسکی، مطالعات توسعه بین‌المللی، دانشگاه دالهاوزی، هالیفکس، کانادا

تاب‌آوری چیست؟

تاب‌آوری، به عنوان یک مفهوم روانشناختی، از حوزه فیزیک وارد شده است نخست به معنای این بود که می‌توان پس از زمین خوردن «به صورت فیزیکی به حالت پیشین» برگشت. از نظر روانشناختی، این اصطلاح به معنای توانایی فرد برای غلبه بر سختی‌ها یا چالش‌های دشوار زندگی و ادامه دادن به روند رشد و پیشرفت است. تعریف جامع تر و جدیدی نیز از تاب‌آوری که توسط IRP ارائه شده است که بر علاوه بر ویژگی‌های فردی در توسعه و حفظ بهباشی بر نقش عوامل ارتباطی، اجتماعی و فرهنگی نیز

تأکید می‌کند که باید در دسترس و قابل دستیابی برای افرادی باشد که با عوامل تهدید کننده روبه‌رو هستند.

دکتر اونگار اذعان می‌دارد که درک بهتری از تاب‌آوری با امکان و توانایی افراد برای دسترسی به منابع حمایتی، زیرساخت‌های بهداشتی و سلامت و همچنین شرایط خانوادگی، اجتماعی فرد برای تهیه و تدارک این منابع به روش‌هایی با تأکید بر فرهنگ معنادار خواهد بود.

اعضای IRP همچنین معتقدند که تاب‌آوری به چهار جنبه مهم و بنیادی از زندگی افراد مرتبط است:

الف- صفات فردی که شامل موارد زیر است:

- جرأت
- توانایی حل مساله
- خودکارامدی
- توانایی زندگی با عدم اطمینان (قدرت تحمل ابهام)
- خودآگاهی
- حمایت اجتماعی ادراک شده
- چشم انداز مثبت
- همدلی با دیگران
- داشتن اهداف و آرزوها
- نشان دادن تعادل بین استقلال و وابستگی به دیگران
- پرهیز از سو مصرف یا خودداری از مواردی مانند الکل و مواد مخدر

- حس شوخ طبعی
- احساس وظیفه (به دیگران یا خود، بسته به فرهنگ)

ب- عوامل ارتباطی مانند:

- فرزندپروری که نیازهای کودک را برآورده میسازد
- بیان عاطفی مناسب و نظارت والدین در خانواده
- شایستگی اجتماعی
- حضور مربیان و الگوهای نقش مثبت
- روابط معنادار با دیگران در مدرسه و خانه
- حمایت اجتماعی درک شده
- پذیرش گروه همسالان

ج- محیط‌های اجتماعی که موارد زیر را فراهم می‌نماید:

- فرصت‌هایی برای کار مناسب سن
- جلوگیری از قرار گرفتن در معرض خشونت در خانواده خود، اجتماع و در میان همسالان
- تدارکات دولت برای ایمنی، تفریح، مسکن و اشتغال آینده سازان
- حرمت و حق برای گذار افرادی که خطرات خاصی را تجربه کرده اند
- تحمل رفتار پرخطر و مشکل ساز
- ایمنی و امنیت
- برابری اجتماعی ادراک شده
- دسترسی به مدرسه و آموزش، اطلاعات و منابع یادگیری

د- عوامل فرهنگی مانند:

- وابستگی با یک سازمان مذهبی
- وابستگی با یک سازمان مذهبی
- تحمل ایدئولوژی‌ها و عقاید متفاوت
- مدیریت مناسب تحولات فرهنگی و تغییرات یا دگرگونی ارزش‌ها
- بهبود خود
- داشتن یک فلسفه زندگی
- شناسایی فرهنگی یا معنوی
- ریشه داری فرهنگی با دانستن اینکه از کجا آمده اید و بودن بعنوان بخشی از یک هویت فرهنگی که در زندگی معمول ابراز می‌گردد.

توجه به این نکته ضروری است که در این مطالعه، فرهنگ به عنوان آداب و رسوم، سنت‌ها، زبان‌ها و تعاملات اجتماعی شناخته می‌شود که فرآورده این فرآیند هویتی را برای افراد و گروه‌ها ارائه می‌دهد. محیط (بافتار)، به عنوان شکل متفاوتی از فرهنگ، به صورت موقعیت اجتماعی، زمانی و جغرافیایی قابل درک است که در آن فرهنگ تجلی می‌یابد.

ناتوانی جسمی و تاب آوری

دکتر جواد طلسمچی یکتا



بین ناتوانی جسمی، محرومیت و نابرابری اجتماعی - اقتصادی پیوندی قوی وجود دارد و این عوامل بسته به نوع ناتوانی جسمی افراد، مکان زندگی شان، فرهنگ، موقعیت اجتماعی - اقتصادی و جنسیت آن‌ها متفاوت است. در این راستا سازمان بهداشت جهانی نیز ناتوانی جسمی را این گونه توصیف می نماید:

"ناتوانی جسمی بدان چتری است که هم اختلال، محدودیت فعالیت و مشارکت را شامل می شود. اختلال، مشکلی در عملکرد و ساختار بدن است؛ محدودیت فعالیت، مشکلی است که فرد در انجام امور خود با آن مواجه می شود و محدودیت مشارکت، مشکل او در زندگی

اجتماعی اوست.

ایجاد تاب‌آوری در افراد با ناتوانی جسمی از اهمیت بالایی برخوردار است اما لازم به ذکر است که هر نوع از روش‌های تاب‌آوری با توجه به نیازهای فردی، میزان ناتوانی، موقعیت و اشتیاق فرد برای رشد شخصی می‌تواند اصلاح شده و با جزئیات بیشتری توسعه یابد. همچنین نگرش و آگاهی افراد از نحوه به کارگیری هر کدام از روش‌های تاب‌آوری مهم بوده تا بتوانند طرحی بلند مدت از رفتاری انعطاف پذیرانه از آن روش‌ها استخراج نمایند.

گام اول در آگاهی نسبت به عادات فردی، مبتنی بر خود شناسی است. مشاوران و مددکاران می‌توانند از فعالیت‌هایی استفاده نمایند که خود شناسی فرد را ارتقا داده و به وی کمک می‌نمایند تا از توانایی‌هایش آگاهی یافته و تاب‌آوری خود را نشان دهد. برای مثال می‌توان متونی را پیرامون افکار، احساسات و رفتار شخص هنگام مواجهه با حوادث چالش برانگیز زندگی آماده نمود؛ برای نمونه عبارتی همچون: "مقابله با چالش‌ها از من فردی قوی تر می‌سازد."

برای افرادی که به چنین نگرشی معتقد نیستند می‌توان از سرگذشت و تجربیات افرادی که در موقعیت مشابه قرار داشته کمک گرفت و راه‌حلی‌هایی که آن‌ها برای توانمندسازی خودشان یافته‌اند را با دیگران به اشتراک گذاشت؛ یا می‌توان از بیان افرادی که نکات فراوانی در باره خودشان و توانایی‌هایشان یاد گرفته‌اند بهره جست. در این گونه شرایط افراد، اغلب ظرفیت و توانایی بیشتری را در خود نسبت به آن چه که در گذشته می‌پنداشته‌اند، کشف می‌کنند.

گام دوم پرسش از افراد در مورد این موضوع است که کدام بخش از ابعاد زندگی آن‌ها به دلیل ناتوانی جسمی تحت الشعاع قرار گرفته است. هدف مشاوران حرفه‌ای از این کار، مکالمه با افراد پیرامون نحوه استفاده از روش‌های تاب‌آوری برای ارتقای واکنش‌های مناسب نسبت به ناتوانی جسمی است. روش‌های نوین تاب‌آوری این گونه است که مشاوران و مددکاران افراد را تشویق می‌کنند تا از نگرش‌های نشأت گرفته از فعالیت‌های خود ارزیابی برای اهداف خاص زندگی و اولویت‌هایشان بهره ببرند و از اطلاعات دریافتی برای درک گذشته افراد و ایجاد تغییر در آینده استفاده نمایند.

شروع کار، درک حوزه‌های عمومی زندگی نظیر عملکرد شخصی، روابط خانوادگی، شغل و تفریح

است. همان طور که به مفهوم تاب‌آوری مربوط است افراد می‌توانند به صورت مثبت و سازگارانه در بخش هایی از زندگی شان احساس و عمل کنند در حالی که برای انجام همان کار در سایر حوزه‌ها در چالش قرار گیرند. در این موقعیت افراد ترغیب می‌گردند تا مهارت‌های مورد استفاده در غلبه بر مشکلات را شناسایی کنند.

گام بعدی شناسایی موانع بالقوه بین نوع نگرش و طرز رفتار افراد ناتوان جسمی است. برای مثال وقتی شخصی موقعیتی منفی و غیر قابل تغییر را در می‌یابد به او احساس بدی دست داده و او را به تسلیم سوق می‌دهد؛ باید دانست که شرایط بیولوژیکی در افراد ناتوان واقعا شرایط سختی است اما با ایجاد تاب‌آوری می‌توان رفتار او را انعطاف پذیر ساخت. در ضمن باید موانع سخت محیطی را نیز در دشوار تر کردن شرایط برای افراد ناتوان جسمی در نظر گرفت.

منبع:

Resilience, Coping, & Disability: The Development of a Resilience Intervention

اثرات رسانه‌های اجتماعی بر تاب‌آوری افراد

باشگاه تاب‌آوری؛ انعکاس دهنده فعالیت‌ها و اقدامات تخصصی کارگروه تاب‌آوری در رسانه

مددکاری اجتماعی ایرانیان



امروزه رسانه‌های اجتماعی منبع مهمی برای دریافت اطلاعات محسوب می‌شوند خصوصاً زمانی که افراد در موضع تردید و عدم رضایت از منابع اطلاعاتی موجود قرار دارند. با گذشت زمان، رسانه‌های اجتماعی و کانال‌های مختلف شبکه‌های مجازی دلیلی برای فعالیت افراد در فضای مجازی شناخته شد و این فعالیت، هم افزایش حمایت اجتماعی و هم کاهش ناراحتی افراد را ایجاد نموده است که در دوران بحران و میزان تاب‌آوری افراد، مهم تلقی می‌شود.

در اینجا به طور مختصر به اثرات مثبت و منفی استفاده از رسانه‌های اجتماعی بر روی تاب‌آوری می‌پردازیم.

اثرات مثبت:

اثرات مثبت استفاده گسترده از رسانه‌های اجتماعی بر روی سلامت افراد بیان شده است. در ابتدا باید بگوییم که رسانه‌های اجتماعی، احتمال انزوای اجتماعی را کاهش داده همان طور که افزایش در ارتباط، حس تعلق را افزایش می‌دهد و حس تنهایی افراد را کم می‌کند. دوم، رسانه‌های اجتماعی میزان ناراحتی افراد را نیز کم کرده است چون باعث افزایش پتانسیل ارتباط کلامی گردیده است خصوصاً که این ارتباط رو در رو در پاندمی کرونا محدود شده است. سوم، رسانه‌های اجتماعی میزان حمایت اجتماعی از طرف گروه‌ها، اعضای خانواده، حلقه دوستان و جامعه را افزایش داده است زیرا در زمانی زندگی می‌کنیم که با دنیای بیرون ارتباط کمتری داریم. حمایت مثبت اجتماعی، افراد را در برابر استرس مصون داشته و در رشد تاب‌آوری آن‌ها در مقابله با مشکلات موثر است. چهارم، مطالعات نشان داده است که استفاده از رسانه‌های اجتماعی همراه با کاهش افسردگی و حس تنهایی و افزایش عزت نفس بوده است. در نتیجه، فعالیت در فضای مجازی تاب‌آوری را به خوبی ارتقاء داده است. رسانه‌های اجتماعی شامل فعالیت‌های مختلف مجازی مثل استفاده افراد از پروفایل‌ها، گذاشتن نظرات و به اشتراک گذاری تصاویر و ویدئوهاست که بر عمق و میزان ارتباط اثرگذار است و افراد را قادر می‌سازد تا شبکه‌ها و صفحات اجتماعی خود را ایجاد نموده و میزان حمایت اجتماعی از همدیگر را بهبود بخشند.

