

معاونت درمان- مرکز مدیریت بیمارستانی و تعالی خدمات بالینی-اداره مددکاری اجتماعی

راهنمای آموزش آشنایی با تاب آوری اجتماعی



**اسامی مولفین:**

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

**اسامی همکاران:**

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

**با تشکر از:**

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

**مقدمه:**

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

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

**تاب آوری چیست؟**

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

 واژه تاب آوری از ریشه لاتینresili آمده است به معنی بازگشت به حالت اولیه به ویژه در رابطه با تطابق پذیری گیاهان در شرایط مختلف آب و هوایی استفاده می شود.( 3)

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

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

اصطلاح تاب آوری اجتماعی اولین بار توسط ادگر مطرح شد. وی تـاب آوری اجتمـاعی را بـه عنوان توانـایی گروه هـا و یـا جوامع و نهادها برای مقابله با تنش ها و اختلالات بیرونی در مواجهه با تغییرات اجتماعی، سیاسـی و زیسـت محیطی، و هم چنین تنوع معیشت و اقدامات جمعی در برابر تأثیر خطرات شدید طبیعی و ترویج سازماندهی مجدد اجتماعی تعریـف می کند.

تاب آوری اجتماعی به یک واحد اجتماعی یا گروهی می گویند که به طور جمعی در مقابل فشـارها و آشـفتگی های بیرونـی ناشـی از تغییـرات اجتمـاعی، سیاسـی و محیطی به طور جمعی مقابله کنند.

گسترش مفهوم تاب آوری از سطح فردی به صورت خانوادگی کاری دشوار است. همچنین گسترش مفهوم تاب آوری از سطح خانوادگی به سطح اجتماعی نیز دشوار است.(10)

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

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

 آدگر (2000) تمایل دارد تا تاب آوری را با برخی پیامدها تلفیق نماید.( مانند استخدام، میزان جرم، تغییر پذیری و مهاجرت)

 همراه با شکل گیری نظریه تاب آوری، به جامعه به عنوان منبع عوامل محافظت کننده توجه شده است و در این راستاحمایت اجتماعی به نحو مناسب مورد بررسی قرار گرفته است. سیستم‌های حمایتی خارج از مرزهای خانواده، خانواده گسترده، جوامع مذهبی، جامعه محلی و…  قرار گرفته است. اخیراً تلاش‌هایی صورت گرفته است تا جامعه را به عنوان یک سیستم بر اساس حقوق خودش در نظر گیرد .(7).

**رابطه ی حمایت اجتماعی و تاب آوری اجتماعی**

 مک کویین(1992) به این نکته اشاره کرده که حمایت اجتماعی موضوع اصلی تحقیقات مرتبط با خانواده در دهه های ۷۰ و ۸۰ میلادی بوده است. هدف این تحقیقات پاسخ به این سوالات بود که حمایت اجتماعی چیست؟چه نوعی از شبکه های اجتماعی فراهم کننده حمایت برای خانواده یا اعضای خانواده در مواقع استرس است؟به چه شیوه ای و برای چه رویداد استرس زایی حمایت اجتماعی تعدیل کننده استرس خانواده است؟

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

کوب 4 نوع حمایت را شناسایی کرده است:

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

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

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

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

کوب (1982) از بین 4 حمایت فوق،  حمایت اجتماعی را مهمتر از سایر حمایت‌ها قلمداد کرده است.

 برخی محققان حمایت اجتماعی را چنین تعریف کرده اند:

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

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

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

**2- شبکه های خویشاوندی و خانوادگی**: خانواده گسترده منبع حمایتی برای بسیاری از افراد به ویژه خانواده های اقلیت و گروه‌های قومی خاص است. کاپلان ۹ ویژگی شبکه های خویشاوندی و خانوادگی حمایت کننده را شناسایی کرده است:1- جمع کننده و ترغیب کننده اطلاعات درباره جهان2- یک سیستم راهنمای بازخوردی3- منبع ایدئولوژی4- راهنما و تسهیل کننده حل مسئله5- منبع کمک عملی و کمکی عینی 6- پناهگاهی جهت استراحت و بهبودی7- یک گروه کنترل و منبع8- منبع و تایید کننده هویت و 9- کمک کننده به مهارت هیجانی.

**3- حمایت های بین نسلی:**  حمایت دو جانبه بین نسل‌ها منبع رضایت برای بسیاری از خانواده هاست.  مطالعه هیل  درباره سه نسل نشان داد که1- نسل پدربزرگ ها و مادربزرگ ها دریافت کننده بیشترین کمک هستند و به عنوان افراد وابسته در نظر گرفته می شوند2- نسل والدین ارائه کننده بیشترین کمک هستند و نقش پشتیبانی و حمایت کننده را دارند3-  نسل های جوان کمک متوسطی را دریافت و ارائه می‌کند و به عنوان افراد دارای دو جانبه گرایی در نظر گرفته می‌شوند.  نکته مهم این بود که تمام این سالها درگیر الگوی حمایتی بودند و در مقابله با تاثیرات منفی استرس از آن سود می‌جستند.

**4- گروه های خودیاری متقابل:**  یک گروه خودیار دوجانبه می‌تواند به عنوان همکاری بین افراد و یا واحدهای خانواده که دارای همان مشکل، گرفتاری یا همان موقعیت هستند و دارای هدف کمک دوجانبه به یکدیگر هستند تعریف گردد این گروه ها اغلب باعث افزایش کیفیت زندگی اعضای خود می شوند .( 1)

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

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

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

 مک کویین(1992) به این موضوع اشاره کرده که سیستم های حمایتی به دو شیوه اولیه عمل می کنند:

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

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

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

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

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

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

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

 تاب آوری ویژگی است که دارای چند بعد است:

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

2- میزانی که یک سیستم قادر به خود سازماندهی است

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

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

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

آدگر  تاب آوری اجتماعی را توانایی گروه های جوامع جهت کنار آمدن با آشفتگی ها و استرس های خارجی که نتیجه تغییر محیطی ،اجتماعی و سیاسی است، تعریف می کند. این تعریف اساساً با تاب آوری اکولوژیکی متفاوت است. در تاب آوری اجتماعی ظرفیت انسان ها جهت پیش بینی و برنامه ریزی برای آینده ارتقا می یابد.(13)

 ثابت شده است که یک رابطه هم‌افزایی بین تاب آوری فردی و تاب آوری اجتماعی وجود دارد. همچنین تاب‌آوری نه تنها به عنوان مقابله با تفاوت ها برای دستیابی به سطوح بالاتر عملکرد نیز تعریف شده است.لی لیپولد و گریو(2009) در بحث خود درباره مدیریت تلفیقی مقابله تاب‌آوری و رشد به این نکته اشاره کردند که تاب آوری پدیده‌ای است که نیاز به تبیین دارد و از این رو به عنوان یک پل مفهومی عمل می کند.

|  |
| --- |
| **نمونه ای از مهارت ها و تکنیک هایی که مددکاران اجتماعی برای ارتقای تاب آوری اجتماعی مراجعین می توانند از آن استفاده کنند:****دو : مهارت آشتی با خود*** جهت تایید و پذیرش وجود درد و استرس، تصدیق کنید که:

 فکر کردن به این شرایط منو اذیت می کنه؛ اگر مضطرب نباشم چیزی حل نمیشه، کلی چیز برای نگرانی دارم؛ همه این فشارها درون من است؛ نمی تونم آروم باشم تا وقتی اوضاع درست نشه و....* بعدا جهت مدیریت و مهار استرس به خودتان بگویید:

ولی واقعا این فکرها درسته؟ شاید من این باورهای اشتباه را از جایی یاد گرفتم یا از کسی یاد گرفتم، همه ناراحتی های درونم رو پیدا می کنم و به آنها اجازه می دهم حرف بزنند، هیچ اشکالی ندارد که حس استرس خود را نشان بدهید، من آزادش می گذارم. به خودم اجازه می دهم که آرامش را احساس کنم، امروز یه روز جدید است و من می تونم تغییرات خوبی ایجاد کنم.* به خود فرصت بدهید و هر حرفی که در دل نگه داشتید را به زبان بیاورید.