اثرات منفی:

در کنار اثرات مثبت استفاده از رسانه‌های اجتماعی و مجازی قطعاً اثرات منفی نیز وجود دارد. این موضوع که استفاده از رسانه‌های اجتماعی در بین تمامی سنین محبوب بوده مورد بحث است چون اغلب تحقیقات آکادمیک بر نوجوانان و جوانان متمرکز است. نمونه‌های پژوهشی به نحوه استفاده از رسانه‌های اجتماعی و ارتباط آن با نتایج سلامتی می‌پردازند. برای مثال یک بررسی طولی اخیر نشان داده است که استفاده از شبکه اجتماعی فیسبوک اثر منفی بر سلامت روان دارد. مطالعه‌ای دیگر در همین زمینه به تاثیر استفاده از فیسبوک بر تضعیف سلامت ذهنی به مرور زمان در بین جوانان پرداخته است. در نتیجه نمی‌توان منکر نتایج منفی استفاده از شبکه‌های مجازی و نشانه‌های سلامت روان بین

نوجوانان و جوانان شد.

یا در تحقیقات دیگری از سمت خود نوجوانان و والدین شان گزارش شده است که به دلیل استفاده از فضای مجازی دچار ناراحتی‌های چون ترس از دست دادن، تنهایی، بیش‌فعالی، اضطراب و افسردگی شده‌اند.

آگاهی افراد در استفاده از فضای مجازی

باید دانست که افراد در چنین فضاهایی به دنبال تبادل اجتماعی، نظیر تبادل اطلاعات و نظرات می‌باشند و شبکه‌های اجتماعی به صورت تصادفی، عمدی و یا خود به خودی میزان تاثیرگذاری بر دیگران را در روابط میان فردی افزایش می‌دهد.

به صورت واضح می‌توان گفت تاثیرات مثبت استفاده از رسانه‌های اجتماعی در بین افرادی است که با این شبکه‌ها آشنا بوده و از آن‌ها برای اهداف مختلف و معین به درستی استفاده می‌کنند. این افراد نسبت به تفاوت‌های شبکه‌ها آگاه بوده و به گونه‌ای از این فضا استفاده می‌نمایند تا تشکیل ارتباطات جدید که از پیوندهای ضعیف به سوی پیوندهای قوی تر می‌رود را تسهیل نمایند.

اما اثرات منفی در بین اشخاصی _خصوصاً نوجوانان_ است که به صورت افراط گونه از این فضا استفاده می‌کنند که موجب کاهش تاب‌آوری شان به دلیل عدم آگاهی لازم در بکارگیری این فضا می‌باشد.

منبع:

مددکاری اجتماعی و بحران ویروس کرونا

مهدی سروی همپا (مددکار اجتماعی، پژوهشگر و جامعه شناس)

در این مقاله کوتاه تلاش شده است تا به چند پرسش اصلی پاسخ داده شود. اول اینکه بحران ویروس کرونا چیست و دارای چه ویژگی هایی است؟ دوم اینکه وضعیت مدیریت بحران ویروس کرونا در کشور چگونه است؟ و سوم این که مددکاری اجتماعی چه نقش و جایگاهی در مدیریت بحران ویروس کرونا دارد؟

بخش اول: بحران ویروس کرونا

از بحران تعاریف مختلفی ارائه شده است اما به طور کلی بحران به حالت و شرایطی گفته می شود که باعث نابسامانی در اهداف و روال زندگی می گردد. بحران هم دارای آثار مثبت و هم آثار منفی است. بنابراین در بحران دو نیرو درگیر هستند. نیروی اول در جهت رشد و نیروی دوم به سوی سقوط و انحطاط می باشد. بارکان بحران را این گونه تعریف می کند، "بحران وقفه ای جدی، نسبتاً ناگهانی و غالباً غیرمنتظره در ترتیبات طبیعی نظام اجتماعی و یا اجزای آن است که در نتیجه نیرویی طبیعی یا اجتماعی، درون سیستمی یا برون سیستمی به وقوع می پیوندد و نظام اجتماعی کنترلی بر آن ندارد". از منظر دایره المعارف علوم اجتماعی نیز بحران به این شکل تعریف شده است که مفهوم مورد بحث غالباً برای اشاره به وقایع ناگهانی، غیر منتظره و عظیمی به کار می رود که می تواند برای فردی معین، خانواده ای مشخص، گروه های کوچک، یک محله یا اجتماع، کل جامعه یا جوامعی چند و در محدود مواردی برای کل جهان روی دهد.

در تقسیم بندی انواع بحران ها نیز روش های مختلفی به کار رفته است. به لحاظ عامل به وجود آورنده بحران را به دو دسته طبیعی و انسان ساز تقسیم بندی می کنند. برای مثال زلزله یک بحران طبیعی و تصادفات رانندگی بحران انسان ساز شناخته می شوند اما در برخی بحران ها مانند ویروس کرونا می توان

گفت که ترکیبی از عامل طبیعی و انسان درگیر در شکل‌گیری این بحران می‌باشند. ویروس کرونا به صورت طبیعی در حیوانات وجود داشته و ساخته دست بشر نمی‌باشد اما ورود آن به بدن انسان و انتقال آن به سایرین توسط بشر به انجام رسیده است بنابراین می‌توان گفت که بحران ویروس کرونا از ترکیب عامل طبیعی و انسانی به وجود آمده است. تقسیم‌بندی دیگر برای بحران‌ها سطح اثرگذاری آن‌ها می‌باشد به این معنی که بحران می‌تواند برای یک فرد معین، یک خانواده یا گروه کوچکی از انسان‌ها، برای یک شهر یا منطقه، برای یک ملت و یا برای کل جهان رخ داده باشد. بحران ویروس کرونا از یک شهر در کشور چین شروع شده و به سرعت تا کنون بیش از ۶۰ کشور را درگیر خود نموده است بنابراین به لحاظ سطح اثرگذاری ویروس کرونا یک بحران بین‌المللی است.

تقسیم‌بندی دیگر در بحران‌ها مربوط به این موضوع است که بحران در چه جنبه‌هایی از زندگی انسان اثرات منفی به وجود آورده است. زندگی انسان دارای جنبه‌های امنیتی، اجتماعی، اقتصادی، روانی، زیست‌محیطی، فرهنگی و مذهبی می‌باشد. بحران‌ها می‌توانند بر جنبه‌های مختلفی از زندگی انسان تاثیر گذار باشند. بحران ویروس کرونا تقریباً تمامی جنبه‌های زندگی انسان را تحت تاثیر جدی قرار داده است. امنیت جانی و سلامت انسان که مهم‌ترین جنبه زندگی وی می‌باشد با این بحران با چالش جدی مواجه شده است به ویژه این که تاثیرگذاری آن بیشتر بر افراد بیمار و سال‌خوردگان است گروهی که در اکثر جوامع به عنوان گروه آسیب‌پذیر شناخته شده و تمرکز برنامه‌های توسعه و سلامت بیشتر بر حول آن‌ها می‌چرخد. از سوی دیگر بحران ویروس کرونا دانش پزشکی که طی قرن‌ها پشتیبان حیات و سلامت انسان بوده است را نیز با چالش جدی مواجه کرده است.

انسان یک موجود اجتماعی است و هویتش با شبکه‌های دوستی، خانوادگی، محلی و اجتماعی گره خورده است. بحران ویروس کرونا به دلیل شیوع سریع و گسترده موجودیت اجتماعی انسان امروز را تهدید کرده و با چالش مواجه نموده است. توصیه‌های پیشگیری مقابله با ویروس کرونا انسان را به سمت یک واقعیت تلخ به معنی خودتحریمی و عزلت‌نشینی خانگی پیش برده است. قرنطینه و مراقبت‌های خانه‌نشینی نه تنها موجودیت اجتماعی انسان را با خطر مواجه نموده بلکه بر سایر جنبه‌های دیگر زندگی نیز تاثیر گذاشته است. ناشناخته بودن این ویروس و اخبار ناگوار مبتلایان و فوت شده‌ها

موجب ایجاد یک ترس و وحشت جمعی گشته و سلامت روانی افراد جامعه را دگرگون نموده است و از سوی دیگر شیوه مراقبت خانه نشینی و عدم حضور در اجتماعات موجب بروز افسردگی نیز گشته است. محدود شدن فعالیت های روزانه و تمرکز منابع خانواده بر خرید لوازم مورد نیاز پیشگیری از بیماری هم مدیریت اقتصاد خانوار را با چالش مواجه کرده و هم کسب و کارهای مختلف را با تعطیلی و بی رونقی مواجه نموده است به ویژه در ایران که اسفند ماه برای خانواده ها ماه خرید و نو شدن ها و برای کسب و کارها ماه فروش و درآمد شناخته می شود همزمان شدن شدت شیوع ویروس کرونا با اسفند ماه به صورت جدی اقتصاد کشور را با چالش مواجه نموده است.

افزایش مصرف آب و مواد شوینده و ضد عفونی کننده به همراه عدم دفع مناسب لوازم بهداشتی اسفاده شده همچون ماسک و دستکش چالش زیست محیطی را نیز به همراه آورده است. ویروس کرونا به لحاظ فرهنگی نیز قابل بحث است به ویژه فرهنگ ایرانی که به عنوان یک تمدن کهن شناخته می شود در بحران ویروس کرونا محک زده شد. از یک سو تعطیلی مدارس و دانشگاه ها که به منظور پیشگیری از شیوع ویروس انجام شده بود مواجه شد با مسافرت و انتقال جمعیت از شهری به شهر دیگر، از سوی دیگر احتکار و افزایش بی رویه قیمت لوازم ضروری پیشگیری از ویروس در سطح کشور نشان از چالش جدی فرهنگی در بین جامعه ایرانی دارد که بحران ویروس کرونا موجب پر رنگ شدن و نمایان شدن آن شده است. اما در نهایت بحران ویروس کرونا در جنبه مذهبی زندگی انسان نیز چالش جدی ایجاد نموده است به طوریکه مکان ها و مراسمات مذهبی که تا دیروز به عنوان داروی شفابخش سلامت جسم، روح و روان انسان شناخته می شد امروز به عنوان عامل گسترش شیوع ویروس کرونا شناخته می شود.

با توجه به مطالب مذکور در جمع بندی معرفی بحران ویروس کرونا می توان گفت انسان امروز با بحرانی مواجه است که عامل ترکیبی (انسان و طبیعت) به وجود آورنده آن هستند و در سطح بین المللی ملت های مختلف را تهدید می کند و تقریباً تمامی جنبه های زندگی انسان را با چالش جدی مواجه نموده است و در تجربه های گذشته کمتر بحرانی با این سطح و وجوه مختلف وجود داشته است.

تاب آوری سیاسی

باشگاه تاب آوری؛ انعکاس دهنده فعالیت‌ها و اقدامات تخصصی کارگروه تاب آوری در رسانه
مددکاری اجتماعی ایرانیان



مفهوم تاب آوری در ادبیات سیاسی توسط نظرات محققینی چون واکرو کوپر ارائه گردیده است که اقتصاد سیاسی تاب آوری را به اکولوژی سیستم‌ها و اقتصاد نئولیبرال پیوند می‌دهد. تاب آوری بوم شناختی نیز به سیستم‌ها به صورت پیچیده تر می‌نگرد که نقاط ثبات متعددی دارند. این نگاه به سیستم‌ها کمک می‌کند تا تحت شرایط سخت و تغییرات بزرگ خوب عمل نموده و مقاومت نمایند. نظریات فردریش هایک مربوط به ویژگی پیچیده ی خود-سازماندهی سیستم‌های بازار با اکولوژی سیستم‌ها ترکیب یافته تا مفهوم تاب آوری را به صورت یک انطباق عمومی در اختلالات و آشفتگی‌های ناگزیر آینده شکل دهد.

تاب‌آوری مجامع شهری از زمان بررسی بمباران راهبردی ایالات متحده آمریکا در جنگ جهانی دوم نگرانی دولت‌ها بوده است، اما در حقیقت تاب‌آوری از اواسط دهه ۲۰۰۰ هنگامی که به عنوان مفهومی برای حل ناامنی‌های جنگ علیه تروریسم و تغییرات آب و هوایی پذیرفته شد وارد راهبردهای امنیت ملی و رویکردهای مرتبط با مخاطرات برای امنیت و مدیریت حوادث شده است.

ورود تفکر مرتبط با تاب‌آوری به سیاست چندین دلیل عقلانی داشته است. این مفهوم از منظر روانشناختی به ظرفیت افراد و گروه‌های اجتماعی می‌پردازد که در برابر بلایا بیشتر و بهتر مقاومت نموده و هر چه سریع‌تر و زودتر بهبود یابند. در کاربردهای سیاسی، تاب‌آوری نه تنها قدرت بهبودی از شرایط استرس‌زا و اختلالات و برگشت به حالت عادی است بلکه حرکتی رو به جلو از طریق انطباقی است که با وجود منفی‌گری کلی نسبت به آسیب‌پذیر بودن در برابر صدمات مداوم بیرونی، مطلوب شمرده می‌شود.

در حالی که تاب‌آوری یک نگرانی سیاسی از دهه ۲۰۰۰ بوده است، بسیاری از پژوهشگران در مباحثات، تحلیل‌ها و ارتقای سیستم‌های تاب‌آوری خود و روش‌های ایجاد آن برای جوامع، سیاست را مورد توجه قرار نداده‌اند. این موضوع می‌تواند به بحثی اصولی پیرامون تاب‌آوری منجر شود که ناشی از عادی‌سازی تاب‌آوری و ضرورت آن به عنوان کالای جهانی مفید (راه و روش) برای همه است. گذشته از این، تاب‌آوری می‌تواند اشکال انحرافی به خود بگیرد در جایی که عناصر داخلی یک سیستم بر خلاف ثبات و بقای آن کار می‌کنند یا در فضایی که تاب‌آوری روش‌هایی را که از لحاظ اجتماعی ناعادلانه و از منظر بوم‌زیستی ناسالم است حفظ می‌نماید.

مطالعاتی که بر سیاست تاب‌آوری تمرکز دارند نگاهی انتقادی داشته و با نگاه سیاسی آن را ساخته یا حفظ می‌نمایند. هنگام بررسی تاب‌آوری با چنین آگاهی حیاتی پرسش‌هایی نظیر تاب‌آوری چه چیزی، برای چه و برای چه کسی مهم تلقی می‌شوند. علاوه بر این، هنگام تحقیق پیرامون تاب‌آوری از روی احتیاط باید این سوال را مطرح کرد که از منظر سیاسی و اجتماعی چه کاری انجام می‌دهد، چه نوع از ذهنیت‌ها و عینیت‌ها را ایجاد می‌نماید، چه نوع ارزش‌هایی را

تعیین و ثبت می‌کند و چه چیزی و چه کسی گفتار و روش‌های تاب‌آوری را بیان می‌دارد. یکی از دیدگاه‌های اصلی انتقادی درباره سیاست تاب‌آوری، نوعی دولت‌گرایی نئولیبرال می‌باشد که برای بقای خود مسئولیت را به دوش افراد و گروه‌های آسیب‌پذیر گذارده در حالی که به طور همزمان عاملیت سیاسی خود را ترک نموده تا بر تغییر اختلالات مستمری که با آن مواجه می‌شوند تأثیر بگذارد. همچنان برخی اظهار می‌دارند که تاب‌آوری نبایست صرفاً با سیاست‌های تاب‌آوری دولت‌ها و جوامع محدود و خاصی مطابقت داشته باشد، در عوض به طور گسترده بررسی شده و احتمال اینکه بتواند در خدمت برنامه‌های پیشرفت و توسعه باشد، حفظ گردد.

منبع:

Politics of Resilience – International Relations – Oxford Bibliographies.mhtml

تاب آوری سیستم‌های سلامت در مدیریت

همه گیری بیماری کرونا

باشگاه تاب آوری؛ انعکاس دهنده فعالیت‌ها و اقدامات تخصصی کارگروه تاب آوری در رسانه
مددکاری اجتماعی ایرانیان

ارزیابی تاب آوری سیستم‌های بهداشت و سلامت جوامع در کمک به سیاست گذاری مسئولین برای بهبودی پایدار و توانمندسازی سیستم‌ها برای آمادگی بهتر و پاسخگویی به نیازهای موجود در بحران‌های فعلی و آینده، حیاتی است. در اینجا به چهار عنصر تاب آوری در عملکرد بسیار موثر کشورها، اشاره می‌کنیم:

سیستم‌های تاب آور سیستم‌هایی هستند که:

- واکنش‌هایی جامع و کامل را فعال می‌کنند؛ واکنش‌هایی که به سلامت و رفاه جامعه پرداخته و آن‌ها را که با ملاحظات اقتصادی و اجتماعی در هم تنیده اند، بررسی می‌نماید
- انطباق ظرفیت داخل و خارج از سیستم سلامت برای رفع نیازهای جامعه
- حفظ عملکرد و منابع داخل و خارج از سیستم سلامت جهت حفظ مراقبت‌های معمول و شدید مرتبط و یا غیر مرتبط با همه گیری بیماری کرونا
- کاهش آسیب پذیری به دلیل تلفات فاجعه بار در جوامع

ایجاد سیستم‌های بهداشت و سلامت تاب آور

باید به دولت‌ها به خوبی مشاوره داد تا به بیماری کرونا یا هر بیماری دیگری در آینده، از طریق رویکرد اتحاد و انسجام تمامی بخش‌ها شامل جامعه و مسئولان محلی و مبتنی بر همکاری شفاف و قدرتمند – که فرای مدیریت اضطراری در مراحل اولیه هم می‌تواند گسترش یابد – بپردازند. دولت‌ها باید

تفاوت‌های جنسیتی، نژادی و حقوق بشر و تاثیر آن‌ها بر سلامت و رفاه قبل، حین و بعد از بحران را بررسی نمایند.

سیستم‌های بهداشت و سلامت باید به طور کافی تامین مالی شوند، نه تنها به این دلیل که برای همه‌گیری‌های جدید آمادگی داشته باشند بلکه اطمینان یابند که تمامی افراد در تمامی اوقات به خدمات بهداشتی و سلامت مورد نیازشان بدون مشکلات مالی و بدون توجه به توان پرداخت، دسترسی داشته باشند. فلسفه پیدایش پوشش همگانی سلامت نیز در همین راستا بوده است. سرمایه‌گذاری در این بخش نه تنها افراد را نسبت به تهدیدات سلامت محافظت می‌نماید بلکه هزینه اقتصادی و اجتماعی بیماری را نیز کاهش می‌دهد.

در حالی که ظرفیت‌های کشورها متنوع است، این همه‌گیری به ما نشان داد که نیاز به سرمایه‌گذاری جهت بهبود کمی و کیفی کارکنان بخش سلامت و بهداشت است تا جوامع خدمات بهتری را خصوصاً زمان همه‌گیری‌هایی که در آینده رخ می‌دهد، ارائه نمایند. در حقیقت، سیستم‌های بهداشت و سلامت تاب‌آور آن‌هایی هستند که نه تنها در برنامه‌ریزی مرتبط با همه‌گیری و آموزش کارکنان بخش سلامت سرمایه‌گذاری می‌کنند، بلکه حمایت اقتصادی، روانی و جسمی آن‌ها را در محل کار و غیر آن تضمین می‌نمایند.

در دوره همه‌گیری کرونا، کشورها در دسترسی به داروها و تجهیزات دچار چالش‌هایی بحث‌برانگیز خصوصاً در زنجیره تامین جهانی این داروها و تجهیزات شدند. این چالش‌ها، ظرفیت‌های محدود تولید تا تامین مالی برای دسترسی برابر را شامل می‌شود. تجربه اولیه تامین واکسن کواکس در کشورهای پیشرفته، محدودیت‌های چشمگیر در سیستم فعلی را به نمایش گذاشت که با سرمایه‌گذاری و پیشرفت علم در زمینه بیماری‌های همه‌گیر می‌توان تاب‌آوری سیستم بهداشت و توزیع دارو را ارتقا داد.

ارائه خدمات مرتبط با سلامت و بهداشت - شامل خدمات غیر مرتبط با کرونا - در تمامی سطوح به دلیل نیازهای ناشی از همه‌گیری حتی در سیستم‌های بهداشتی که عملکرد خوب داشتند به طور مستقیم تهدید شده و اغلب به مخاطره افتاده است. تقویت ظرفیت این سیستم‌ها نیاز به توجهات زیاد و

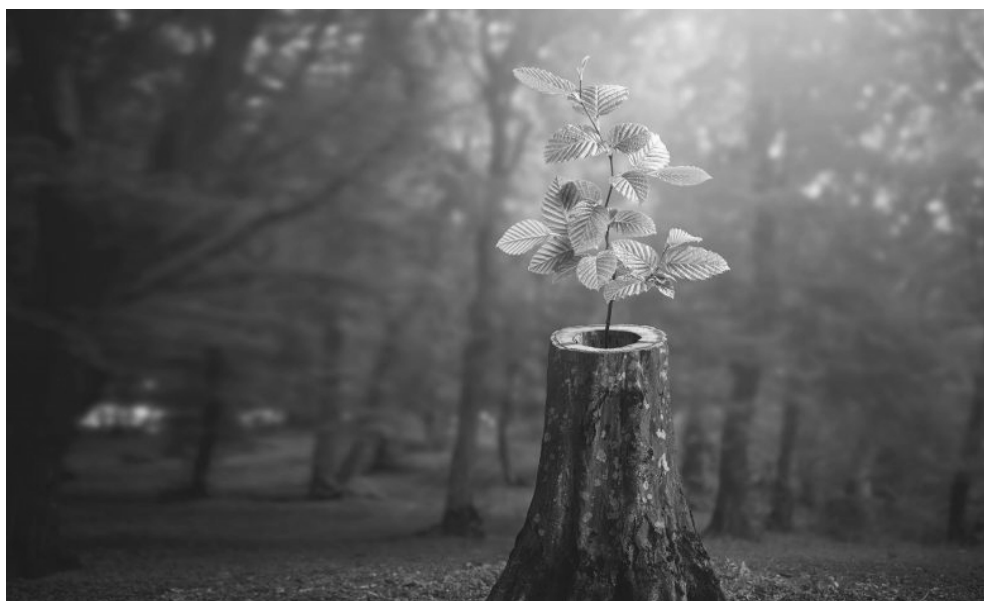
بودجه خوب به همراه نیروهای ماهر و حمایت شده دارد تا مراقبت و درمان با کیفیت را با روابط تقویت شده برای سیستم‌های بهداشت و سلامت عمومی در جوامع تضمین نماید. بخش مراقبت‌های بلند مدت و مراقبت از بزرگسالان باید در اولویت قرار گیرد و با ارائه خدمات بهداشتی و بخش‌های تابع در حوزه سلامت و بهداشت عمومی یکپارچه گردد.

منبع:

Health systems resilience in managing the COVID-19 pandemic_ lessons from 28 countries _ Nature Medicine.mhtml

چند نکته پیرامون ایجاد تاب آوری هنگام بهبودی از اعتیاد

دکتر جواد طلسمچی یکتا



انتظار چالش ها

شاید متناقض به نظر برسد اما اولین روش برای بهبودی در تاب آوری این است که انتظار چالش های متعددی را در این مسیر داشته باشید. بسیاری از مردم گمان می کنند که وقتی وارد روند بهبودی از بیماری یا اعتیاد می شوند، همه چیز درست خواهد شد. در حقیقت، هر مرحله از بهبودی، چالش های خود را دارد. اگر توقع داشته باشید که همه چیز به سرعت خوب پیش برود، دلسرد خواهید شد. در عوض اگر خود را با این روش پرورش داده باشید وقتی در این مسیر ناگزیر با چالش هایی مواجه شوید، چون از قبل انتظار داشته اید، نه تنها این مسئله را عادی می پندارید بلکه از قبل برای رویایی با این چالش ها برنامه ریزی هم خواهید نمود.