 اجازه بدهید این احساس از روح شما خارج بشوند… بعد از تمام شدن حرف های خود یکی دو تا نفس عمیق بکشید و اگر مایل بودید هر چیزی که به ذهنتان می آید را یادداشت کنید.**یک : مهارت تجربه استرس یا شکستن چرخه باطل اجتناب**اصلی ترین قدم در مدیریت استرس ، شکستن چرخه باطل، اجتناب از تجربه هیجانات جسمانی است.1. گاهی خوب است ببینیم چه بلایی سرمان دارد می آید…
2. تمام علایمی که در لحظه، تجربه می کنید را ببینید.
3. این به معنای غرق شدن در آنها نیست.
4. به خودتان بابت داشتن این علایم حق بدهید!
5. شما با یک بحران مواجه شده اید پس واکنشهای شما طبیعی است!
6. در کوتاه مدت، جهت مدیریت علایم و نه حذف آنها، لازم است برای شکستن چرخه معیوب و تولید کننده استرس، علایم خود را رصد کنید و خود را بابت دیدن و توجه به این علایم، تشویق و تقویت کنید!

**سه: ایجاد حس کنترل**داشتن احساس تسلط جسمانی از استرس به میزان قابل توجهی می کاهد:همین عامل می تواند سطح استرس شما را بالا و پایین کند. نحوه نشستن، نحوه ایستادن، نوع نفس کشیدن که تنظیم کننده استرس شماست. سعی کنید رفتارهایی داشته باشید که هرچند کوچک، اما به شما احساس کنترل جسمانی بدهد.  |
| **نمونه ای از مهارت ها و تکنیک هایی که مددکاران اجتماعی برای ارتقای تاب آوری اجتماعی مراجعین می توانند از آن استفاده کنند:****پنج: تکنیک تجسم بدترین حالت ممکن**ابهام، استرس ایجاد می کند، حتی بیشتر از خود بیماری، انتظار وقوع آن نیز موجب استرس می شود . در شرایطی که بایستی منتظر بمانید و کاری نمی توان جز صبر و انتظار کشید راهکاری که برای خروج از ابهام، پیشنهاد می شود این است که بدترین حالت ممکن را تجسم نموده و برای آن برنامه ریزی و آماده شوید (به این شکل غافلگیر هم نمی شوید) و بعد هر زمان که فکرتان به سمت نشخوارکردن رفت، اول بررسی کنید آیا چیزی را از قلم انداخته اید که ذهنتان به مرورکردن رو آورده است؟ اگر نه حواس خود را بدون جنگیدن با ذهن خود به چیز دیگری بدهید. \*اگر برای تان سخت است تجسم کنید چه اتفاقی قرار است بیفتد، از خود دو پرسش ساده بپرسید: \*بدترین اتفاقی که میتواند بیفتد چیست؟ \*آیا چنین چیزی پنج سال بعد نیز برای تان همین قدر اهمیت دارد؟ پاسخ دادن به این سؤالها باعث می شود که از اندیشیدن به افکاری مانند "چه اتفاقی خواهد افتاد" دست بردارید.احتمالا متوجه می شوید موضوعی که بیشتر از همه از آن میترسید، و هنگامی که این مرحله را پشت سر بگذارید، می توانید رفته رفته، اعتمادبه نفسِ از دست رفته خود را بازیابید و اوضاع را سروسامان بدهید.**چهار: مهارت آدامس جویدن.**مغز ما و جوندگان وجوه مشترکی دارد(مغز قدیم). برای همین می توانیم از مهارت های آنها نیز در جعبه ابزار خود استفاده کنیم. پیشنهاد می کنیم وقتی نگران هستید، چیزی بجوید. قبل از هر کار دیگری که شما را نگران و مضطرب می کند، یک آدامس بجوید یا حتی چیزی بخورید. نکته این است که هیچ کسی در زمان خطر چیزی نمی خورد، اما زمانی که چیزی می جوید، مغز شما تصور می کند که خطری شما را تهدید نمی کند و می تواند آرام بگیرد. در این شرایط، مغز سیگنالی می فرستد که فشار را کم کرده و به ما کمک می کند تا آرام شویم.**شش: جلوی کم تحرکی را بگیرید.*** حالا که زیاد در منزل نشسته اید یا فرصت بیشتری برای بودن در خانه دارید، ورزش کنید. البته نه خیلی حرفه ای و سنگین.
* روزانه چند حرکت ساده که تعادلی بین ذهن و جسم شما ایجاد بشود.
* در واقع، هرچه کمتر درگیر فکرهای غیرمفید بشید، تاب آوری بیشتری خواهید داشت و برای این منظور فکرهای ناکارآمد و غیرمفید را به تحرک و انرژی جسمانی تبدیل کنید.
 |
| **نمونه ای از مهارت ها و تکنیک هایی که مددکاران اجتماعی برای ارتقای تاب آوری اجتماعی مراجعین می توانند از آن استفاده کنند:****هشت: عبارات تاکیدی**1. به یکایک افکارتان، هرچند که بی اهمیت به نظر برسند، توجه کنید.
2. سپس برای هر یک که بیشتر شما را تحت تاثیر قرار می دهد، عبارت تاکیدی بنویسید.
3. عبارات تأکیدی را می توان زیرلب یا با صدای بلند، حتی به صورت آواز و دعا ادا کرد؛ یا حتی آن را نوشت.
4. روزی ده دقیقه به عبارات تأکیدی پرداختن، می تواند اثر سال ها عادت های کهنه ذهنی را خنثی کند.
5. طبیعتاً هرچه آگاهانه تر"آنچه که به خود می گویید"را به یاد آورید و کلمات و مفاهیم مثبت تر و گسترده تری را برگزینید، واقعیت مثبت تری خواهید آفرید.
6. هر جمله مثبت، عبارت تأکیدی ست. این عبارت می تواند کلی یا جزئی باشد. عبارات تأکیدی بی شماری یافت می شود که در زیر، شمار اندکی از آن ها را می خوانید:
* من صاحب زندگی خویشم.
* زندگی رو به کمال و شکوفایی است.
* هرچه را که برای کامروایی از اکنون و اینجا نیاز دارم، در اختیار من است.