ایجاد گروه

حمایت اجتماعی یکی از مهمترین بخش های بهبودی پس از اعتیاد است. این کار به شما کمک خواهد کرد تا پیوند مناسب با دیگران را داشته و احساس کنید که روی شما حساب باز می کنند و شما را در برابر چالش های آتی، تاب آور تر می سازد. شبکه ای که ساخته اید، می تواند منبعی از حمایت معنوی و عملی و راهنمایی خوب از طرف افرادی باشد که در جایگاه شما قرار داشته اند. باید به خاطر داشت که هیچ فردی به تنهایی موفق نخواهد شد. اگر تنها یک شخص باشد که فرد بتواند به آن اعتماد کند - نزدیک ترین دوست یا درمانگرش - به طرز قابل توجهی فشار او را سبک خواهد کرد.

از بین بردن نگاه صفر و صدی

مراقبت از خود در برابر چنین نگاهی یکی از اصلی ترین روش ها برای تنظیم و تعدیل احساسات شخص می باشد چون شناسایی و به چالش کشیدن اشتباهات شناختی، نقش اصلی را در درمان رفتار شناختی و جدلی ایفا می کند. یک انحراف شناختی معمول برای نابودی تاب آوری نگاه صفر و صدی - همه یا هیچ - است. بدین صورت که اگر کاری کاملاً موفقیت آمیز نباشد پس صد در صد شکست محسوب می شود!

تایید ارزش ها

احساس پیوند با ارزش های خود اغلب عاملی کلیدی جهت مقاومت در برابر عقب نشینی هاست. این، نوعی خود تاییدی است و تحقیقات نشان داده است که شخص بهتر از عهده بازخوردهای منفی بر می آید و تصمیم های مفیدتری خواهد گرفت. این روش با چند دقیقه گذاشتن وقت برای نوشتن ارزش های اصلی و اهمیت آن ها انجام می پذیرد.

مراقبت از خود

شخص در صورت داشتن سلامت و استراحت کافی راحت تر از عهده چالش ها بر می آید. به همین دلیل است که خود مراقبتی در ایجاد و ارتقاء تاب آوری مهم تلقی می شود. مبحث خواب اهمیت دارد

چون کم‌خوابی یا بی‌خوابی مزمن، باعث فرسایش تاب‌آوری شما در دو حوزه می‌گردد؛ بخش‌هایی از مغز که مسئول شناسایی تهدیدات هستند دچار بیش‌فعالی شده و بخش‌های مرتبط با تنظیم و تعدیل احساسات، تمرکز و حل مسئله که کم‌کار می‌شوند.

زندگی در زمان حال

زمان مواجهه با موقعیت‌های سخت، حیاتی است که در زمان حال قرار بگیرد. مشخصاً افراد دو نوع واکنش غیر مفید نسبت به بحران‌ها دارند: یا سعی می‌کنند آن را نادیده انگاشته و وانمود نمایند که اتفاقی نیفتاده است و یا تصور می‌کنند که این بحران، تمامی پیامدهای وحشتناک را در زندگی آن‌ها خواهد داشت. در حالی که شما فقط می‌توانید در زمان حال عمل نموده و توجه کنید که چه پیش خواهد آمد. در نتیجه، کار امروز را همین امروز انجام داده و کار فردا را به فردا بسپارید.

تغییر دیدگاه

به جای تمرکز بر نحوه تأثیر منفی چالش‌ها بر زندگی خود، سعی کنید که بدان‌ها به دیده فرصت‌هایی برای یادگیری، رشد و پیشرفت بنگرید. وقتی دچار مشکل می‌شوید فرصت مناسبی جهت یادگیری از اشتباهات است تا برای دفعات بعدی بهتر عمل کرده و از تکرار دوباره اشتباه جلوگیری به عمل آورده و حرکت رو به جلوی خود را دنبال کنید.

منابع:

The Role of Resilience in Addiction Recovery _ NorthStar Transitions.mhtml
How to Build Resilience in Recovery.mhtml

تاب‌آوری روانی در افراد مبتلا به اسکیزوفرنی

باشگاه تاب‌آوری؛ انعکاس دهنده فعالیت‌ها و اقدامات تخصصی کارگروه تاب‌آوری در رسانه

مددکاری اجتماعی ایرانیان



مشکلات مرتبط با سلامت روان در حوزه بیماری اسکیزوفرنی، اغلب باعث اضطراب شدید در افراد می‌شود که معمولاً با ناتوانی مادام‌العمر و هزینه‌های قابل توجه فردی و اجتماعی همراه است. عوامل استرس‌زای منفی، تأثیرات آسیب‌زای روانی این بیماری را تشدید می‌کند؛ چه عوامل استرس‌زای بیرونی نظیر فشار مالی چه درونی مانند توهم و یا عوامل اجتماعی مثل برچسب زدن و یا روند بستری. تاب‌آوری روانی به عنوان ساز و کار حمایتی در مواجهه با عوامل استرس‌زا و وقایع تلخ زندگی عمل می‌کند. بنابراین تحقیق پیرامون تاب‌آوری بر اساس دیدگاه بیمار که صریحاً متمرکز بر تاب‌آوری روانی است، ضروری می‌باشد.

اول: مطالعات مرتبط با فهم و بهبود سلامت روان، از تعاریف مفهومی مورد نظر بر اساس دیدگاه

بیمار بهره مند می‌شود.

دوم: بعضی از تحقیقات نشان داده است که درک احساس افراد مبتلا به اسکیزوفرنی یا روان پریش درباره مشکلات سلامت روان شان نیز ضروری است؛ بدین معنی که درک نوع راه حل‌های افراد اسکیزوفرنی در برخورد با عوامل استرس‌زا و موقعیت‌های سخت می‌تواند از پیشرفت اقدامات مورد نظر جهت ارتقای سلامت روان و تاب‌آوری در برابر عوامل استرس‌زای آتی، پشتیبانی نماید.

سوم: اگر ارتباط بین متخصصین سلامت و بیمار پیرامون تاب‌آوری تا این حد اثرگذار است پس به اشتراک گذاری درک آن‌ها از تاب‌آوری، حیاتی به نظر می‌رسد.

در یک تحقیق از افراد مبتلا به اسکیزوفرنی این نتیجه به دست آمد که از یک جهت تاب‌آوری پذیرش انفعالی عامل استرس‌زا و از جهتی دیگر واکنش فعال به عامل استرس‌زا همراه با مقابله، به چالش کشیدن و مبارزه با عامل استرس بوده است.

تاب‌آوری به صورت پذیرش: اقلیتی از افراد، تاب‌آوری را توانایی پذیرش سختی‌های زندگی می‌دانند. تاب‌آوری به عنوان پروسه روانشناختی، به معنای تصمیم‌گیری فرد در پذیرش، هضم و کنار آمدن با آن چیزی است که در پیرامون فرد اتفاق می‌افتد. برای نیل به این هدف، وقایع را بایستی در یک بستری گذاشته و به این نحو بدان نگریست: "این اتفاق هم جزئی از زندگی است. من بدترش را دیده‌ام" یا "مثل تجربه‌های گذشته است، مهم نیست که چقدر سخت است، من می‌توانم."

تاب‌آوری به صورت ایستادگی: اکثر افراد نقش تاب‌آوری را جلوگیری از ایجاد تاثیرات منفی وقایع چه احساسی و چه روانی بر انجام مسئولیت‌هایشان می‌دانند. این مانع - مثبت - درونی پشتیبان سه هدف را دنبال می‌کند: به افراد مبتلا به بیماری‌های روانی کمک می‌کند تا فشار را تحمل کنند، باعث ایجاد قدرت درونی می‌گردد و آن‌ها را قادر می‌سازد تا کارهایشان را خودشان انجام دهند. فرد با این جملات میزان ایستادگی خود را می‌تواند به نمایش بگذارد: "این اتفاق دیگر به اندازه حفاری تحت فشار که سخت نیست."

تاب‌آوری به صورت واکنش به عوامل استرس‌زا: تعداد دیگری از افراد نیز تاب‌آوری را به مثابه یک پروسه فعال که با به چالش کشیدن سختی‌ها و غلبه بر مشکلات زندگی همراه است، می‌دانند.

محققین دو نوع واکنش را در این مطالعه بررسی نموده اند. اول، "برگشت فرد" که دلایلی ضمنی بر وجود توانایی درونی او است اما مشارکت کنندگان در مطالعه، این نقطه قوت را به عنوان روشی فعال تر در غلبه بر عامل استرس زا توصیف کرده اند و دوم حس کلی توانایی کنار آمدن با مسائل. در این بخش نیز افراد به کمک راهبردهای شناختی - مرتب کردن کارها در ذهن خود به صورت منطقی - و احساسی - مواجهه با ترس ها- خود را تاب آور می سازند نظیر این جملات: "من باید خود را هر روز با فکر کردن به امور مثبت، شرطی کنم".

منبع:

Psychological resilience in people experiencing schizophrenia and suicidal thoughts and behaviors

راهنمای ایجاد تاب آوری در کودکان برای والدین و مربیان

باشگاه تاب آوری؛ انعکاس دهنده فعالیت‌ها و اقدامات تخصصی کارگروه تاب آوری در رسانه

مددکاری اجتماعی ایرانیان



مهارت‌های تاب آوری قابل یادگیری است

تاب آوری بدین معنی نیست که کودکان هیچ سختی و اندوهی را تجربه نکنند بلکه تاب آوری قابلیت انطباق خوب با مشکلات، آسیب‌های روانی، تهدیدها و حتی عوامل مهم ایجاد استرس است تا کودک بتواند استرس و اضطراب خود را مدیریت کند.

ده نکته برای ایجاد تاب آوری در کودکان و نوجوانان

● برقراری ارتباط: اهمیت برقراری ارتباط و تعامل با هم سالان را به فرزندان خود بیاموزید که این

ارتباط مشمول مهارت هایی چون همدلی و گوش دادن به دیگران است. یافتن روش هایی برای پرورش این ارتباط با این پیشنهاد که با هم سالان خود به صورت شخصی، از طریق تلفن، گفتگوی تصویری و یا پیامک تعامل داشته باشند مهم بوده و سعی کنید که یک شبکه ارتباطی قدرتمند خانوادگی بسازید. ارتباط با دیگران، حمایت اجتماعی را پرورش داده و تاب آوری را تقویت می نماید.

● **آموزش کودکان در یاری رساندن به سایر افراد:** کودکانی که احساس شادی می کنند می توانند با کمک به دیگران احساس قدرت کنند. کودک خود را در کار داوطلبانه متناسب با سن او مشغول سازید. از آن ها بخواهید در کاری که بر آن تسلط و مهارت دارند به عنوان دستیارشان عمل کنید. مریمان نیز در مدرسه با دانش آموزان در مورد روش های کمک به دیگران در کلاس درس و دانش آموزان در پایه های تحصیلی پایین تر ایده پردازی کنند.

● **حفظ کارها و فعالیت های روزمره:** کارهای روزمره می تواند مایه آسودگی خاطر کودکان را فراهم آورد. با کودک جهت فعالیت روزانه کار کرده و زمان مناسبی را نیز برای تکالیف مدرسه و بازی انتخاب نمایید. خصوصا هنگام ناراحتی و اضطراب و دوران گذار نیاز است تا با کارهای روزمره انعطاف پذیری خود را حفظ نمایید. در این زمان، داشتن برنامه و ثبات مهم است.

● **استراحت داشتن:** در حالی که میزانی از اضطراب افراد را ترغیب می نماید تا دست به اقدام مثبت بزنند، پس ضروری است که تمامی احساسات را در نظر داشته باشیم. کودکان باید بیاموزند که چگونه بر چیزی که بتوانند آن را کنترل کرده و بر اساس آن عمل نمایند، متمرکز شوند. به کودک خود، با به چالش کشیدن تصورات واهی او کمک کرده و از او برای در نظر گرفتن بدترین حالت های ممکن درخواست نموده و درباره آن چه که احتمالا به دوست خود که این نگرانی ها را دارد می گویند، سوال کنید. از آن چه که کودک تان در معرض آن بوده و می تواند در دساز شود نیز چه از طریق اخبار، یا فضای مجازی و شنیدن بحث های مختلف با خبر شوید.

● **خود مراقبتی کودکان:** به فرزندان خود اهمیت مراقبت از خود را بیاموزید. در این حالت والدین می بایست انتظار زمان بیشتری برای درست غذا خوردن، ورزش کردن و داشتن خواب کافی را داشته باشند. مطمئن شوید که کودک یا نوجوان شما وقت کافی برای سرگرمی و تفریح داشته باشد و در

فعالیت‌های که از آن‌ها لذت می‌برد شرکت نماید. این خود مراقبتی و داشتن سرگرمی به کودک کمک می‌نماید تا تعادل روانی خود را حفظ نموده و با شرایط استرس‌زا بهتر مقابله نماید.

● **حرکت به سمت اهداف:** کودک و نوجوان باید بدانند که اهداف منطقی را دنبال نموده و قدم به قدم به سمت آن حرکت کنند. هدف‌گذاری باعث می‌شود تا کودک به یک کار خاص توجه نموده و تاب‌آوری وی در مواجهه با چالش‌ها تقویت شود. در مدرسه نیز می‌بایست تکالیف بزرگتر را برای نونهالان به اهداف کوچکتر و قابل‌دستیابی تبدیل کرده و برای نوجوانان نیز شایستگی‌ها و موفقیت‌هایشان را برای رسیدن به اهداف بزرگتر، تایید نمود.

● **پرورش نگاه مثبت نسبت به خود:** در این مرحله کودک می‌آموزد که روش‌های موفقیت‌آمیز گذشته را که هنگام مواجهه با مشکلات آن‌ها را به کار برده بود، به خاطر آورد و چالش‌های گذشته را نیز جهت توانمندسازی خود برای مقابله با چالش‌های آتی بشناسد. اعتماد کودک به خود برای حل مشکلات و تصمیم‌گیری‌های مناسب، مهم بوده و ضروری است بدانند که چگونه موفقیت‌های فردی شان در پیشرفت کلاس کمک می‌نماید.

● **داشتن چشم انداز از همه چیز و حفظ نگاه امیدوارانه:** زمانی که کودک با حوادث تلخ روبرو می‌شود به او کمک نمایید تا در یک بستر بزرگتر به موضوع نگرینسته و چشم انداز بلند مدت خود را پرورش دهد. گرچه کودکان، کوچکتر از آن هستند که به بررسی یک نگاه بلند مدت بپردازند، در نتیجه به او بیاموزید که آینده‌ای حتی خوب نیز فرای این شرایط حاضر وجود دارد. این نگاه مثبت کودک را قادر می‌سازد چیزهای خوب زندگی را دیده و به حرکت خود در سخت‌ترین شرایط نیز ادامه دهد. در مدرسه نیز از تاریخ می‌توان مثال زد که پس از وقایع ناگوار نیز زندگی ادامه داشته و بدترین اتفاقات نیز موقتی و گذرا هستند.

● **در جستجوی فرصت‌ها برای خودشناسی:** سخت‌ترین کار زمانی است که کودکان به دنبال کشف خودشان بوده و می‌خواهند هر چه بیشتر در مورد خود بیاموزند. این نگاه که هر اتفاقی که با آن مواجه می‌شوند می‌تواند چیزی به آن‌ها بیاموزد، مهم است. در مدرسه نیز اینکه هر دانش‌آموز پس از مواجهه با شرایط سخت چه چیزی می‌آموزد را می‌توان مورد بررسی و ارزیابی قرار داد.

● پذیرش تغییر: اغلب، تغییر برای کودکان و نوجوانان مسئله ای رعب آور است. باید به یاد داشت که کودک تغییر را بخشی از زندگی دانسته و اهداف جدید را جایگزین اهداف غیر قابل دستیابی کند. مهم است که آنچه را که خوب پیش می رود بررسی نموده و برای آن چه خوب پیش نمی رود برنامه عملی داشت. در مدرسه نیز پیرامون نحوه تغییر کودک در پایه های بالاتر توجه کرده و درباره تاثیر این تغییر بر دانش آموز بحث نمایید.

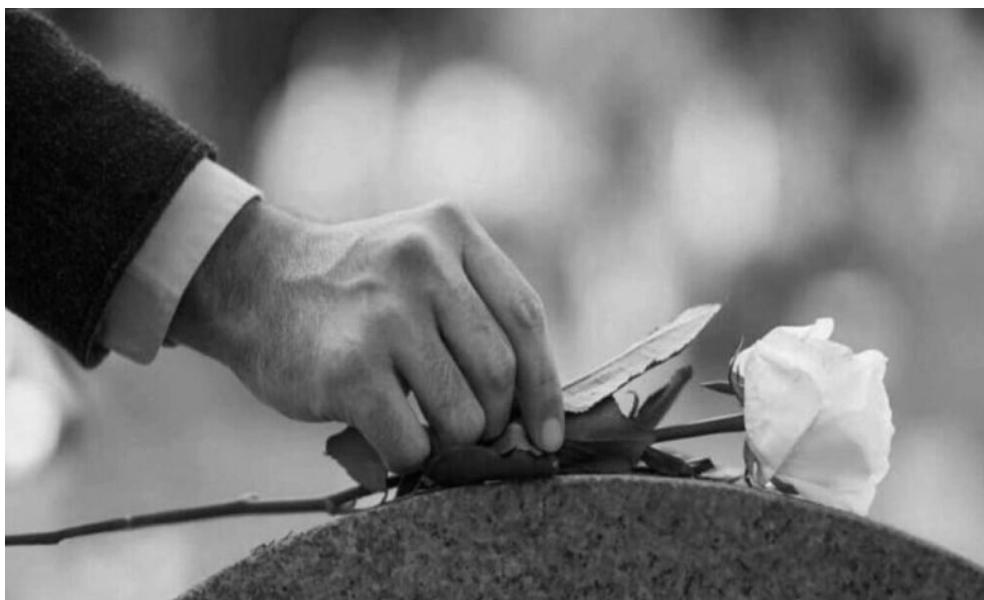
منبع:

<https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers>

تاب آوری در افرادی که عزیزان خود را از دست داده اند

باشگاه تاب آوری؛ انعکاس دهنده فعالیت‌ها و اقدامات تخصصی کارگروه تاب آوری در رسانه

مددکاری اجتماعی ایرانیان



کنار آمدن با مرگ یکی از اعضای خانواده و یا دوستان یکی از سخت‌ترین چالش‌هایی است که هر کسی می‌تواند با آن در طول زندگی اش روبرو گردد.

وقتی شخص همسر، برادر یا خواهر و یا والدین خود را از دست می‌دهد میزان غم و اندوه وی بسیار شدید است. فقدان یکی از عزیزان، بخشی از زندگی ماست، اما افراد قادر هستند که بر شوک و پریشانی که منجر به ناراحتی و افسردگی طولانی مدت می‌گردد، غلبه نمایند. هر شخصی واکنش متفاوتی را به مرگ عزیزانش نشان داده و ساز و کارهای شخصی کنار آمدن با اندوه را به کار می‌برد.

تحقیقات نشان داده است که اگر افراد از حمایت اجتماعی و سرگرمی‌های سالم برخوردار باشند با

گذر زمان می‌توانند بهبود یابند. البته ممکن است این فرآیند، چند ماه تا یک سال طول بکشد. با بررسی تحمل فقدان عزیزان و ادامه زندگی، می‌توان ادعا نمود که انسان بالطبع از تاب‌آوری برخوردار است. اما برخی برای مدت زمان طولانی در کشمکش با اندوه خود بوده و از عهده فعالیت‌های روزانه بر نمی‌آیند. اما محققین معتقدند که می‌توان این غم و اندوه را تبدیل به کاتالیزوری نمود که حس معنا را که به زندگی هدف و جهت می‌دهد، تجدید کرد.

برای این منظور، راهبردهای زیر می‌تواند برای چنین افرادی مثرتر باشد:

- با دوستان یا همکاران خود در باره مرگ عزیزانتان صحبت کنید تا به آن چه که روی داده است پی برده و یاد آن عزیز را زنده کنید. در عوض طفره رفتن منجر به انزوا شده و در روند درمان شما با سیستم پشتیبان اختلال ایجاد می‌کند.
- احساسات خود را بپذیرید. ممکن است طیف وسیعی از احساساتی چون غم، خشم و فرسودگی را تجربه کنید. همه این احساسات طبیعی بوده اما مهم این است که تشخیص دهید چه زمانی این احساسات به شما روی می‌آورند. اگر گمان می‌برید که با این احساسات محصور شده اید با یک روان‌شناس و یا متخصص سلامت روان صحبت کرده تا بتوانید با احساسات خود کنار آمده و به زندگی عادی خود برگردید.
- از خود و خانواده تان مراقبت کنید. خوردن غذای سالم، ورزش کردن و خواب کافی در بهبود سلامت جسمی و روانی شما موثر است. غم و اندوه عوارضی را بر بدن ایجاد می‌کند. اطمینان یابید که با اعضای خانواده تان صحبت کرده تا آن‌ها اقدامات ضروری برای حفظ سلامتی شان را انجام دهند.
- در مواجهه با فقدان عزیزان به دیگران کمک نمایید. گذراندن وقت با افرادی که عزیزی را از دست داده اند در کنار آمدن با این ضایعه مفید است. بیان داستان‌ها و گوش دادن به موسیقی مورد علاقه عزیزان شاید در ظاهر تلاش‌های کوچکی به نظر آیند اما می‌توانند تفاوت‌های بزرگ و معناداری برای برخی ایجاد کنند. یادتان باشد کمک به دیگران در شما نیز احساس بهتری ایجاد می‌نماید.

- برای عزیزان تان یادبود بگیرید. سالگرد فوت عزیزان برای خانواده و دوستان سخت خواهد بود اما زمانی برای یادآوری و بزرگداشت آن هاست. این بزرگداشت می‌تواند به صورت جمع‌آوری هدیه برای خیریه مورد نظر شخص متوفی، نام‌گذاری یک کودک یا کاشت باغ به یاد آن مرحوم باشد که در انتها حس خوبی به شما خواهد داد.
- نحوه اندیشیدن شما اثرگذار است. از خودتان بپرسید آیا آن چه که انجام می‌دهید، نحوه اندیشیدن و عملکردتان در گذار از این زمان سخت کمک می‌کند یا ضرر می‌رساند؟ سعی کنید از دور خود را برانداز نموده تا متوجه عملکردتان شوید که در این صورت در تصمیم‌گیری درست شما نیز موثر است.
- امیدوار باشید. از خودتان بپرسید که آیا عزیز از دست رفته شما تمام امیدی بود که شما در زندگی داشتید یا زندگی تان پر از امیدواری‌های ریز و درشت دیگر است.

روانشناسان چگونه می‌توانند کمک کنند

روانشناسان آموزش دیده اند تا به مردم کمک کنند تا ترس، احساس گناه یا اضطرابی را که می‌تواند با مرگ یک عزیز همراه باشد، کنترل کنند. اگر برای مقابله با غم و اندوه خود و یا مدیریت خسارت به کمک نیاز دارید، با یک روانشناس یا سایر متخصصان بهداشت روان مشورت کنید.