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

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

**نه: جعبه نگرانی**

از آنچه هنوز رخ نداده مپرسید، که آنچه رخ داده برای مشغول ساختنت کافیست!

1. یک جعبه مقوایی مثل یک جعبه کفش بیارید و دربش رو محکم چسب نواری بزنید.
2. بالای آن شکافی کوچک ایجاد کنید. حالا هر نگرانی که نسبت به یک موضوع دارید را روی یک تکه کاغذ بنویسید و داخل جعبه بیاندازید. هر روز نگرانی ها و استرس های روزانه خود را نوشته و توی جعبه بیاندازید.
3. بعد از گذشت چند ماه جعبه را باز کنید و تمام نگرانی های گذشته خود را مجددا بخوانید. باور کنید کلی می خندید.
4. از طرفی ملاحظه می کنید در كمال ناباوري 90 درصد آن استرس ها، تنها در ذهن شما حضور داشتند و عملا هیچ وقت اتفاق نیفتادند.
5. به این شکل مغز شما تعلیم می بیند که به سادگی بابت مسائل کوچک مضطرب نشود این شیوه را با تکرار به عادت تبدیل شده، حتی

می توان به جای جعبه، نگرانی ها و تصاویر ذهنی نگران کننده را نوشت و میزان و شدت نگران کننده بودن آنها را از 0تا 10 مشخص کرد و با خود مشاهده گر، نظاره گر نگرانی ها بود. این کار کم کم از شدت نگرانی ها شما خواهد کاست.

**ده: غار تنهایی**

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

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

**دوازده: مهارتی به نام: فکر فقط فکر است!**

\*با چند دقیقه توجه به تنفس شروع کنید.

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

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

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

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

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

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

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

\*به افکاری بچسبیم و آن ها را ادامه بدهیم که مفید باشند و هرجا که فکرغیرمفیدی سراغمان آمد، به خودمان بگوییم که : فکر فقط فکر است.

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

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

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

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

1. خدا کند این روزها زودتر تموم شه؟
2. نمی دونم مادر خودم سالم می ماند؟
3. الان بچه هام در چه حالی اند؟
4. چطوری تا پس فردا کار رو تموم کنیم؟
5. واقعا باید به شستشو انقدر توجه کنم؟

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

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

**یازده: انطباق با عوامل استرس زا**

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

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

\*از استرس خودتان یک تصویر و چشم انداز داشته باشید و به آن تصویر بنگرید. از خودتان بپرسید در دراز مدت چقدر مهم خواهد بود؟ آیا ان در یک ماه مهم است؟ در یک سال چطور؟ آیا واقعا ارزش این همه ناراحت شدن را دارد؟ اگر جواب منفی بود ،انرژی و وقت خود را در جایی دیگر بگذارید.