روانشناسان می‌توانند به افراد کمک کنند تا مقاومت خود را بسازند و راهکارهایی برای عبور از غم و اندوه خود بسازند. روان‌شناسان از انواع روش‌های درمانی مبتنی بر شواهد — معمولاً روان‌درمانی — برای کمک به افراد در بهبود زندگی خود استفاده می‌کنند.

منابع:

Grief: Coping with the loss of your loved one”<https://www.apa.org/topics/families/grief>

Resilience Resources: Strategies for coping with grief, loss & change — Eudaimonic by Design”

<https://www.eudaimonicbydesign.com/resilience/grie>

تاب آوری در بیماران مبتلا به سرطان

باشگاه تاب آوری؛ انعکاس دهنده فعالیت‌ها و اقدامات تخصصی کارگروه تاب آوری در رسانه

مددکاری اجتماعی ایرانیان



باشگاه تاب آوری: تشخیص سرطان و تحمل دوره درمان همراه با اندوه و استرس قابل توجهی است که منجر به پیامدهای منفی روانشناختی طولانی مدت می‌گردد. اما علی‌رغم این ناراحتی‌ها، بسیاری از بیماران سرطانی، تاب آوری چشمگیری را از خود نشان داده‌اند. مطالعات در این زمینه نشان داده که بیماری سرطان و دوره درمان آن می‌تواند فرصتی برای رشد فردی باشد همان‌طور که افزایش سلامت روانی و عاطفی به‌طور بالقوه می‌تواند با سازگاری بیشتر با بیماری مرتبط باشد.

در دهه‌های اخیر مستندات بسیاری منتشر شده است که نشان می‌دهد مسائل جدی زندگی و بیماری‌های تهدیدکننده منجر به ناراحتی‌های روانی می‌شوند اما در عین حال تغییرات مثبتی را نیز

موجب می‌گردند. در این حوزه، گروه‌های متعدد پژوهشی مفاهیمی همچون بهره‌یابی، رشد فردی از طریق "تقابل سازنده"، رشد در اثر استرس، رشد در اثر بلایا و رشد پس از وقوع حادثه را تعریف نموده‌اند. این تعاریف می‌توانند به عنوان مسیرهای غیر مستقیم تاب‌آوری تلقی شوند چون تعدیل و تطبیق روانشناختی با فرآیندهای روانشناختی تهسیل و اجرا می‌گردد.

در حوزه بیماری سرطان، تاب‌آوری به صفات مراقبتی فردی و خصوصیات شخصی اطلاق می‌گردد که قابل تغییر بوده و فرد قادر است با بیماری سرطان خود به نحو موفقیت آمیزی سازگاری پیدا نماید که معنای و هدف زندگی، حس انسجام، مثبت اندیشی، احساسات مثبت، عزت نفس، خود کارآمدی، انعطاف پذیری شناختی، انطباق، حمایت اجتماعی و معنویت را شامل می‌شود.

محققین در مطالعاتشان تاب‌آوری را نوعی ساز و کار پویا می‌دانند که به مرور زمان تغییر می‌یابد و متأثر از شرایط زندگی، محیط پیرامونی فرد، عوامل زمینه‌ای و موقعیتی می‌باشد. چند ماه اول پس از تشخیص سرطان، دوره‌ی زمانی حساس تلقی شده که با تغییرات فیزیکی، روانی، اجتماعی، روحی و وجودی همراه می‌باشد.

در این دوره فرد با نگرانی‌هایی پیرامون سلامتی و امنیت، ترس‌هایی پیرامون وابستگی، استقلال از دست رفته و مرگ دست و پنجه نرم می‌کند. این نگرانی‌های ناشی از تشخیص تومور اغلب در حس عمومی افراد در باره نظم و هدف زندگی اختلال ایجاد کرده اما آن‌ها را مجبور می‌کند تا به دنبال معنای جدیدی در زندگی خود بگردند زیرا که آن‌ها به دنبال درک بیماری و شناخت بیشتر آن هستند تا بتوانند خود را با شرایط جدید تطبیق دهند.

این معنا سازی، مدلی مفهومی است که در تلاش است سازگاری فرد با تجربه بیماری اش را توصیف نماید. ادبیات جدید در حوزه تاب‌آوری، معنا سازی یا مفهوم سازی از معنا را نوعی فرآیند رفتاری تنظیم انطباقی می‌شناسد تا یک خصیصه فردی. پارک و فولکمن دو نفر از محققین در این زمینه بین معنا به عنوان "روند کنار آمدن" و معنا به عنوان "پیامد کنار آمدن" تفاوت قائل هستند.

معناسازی به صورت روند کنار آمدن با بیماری نشان گر تلاش‌هایی برای تعدیل عدم تناسب بین معنای موقعیتی (معنا در بستر یک رویداد خاص) و معنای جهانی (اهداف و باورهای جهانی) است.

بنابراین معناسازی به عنوان نتیجه فرآیند موفقیت آمیز کنار آمدن تلقی شده که به تتهایی عنصر مهمی برای تاب‌آوری است.

رشد پس از وقوع حادثه - نوعی تاب‌آوری غیر مستقیم - زمانی رخ می‌دهد که آن حادثه همراه با سطحی از استرس است که به اندازه کافی تهدیدی برای زندگی فرد و تخریب باورهای او باشد. در نتیجه، این رشد تغییرات ذهنی مثبت روانشناختی نسبت به واقعه ای آسیب زا یا بحران شدیدی است که فرد آن را تجربه کرده است.

مواجهه با بیماری سرطان استرس زیادی را ایجاد می‌کند و در نتیجه ی آن، شخص مبتلا شروع به موشکافی دقیق موقعیت خود در دنیا و به طور کلی در جهان بینی خود خواهد کرد. این تغییرات شامل بینش جدید و اصلاح باورها جهت بازتاب حقیقت جدید فرد خواهد بود مانند قدر زندگی را بیشتر دانستن، تغییر و تجدید اولویت‌های زندگی، افزایش حس قدرت فردی، بهبود روابط اجتماعی، درک احتمالات جدید، ایجاد حس عمیق تر از معنویت و معنای شخصی، افزایش مراقبت جسمی، تغییرات رفتاری مثبت مرتبط با سلامتی و تقویت کنترل احساسات.

حمایت اجتماعی نیز در واقع مساعدت خانواده، دوستان و متخصصین و یا مفهوم عشق، احترام و ارزش قائل شدن برای افراد است. شواهد علمی ارتباط معناداری را بین حمایت اجتماعی و سلامت به صورت بهبود سلامتی و کاهش استرس و اندوه در بیماران مبتلا به سرطان نشان می‌دهد. بیماران با انواع مختلف سرطان که دسترسی پایداری را به پشتیبانی اجتماعی داشته اند از خود تاب‌آوری بیشتر و اضطراب کمتری را نشان داده اند.

کنار آمدن با سرطان عنصر حیاتی در ایجاد تاب‌آوری است. بر طبق تحقیقات افرادی که از راهبردهای سازگاری با بیماری نظیر ارزیابی مثبت، پیگیری حمایت اجتماعی، سازگاری مبتنی بر مشکل، کنار آمدن به کمک مذهب استفاده کرده اند کیفیت بالاتر زندگی و اضطراب کمتری را گزارش داده اند.

مثبت اندیشی، امیدواری و معنویت نیز نتایج منفی درمان در افراد مبتلا به سرطان را کاهش داده است. خصوصاً این که پژوهشگران شش راهبرد را برای افزایش امیدواری ارائه کرده اند: ایجاد و حفظ

روابط، مثبت نگر ماندن، زندگی در زمان حال، پرورش کمالات، احساس ارتباط معنوی و انتظار زنده ماندن.

نکته پایانی این که بسیاری از افراد پس از تشخیص بیماری سرطان و جستجوی معنا در زندگی شان، حس معنویت را در خود پرورش داده و باورهای مذهبی شان رشد کرده است که در نتیجه تاب‌آوری شان نیز افزایش یافته است.

منبع:

Resilience in Cancer Patients.mhtml

تاب آوری سایبری چیست؟

باشگاه تاب آوری؛ انعکاس دهنده فعالیت‌ها و اقدامات تخصصی کارگروه تاب آوری در رسانه
مددکاری اجتماعی ایرانیان



باشگاه تاب آوری: تاب آوری سایبری، توانایی یک سازمان در تسریع روند کسب و کار به کمک آماده سازی، واکنش به موقع و بهبودی از خطرات احتمالی است. سازمانی که تاب آوری سایبری دارد خود را با بحران‌ها، خطرات، مشکلات و چالش‌های شناخته شده و ناشناخته تطبیق می‌دهد. هدف غایی تاب آوری سایبری کمک به سازمان‌ها در غلبه بر شرایط نامساعد است.

اجزای تاب‌آوری سایبری

پشتیبانی

یک راهبرد خوب در تاب‌آوری سایبری می‌تواند سیستم‌ها، برنامه‌ها و داده‌ها را پشتیبانی کند. اطمینان حاصل کنید که تنها کاربران مجاز، به سیستم دسترسی داشته باشند و می‌توانید که به هر جایی که ورود می‌کنند از طریق مدیریت دسترسی، آن‌ها را ردیابی کنید. همچنین نیاز است تا بخش‌های آسیب‌پذیر برنامه‌هایتان را شناسایی کرده و هر نوع ضعفی را که وجود دارد پیدا نمایید. لازم به ذکر است که باید از داده‌ها و اطلاعات مرتبط با مشتری‌ها، کارکنان و مالکیت معنوی سازمان با بالاترین سطوح امنیتی محافظت گردد.

شناسایی

بخش دوم راهبرد تاب‌آوری سایبری شناسایی فردی است که علیه شما دست به خرابکاری می‌زند. قطعا شرایط چالش‌برانگیزی خواهد بود که این افراد نفوذی ماهرتر از قبل شده و از روش‌های مخفیانه سعی در نفوذ در سیستم‌ها دارند. باید دانست که تمامی تهدیدها از خارج از سیستم نیستند بلکه گاهی نفوذها از داخل سازمان اتفاق می‌افتد که در این زمان افراد می‌توانند داده‌ها را دزدیده و یا تخریب نموده و به کل سیستم بدون این که شناسایی شوند آسیب برسانند.

یکی از دلایلی که تیم امنیتی بایستی عمل شناسایی را انجام دهند این است که بسیاری از روش‌ها، داده‌های زیادی تولید می‌کنند که داده‌های مثبت کاذب هستند. تشخیص این حجم از داده‌های زیاد به عنوان این که کدام‌شان خطر واقعی است، کار سختی می‌باشد. به همین دلیل یک روش ممتد خوب قادر به ارزیابی و واکنش خودکار بوده و هشدار خطر بالا را برای تیم امنیتی جهت اقدام به موقع افزایش می‌دهد.

تکامل سیستم امنیت

بخش اصلی تاب‌آوری سایبری، توانایی سازگاری و تکامل وضعیت امنیتی در برابر تهدیدات است. هرکدام از روش‌های جدید برای انتفاع از بخش‌های آسیب‌پذیر سیستم‌ها استفاده می‌کنند. یک سازمان

تاب آور باید راه‌های جدید حمله و نفوذ را از طریق مدل سازی تهدید، پیش بینی نموده تا آمادگی لازم را در صورت نفوذ داشته باشد.

تاب آوری سایبری چگونه می‌تواند بهبود یابد

هوش مصنوعی و یادگیری ماشین

با انبوهی از داده‌های تولید شده توسط روش‌های امنیتی، سیستم‌ها می‌توانند رفتارها و خطرات را تحلیل کرده و واکنش خودکار سیستم نیز می‌تواند توانایی سازمان را که به طور هوشمندانه با آسیب پذیری حملات سازگار می‌گردد، افزایش دهد.

امنیت داده‌ها

اطمینان از امنیت داده‌ها، جزء اولیه از امنیت سایبری و تاب‌آوری سایبری است که شامل داده‌ها در دو فرمت ساختارمند و بدون ساختار است. باید قادر باشید تا داده‌های خود را تحلیل نموده و بتوانید با حریم خصوصی و قوانین دولتی کنار بیایید.

امنیت برنامه‌ها

این بخش با روند ایجاد برنامه شروع می‌گردد. آزمایش‌ها می‌بایست مقیاس پذیر و برابر فرضیات منطقی و نیازها انعطاف پذیر بوده و با پیشرفت عملیات یکپارچه باشد.

مدیریت دسترسی و هویت

مدیریت دسترسی و هویت در واقع مدیریت اشخاص و دستگاه‌ها در دسترسی آن‌ها به سیستم و داده‌ها است. این بخش ایجاد هویت‌های مورد اعتماد با سطح دسترسی مناسب را بر عهده دارد. آگاهی از اشکال متعارف این هویت‌ها، شناسایی اشکال غیر متعارف را آسان تر می‌سازد.

عملیات‌های امنیتی

روش عملیات‌های امنیتی نیاز به افزایش بهره‌وری از منابع و بررسی کمبودهای موجود امنیتی دارد.

هماهنگی امنیتی، اتوماسیون، سیستم‌های پاسخ‌گویی و اطلاعات امنیتی حتی سیستم‌های مدیریت، ابعاد مهم عملیات‌های مفید امنیتی هستند.

منبع:

What is Cyber Resilience__Micro Focus.mhtml

تاب آوری در بحران: اهمیت منابع مالی و غیر مالی

باشگاه تاب آوری؛ انعکاس دهنده فعالیت‌ها و اقدامات تخصصی کارگروه تاب آوری در رسانه

مددکاری اجتماعی ایرانیان



باشگاه تاب آوری: ایجاد تاب آوری فردی یک اولویت و خط مشی مهم در بسیاری از کشورها است. امروزه همه جا صحبت از تاب آوری و روند رو به رشد آن در برنامه ریزی‌های سیاسی، اقتصادی و سلامت عمومی است. دولت‌ها برای این کار دوایر سازمانی، گروه‌های مشاوره و درگاه‌های مجازی را در نظر گرفته‌اند. برنامه ریزی موثر برای ارتقای تاب آوری عمومی مورد توجه بسیاری از کارشناسان فعال در حوزه اجتماعی نیز بوده است. بیماری کرونا و شرایط به وجود آمده، توجه بیشتر به تاب آوری عمومی در مدیریت و کاهش اثرات مخرب را به ما گوشزد می‌کند. گفتنی است که موضوع تاب آوری، بر حفظ سطوح سلامت روان و عملکرد جسم در بروز حوادث ناگوار، تاکید می‌کند.

بر اساس تحقیقات صورت گرفته در بریتانیا، محققین به این نتیجه رسیده‌اند که در بحران کرونا نه منابع مالی، نه مذهب، نه سرمایه اجتماعی در محل سکونت، یا مهارت‌های شناختی در ایجاد تاب‌آوری بیشتر در بحران کرونا تاثیر چشمگیری ندارند. این در حالی است که در سال‌های قبل، موارد ذکر شده در بالا در شرایط معمول، در بهبود شرایط روانی در سطح جامعه موثر بوده‌اند. در مقابل، مهارتی غیر شناختی چون خودکارآمدی یک تدبیر و عامل قدرتمند برای ایجاد تاب‌آوری در شرایط همه‌گیری کرونا بوده است.

داده‌های تحقیق از یک مطالعه طولی با بررسی‌های تکمیلی جدا در ماه‌های مختلف در مورد تجربه افراد در شیوع کرونا به دست آمده است. بر اساس داده‌های به دست آمده در این تحقیق در همه‌گیری کرونا، افزایش قابل توجهی در مشکلات روانی افراد جامعه به وجود آمده است. به طور مثال افراد به طور عادی (قبل از همه‌گیری) از یکی از علائم پریشانی روان چون ناراحتی، افسردگی رنج می‌بردند و یا دائما تحت فشار روانی قرار داشتند. با شروع همه‌گیری و قرنطینه اجباری این علائم افزایش یافته و برای زنان با داشتن سه علامت، سه برابر شده است. در نمونه‌گیری از هر هفت نفر یک نفر، افزایش پریشانی روان را گزارش کرده که به عنوان واکنشی غیر تاب‌آورانه تفسیر شده است.

میزان پریشانی روان افراد با مقایسه آن‌ها در زمینه‌هایی نظیر جنسیت یکسان، گروه سنی، نژاد، سلامتی، تعداد کودکان و بزرگسالان در خانواده، تحصیلات، وضعیت شغلی، شهری یا روستایی بودن و محل اقامت تعیین شد. مطالعات نشان داده که در چند سال اخیر، درآمد و پس‌انداز بیشتر و بدهی پایین‌تر و به تبع آن آسایش بهتر خانواده‌ها در زمان رکود اقتصادی نوعی ضربه‌گیر محسوب می‌شده و میزان استرس ناشی از مسائل اقتصادی و مالی را کاهش می‌دهد.

اما پس از شروع همه‌گیری، نتیجه غافلگیرکننده این بود که مسائل مالی چون درآمد خانواده، پس‌انداز و یا وام عاملی برای تاب‌آوری نبودند. در عوض شاخص خودکارآمدی، میزان بحران روانی را حدود سه درصد کاهش داده است. این مهارت غیر شناختی، باوری است که فرد می‌تواند وظایف و امور سخت را برای به دست آوردن نتایج مطلوب به انجام برساند و در نتیجه نگاهی مطمئن به توانایی‌های خود در مقابله با عوامل استرس‌زا را نشان دهد.

باید اذعان کرد که نقش حمایتی خودکارآمدی بین افرادی که ناملایمت‌های بزرگتری را در بحران کرونا تجربه کرده بودند بیشتر بیان شد و به این نتیجه رسیدیم که هر چقدر خودکارآمدی بیشتر باشد، تاثیرات منفی مثل شوک ناشی از کاهش درآمدها و مشکلات مالی را کم می‌دهد اما در باره صدمات ناشی از تنهایی یا بیماری این گونه نبوده است؛ در نتیجه افراد با خودکارآمدی بالا به نسبت افرادی که خودکارآمدی پایین تری داشتند، کمتر دچار بحران روانی ناشی از همه گیری کرونا شدند.

منبع:

<https://voxeu.org/article/resilience-time-crisis>

شش نکته پیرامون تاب‌آوری در بیماری آلزایمر

باشگاه تاب‌آوری؛ انعکاس‌دهنده فعالیت‌ها و اقدامات تخصصی کارگروه تاب‌آوری در رسانه

مددکاری اجتماعی ایرانیان



پیگیری تحصیلات

باشگاه تاب‌آوری: تحقیقات نشان داده است که مغز در حال رشد میزانی از تاب‌آوری را از طریق عوامل ژنتیکی و محیطی که خارج از کنترل ما هستند ایجاد می‌کند نظیر وضعیت اجتماعی-اقتصادی بهتر، مراقبت‌های قبل و بعد از تولد، محیط‌های محرک و تحصیلات. محققین هنوز به طور دقیق نمی‌دانند که تحصیلات چگونه اندوخته مغزی ایجاد می‌کند اما گمان می‌برند که محرک

شناختی و اجتماعی سالها تحصیل کردن، پیوند بین نوروهای مغزی را ارتقا می‌دهد. مغز به کمک شاهراه‌ها و راه‌های فرعی که در طول سالیان ایجاد می‌کند مسیرهای جدیدی را برای پردازش اطلاعات در صورت آسیب نواحی ای از مغز -ناشی از بیماری آلزایمر- می‌یابد؛ نظیر راننده ای که در صورت ترافیک سنگین، مسیرهای جایگزین را خوب بلد است.

اقدامات در میانسالی

زوال عقل آخرین مرحله از روند بیماری آلزایمر است که فرد سالها با آن زندگی کرده است. در حقیقت، آسیب شناسی آلزایمر نشان داده است که این بیماری می‌تواند در مغز ۱۵ سال قبل از شروع از دست دادن کامل حافظه بروز کند. افرادی که در سلامتی کامل شناختی به سن ۶۵ سالگی می‌رسند می‌توانند دست به اقداماتی بزنند که اندوخته شناختی مغزشان را تقویت کرده و از شروع زوال شناختی شان جلوگیری کنند.

بهترین شاهد برای سودمند بودن سبک زندگی شناختی فعال برای مغز، آموزش پیشرفته شناختی به صورت آزمایش مستقل و حیاتی سالمندان است. آموزش هایی که نیاز به درگیر ساختن حافظه، استدلال و مهارت حل مساله و سرعت پردازش ذهنی دارد. گروه‌های آموزش دیده پس از گذراندن جلسات ۱۰ ساعته، دشواری کمتری را در فعالیت‌های روزانه نظیر مدیریت مالی و تهیه غذا گزارش کردند.

ذهن آگاهی و مراقبه (مدیتیشن)

مراقبه ذهنی، فعالیت روزانه ای است به صورت توجه متمرکز بر زمان حال، هدف و بدون قضاوت خود. مراقبه ذهنی برای افرادی که دچار زوال عقل هستند مزایایی دارد. تمرین مراقبه، منابع ذهنی و روانی خوبی را هنگام ناامیدی و اضطراب می‌سازد و در واقع نحوه واکنش ما به محیط اطرافمان خصوصا هنگام استرس است. فعالیت هایی که ذهن آگاهی را تقویت می‌کند می‌تواند اعمال ساده ای چون انجام کار هنری، قدم زدن در باغ، گوش کردن به موسیقی، یا تماشای پرنده‌ها در کنار یک دوست باشد. در کل

مراقبه ذهنی برای هر فردی باعث جلوگیری یا به تاخیر انداختن زوال شناختی، بهبود تاب‌آوری روانی، کاهش عوامل خطر (فشار خون و کلسترول) مرتبط با بیماری آلزایمر در افراد میانسال می‌شود.

ایجاد جعبه ابزار مراقب قدرتمند

در بیماری آلزایمر باید در کنار افراد مبتلا، به فکر سلامت و تاب‌آوری مراقبان آن‌ها نیز بود. متخصصین آمریکایی طی ۶ هفته جلساتی را برای مشارکت کنندگان ترتیب داده اند تا آن‌ها بتوانند روش‌های جدیدی را در ارتباطات خود ایجاد نموده، بتوانند تصمیمات چالش برانگیزانه اتخاذ کنند، از مکالمات و احساسات دشوار عبور نمایند و به منابع مفید متصل گردند.

یافتن گروه‌های پشتیبان

یافتن چنین گروه‌هایی برای افراد مبتلا، اعضای خانواده و مراقبین آن‌ها از جمله روش‌های مفید و موثر در تماس با افرادی است که احساسات و چالش‌های مشابهی را تجربه کرده اند. یافتن مکانی که در آن بتوان برای از دست دادن روابط خانوادگی - در اثر بیماری - سوگواری نموده و فضای بیشتری را برای آزادی و خلاقیت و ماندن در زمان حال تجربه کرد به پرورش تاب‌آوری افراد کمک می‌نماید.

پیوستن به جامعه

در این زمینه، متخصصین و فعالان در حوزه بیماری آلزایمر در ایالات متحده برای افراد مبتلا و عزیزانشان برنامه‌هایی را تدارک دیده اند تا فعال باشند و به جامعه پیوندند. فعالیت‌هایی چون پیاده روی در باغ وحش یا باغ‌های گیاه‌شناسی، کلاس‌های هنری و تور موزه گردی به تاب‌آوری مغز، ذهن و بدن افراد از طریق هوای تازه، ورزش، خلاقیت و داشتن اوقات اجتماعی خوب - در برابر انزوا، خستگی و اضطراب - کمک می‌نماید.

منبع:

Things We Know about Resilience in Alzheimer's Disease – Memory and Brain Wellness Center.mhtml

اختلال سوگ در مهاجرین و تاب آوری در شرایط سوگواری

باشگاه تاب آوری؛ انعکاس دهنده فعالیت‌ها و اقدامات تخصصی کارگروه تاب آوری در رسانه

مددکاری اجتماعی ایرانیان



اختلال اندوه طولانی مدت (سوگ) بین مهاجران در درمان مشکلات روانی و خودکارآمدی، تعدیل و کنترل هیجان

باشگاه تاب آوری: در جهان امروز بیش از ۷۰ میلیون مهاجر و پناه جو وجود دارد که از کشورهای خود به دلایلی چون خشونت، آزار و شکنجه، جنگ و نزاع و یا نقض حقوق بشر مهاجرت کرده اند. این افراد بالاجبار و مکرراً دچار آسیب شده و ناراحتی شدیدی را به خاطر حوادث بالقوه آسیب زا چون خشونت بین

فردی، شکنجه، آسیب‌های تهدید کننده زندگی و یا مشاهده مرگ عزیزان، تجربه می‌کنند.

در تحقیق حاضر به بررسی اختلال سوگ (اندوه طولانی مدت) در بین مهاجران مقیم در کشورهای اروپایی می‌پردازیم.

در این مطالعه از ۸۸ مهاجر ساکن در سوئیس نمونه‌گیری شده و رابطه بین شدت اختلال اندوه طولانی مدت با عواملی چون تعدیل و کنترل احساس و خودکارآمدی و نیز حوادث بالقوه آسیب زا و دشواری‌های زندگی پس از مهاجرت بررسی گردیده است.

برای تشخیص احتمال اختلال سوگ (اندوه طولانی مدت) ۵ معیار می‌بایست مورد بررسی قرار گیرد:

حادثه: فرد مورد آزمایش تجربه مرگ یکی از عزیزان را داشته باشد

اضطراب جدایی: تجربه حس سوگ و اندوه به صورت روزانه

مدت زمان: باقی ماندن علائم اضطراب جدایی، ۶ ماه پس از فقدان

علائم بیماری‌های شناختی، عاطفی، رفتاری: داشتن ۵ علامت یک بار در روز یا اغلب اوقات

اختلال: اختلال جدی در حوزه‌های مهم عملکردی چون عملکرد اجتماعی و شغلی

محققین می‌گویند به دلیل شیوع اختلال سوگ (اندوه طولانی مدت) در مهاجران و تاثیرات بالقوه زیان آور آن بر روی سلامت روان، میزان عملکرد و انسجام اجتماعی افراد در کشور میزبان، حیاتی است که برای درمان مناسب این اختلال، درک بهتری از آن به دست آورد. در نتیجه، این موضوع نه تنها مستلزم ارزیابی عوامل خطر است بلکه نیازمند شناسایی عوامل حمایتی نیز می‌باشد.

متأسفانه بر روی عوامل حمایتی در مطالعات پیشین تأکید چندانی نشده، در صورتی که بر اقدامات

درمانی بسیار تاثیرگذار است و مهاجران و پناهجویان می‌بایست از اقدامات تاب آور محور به همراه اقدامات آسیب محور برخوردار شوند. از جمله این اقدامات ایجاد خودکارآمدی و تعدیل هیجان است.

خودکارآمدی، به باورهای مثبت شخص درباره قابلیت هایش اطلاق می‌گردد تا بر روند وقایعی که در زندگی فرد جریان دارد، تاثیر بگذارد. این باورها می‌توانند اهداف شخصی، انگیزه، عملکرد روزانه، تاب‌آوری در برابر مشکلات و آسیب پذیری در مقابل اضطراب و افسردگی را تغییر دهد.

در حالی که خودکارآمدی، متغیری وابسته با توجه به ارتباط مثبت آن با سلامت روان مهاجران مورد بررسی قرار گرفته است اما رابطه آن با اختلال اندوه طولانی مدت نامشخص است. در این بین، تعدیل و کنترل هیجان به صورت توانایی فرد در نظارت، ارزیابی و تعدیل احساسات، آگاهی، درک و پذیرش احساسات، کنترل محرک‌ها و توانایی تعدیل واکنش‌های عاطفی و رفتاری بر طبق اهداف مطلوب و خواسته‌های موقعیتی اشاره دارد تا بتواند عملکرد سازگاری و انطباق در فرد را تسهیل نماید.

از آنجایی که اندوه به صورت طیف وسیعی از احساسات شدید و اغلب منفی بروز می‌کند، فرد در کنترل هیجان یا اجتناب از احساسات شدید مرتبط با سوگ و اندوه دچار مشکل شده و این مسئله به واکنش‌های هیجانی ناسازگارانه منجر می‌شود.

تعداد کمی از مطالعات انجام پذیرفته درباره مهاجران نشان می‌دهد که تعدیل و کنترل هیجان واسطه و رابطی بین آسیب‌ها و مشکلات روانی است که دشواری در کنترل هیجان، علایم شدیدتر اختلال استرس پس از حادثه چون افسردگی و اضطراب را به همراه دارد.

پس به کمک این عوامل می‌توان اهداف کلیدی برای اقدامات درمانی این افراد را تعیین نموده و ارتقای خودکارآمدی و تعدیل هیجان برای بهبود درمان این اختلال می‌تواند مفید فایده باشد.

منبع:

تاب آوری اقتصادی چیست؟

باشگاه تاب آوری؛ انعکاس دهنده فعالیت‌ها و اقدامات تخصصی کارگروه تاب آوری در رسانه

مددکاری اجتماعی ایرانیان



باشگاه تاب آوری: تاب آوری اقتصادی به مثابه توانایی جامعه در پیش بینی، سازگاری و بکارگیری شرایط متغیر به سود خود است. "راهنمای محتوای راهبرد توسعه اقتصادی" در اداره امور اقتصادی ایالات متحده آمریکا، عنوان می‌کند که تاب آوری سه خصوصیت اصلی دارد:

توانایی بهبودی سریع از شوک

توانایی تحمل شوک

و به طور کلی توانایی پیشگیری از شوک

این شوک‌های اقتصادی می‌توانند شامل موارد زیر باشند:

- رکود در اقتصاد ملی و جهانی که بر میزان تقاضا برای کالای بومی و هزینه‌ها تاثیر می‌گذارد
- رکود در صنایع حیاتی خاص تا فعالیت‌های اقتصادی بومی
- عوامل بیرونی نظیر بلایای طبیعی یا انسان ساخت، تعطیلی پایگاه نظامی یا بنگاه‌های بزرگ اقتصادی و تغییرات آب و هوایی

در زمان رونق اقتصادی است که جوامع می‌بایست بر اقدامات مرتبط با تاب‌آوری متمرکز باشند. جوامع از قبل باید آمادگی لازم را داشته باشند چون شوک‌های اقتصادی همیشه در گوشه و کنار در انتظار روی دادن هستند. به این دلیل که گریزی از این شوک‌های اقتصادی نیست، رونق اقتصادی طولانی مدت در یک منطقه با توانایی اش در مواجهه با اختلالات در بنیان اقتصاد پیوند دارد.

توسعه دهندگان اقتصادی نقش مهمی را در ایجاد تاب‌آوری اقتصادی جامعه ایفا می‌کنند. این گروه می‌بایست نقش خودشان را از منظر قبل از حادثه و بعد از حادثه بررسی نمایند. در نتیجه راهبردهایشان در تاب‌آوری اقتصادی در دو موضع قرار می‌گیرد که در ادامه بدان‌ها می‌پردازیم.

اقدامات وضعیت پایدار: اقدامات قبل از وقوع حادثه که بر تلاش‌های طولانی مدت برای بهبود توانایی جامعه برای تحمل و پیشگیری از شوک متمرکز است. برای مثال:

- تلاش برای برنامه ریزی جامع که دید جوامع را به تاب‌آوری یکپارچه می‌سازد.
- اقداماتی برای متنوع سازی بنیان صنعت
- تطبیق برنامه‌های حفظ تجارت و تعاملات جهت کمک به شرکت‌ها در بهبودی پس از شوک
- توسعه نیروی کار که بین مشاغل و صنایع می‌تواند جابجا شود
- استفاده از سیستم‌های اطلاعات جغرافیایی برای نقشه برداری از داده‌های ایجاد مشاغل و سایت‌های توسعه ی در دسترس، تکمیل شده با اطلاعات مرتبط با ضرر و زیان برای ارزیابی اثرات منفی پس از وقوع حادثه
- اطمینان از افزایش شبکه‌های ارتباطی برای حمایت از کار و تجارت و امنیت عمومی

- ارتقای تداوم کار و تجارت با اطمینان از این که بنگاه‌ها و کسب و کارها نقاط آسیب پذیرشان را می‌شناسند نظیر زنجیره‌های تامین در مواجهه با اخلال
- به کارگیری روش‌های مطمئن توسعه، برای مثال تعیین زیرساخت‌ها و ساختارها بیرون از مواضع دشت سیلابی، حفظ زمین‌های طبیعی به عنوان سپر و محافظ و حفاظت از توسعه و پیشرفت در برابر آب و هوای شدید و بد

اقدامات واکنشی: این تلاش‌ها پس از وقوع حادثه بوده که بر ظرفیت و توانایی جامعه برای واکنش کوتاه مدت در برابر شوک‌ها و نیاز به بهبودی متمرکز است. برای مثال:

- برنامه بهبودی و برگشت قبل از وقوع بلایا که ذی نفعان اصلی، نقش‌ها، مسئولیت‌ها و اقدامات را مشخص می‌نماید.
- نظام سازی برای ارتباطات منظم، پیمایش و نظارت، بروز رسانی نیازهای جامعه تجاری، جهت استفاده در حین و پس از وقوع حادثه
- ظرفیت سازی برای ارتباط سریع با مسئولان اصلی (محلی، منطقه ای، استانی) برای پیوند نیازهای بخش تجارت و ارزیابی تاثیر حادثه
- ایجاد سازوکارهای هماهنگی و تشریک مساعی و برنامه‌های جانشینی مدیریتی برای نیازهای بهبودی از حادثه به صورت کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت

منبع:

What is economic resilience?

باشگاه تاب آوری ■ Resilience Club

باشگاه تاب آوری؛ انعکاس دهنده فعالیت‌ها و اقدامات تخصصی کارگروه تاب آوری در رسانه
مددکاری اجتماعی ایرانیان



باشگاه تاب آوری در دی ماه سال ۱۳۹۳، با هدف تسهیل در دسترسی مخاطبین این پایگاه اینترنتی به مطالب تاب آوری، در قالب یک دسته‌موضوعی مستقل، در کنار شاخه‌های متنوع از موضوع کلان تاب آوری در مجله اینترنتی مددکاری اجتماعی ایران ایجاد گشته است.

قابل به ذکر است فعالیت‌های این بخش، بعنوان یکی از سه رکن اساسی این وبسایت (در کنار پژوهش‌های مددکاری اجتماعی و پژوهش‌های نوین کوچینگ) مشتمل بر مطالبی با محتوی پژوهش‌های نوین تاب آوری خواهد بود که در اشکال متنوع نوشتاری مکتوب، ویدئوهای آموزشی و سایر موارد مربوطه در مجله اینترنتی مددکاری اجتماعی خواهد بود.

مطالب انتشار یافته در دسته موضوعی باشگاه تاب‌آوری، بطور همزمان در پایگاه‌های مجله اینترنتی مددکاری اجتماعی در شبکه‌های اجتماعی از جمله در اینستاگرام، فیس بوک، آپارات و یوتیوب نیز منتشر خواهد شد.

Resilience Club

Resilience club reflects the professional activities and interventions of resilience work group in ISW Media

In January 2014, Resilience Club has been activated so that the users are able to access the resilience topics, in the form of independent Thematic set along with various branches on macro issues of resilience in ISW virtual magazine (Resilience Club)

It is worth noting that the activities of this section as one of the main base of the website (associated with the social work researches) includes issues on new social work researches in different forms of written, instructional videos and other relevant formats in SW virtual magazine

Published topics about Resilience Club thematic set will be simultaneously released on Instagram, Facebook, Aparat and YouTube Public relations of ISW virtual