\*نگرش خود را تعدیل کنید. اینکه چگونه فکر می کنید می تواند تاثیر عمیقی در سامت روانی و جسمی شما داشته باشد. هر بار که در مورد یک فکر منفی می کنید، بدن واکنش نشان می دهد و خود را در آن شرایط فرض می کند و برای مقابله با آن واکنش نشان می دهد.

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

برای روشن شدن موضوع تکنیک های تاب آوری باید به عوامل محافظ و یا عوامل تاب آورساز فردی و اجتماعی اشاره نمود . اساسی ترین این عوامل در جدول زیر آمده است :(براتی سده و همکاران،1393)

|  |  |
| --- | --- |
| فردی | اجتماعی |
| 1. خود را در خدمت دیگران قرار دادن
2. استفاده از مهارت های زندگی از جمله تصمیم گیری خوب، ابراز وجود،کنترل تکانه و حل مساله
3. اجتماعی بودن/توانایی دوستی/توانایی برقراری روابط مثبت
4. حس شوخ طبعی
5. کانون مهارت طبیعی(تصمیم گیری بر اساس ارزش ها و باورهای درونی و نه بر مبنای گزینه ها و فشارهای دیگران)
6. خودجوشی/استقلال داشتن
7. دیدمثبت داشتن نسبت به آینده فردی
8. انعطاف پذیری
9. داشتن ظرفیت یادگیری و پیوندیافتن با یادگیری
10. خودانگیزی/انگیزه فردی بالا
11. شایستگی شخصی/حس خوب بودن
12. احساس ارزش شخصی و خودباوری
13. ایمان و اعتقاد شخصی،معنویت
14. خلاقیت داشتن
 | 1. تقویت پیوندها و رابط نزدیک
2. ارزش دادن آموزش و تقویت ان
3. تکنیک سبک تعاملی گرم و همراه با انتقاد اندک
4. تدوین و آماده سازی و تقویت مرزهای شفاف(قواعد، ضوابط،هنجارها و قوانین)
5. تشویق روابط حمایت آمیز با بسیاری از افراد حمایت کننده
6. تقویت مسوولیت های مشترک، خدمت رسانی به دیگران، کمک رسانی موثر
7. فراهم کردن منابعی جهت تامین نیازهای اساسی از جمله مسکن،کار،مراقبت های بهداشتی و تفریحات سالم
8. ابراز انتظارات بالا و واقع گرایانه برای موفقیت
9. تشویق هدف گزینی و چیرگی
10. تشویق بناگذاری و توسعه ارزش های مطلوب اجتماعی (مثل دوستی) و مهارت های زندگی(مثل همکاری و همیاری)
11. فراهم سازی رهبری، تصمیم گیری وسایر فرصت جهت مشارکت معنادار
12. تحسین، تشویق و رشد دادن به استعدادهای منحصر به فرد شخص
 |

**رویکردهای جامعه نگر به موضوع تاب آوری**

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

**دیدگاه گری بوئن:**

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

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

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

 بر اساس دیدگاه بوئن  چهار جنبه مهم جوامع  می تواند بر سلامت و سلامت اجتماعی افراد و خانواده ها تاثیر گذار باشد:

1- زیربنای فیزیکی:  شامل محل خانه، جاده ها، آب، امکانات الکتریسیته، فروشگاه ها، تسهیلات شغلی و … است.

2- بعد جمعیت شناختی اجتماعی:  به وضعیت آموزشی، اجتماعی، اقتصادی، نژادی، قومی، سن،  وضعیت ازدواج و … اشاره دارد.

3- ظرفیت سازمانی:  به تعداد انواع و کیفیت سازمان ها و آژانس های حمایتی رسمی در جامعه اشاره می کند.

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

 بعد سازمان اجتماعی همچنین توسط بوئن ظرفیت جامعه یا ظرفیت اجتماعی نامیده می‌شود و به ظرفیت جامعه برای فراهم آوردن مراقبت های اجتماعی برای اعضای آن اشاره می کند. ظرفیت جامعه به عنوان مسئولیت نهادهای رسمی جامعه در نظر گرفته نمی شود بلکه تحت تاثیر زیربنا های فیزیکی، نیمرخ جمعیت‌شناختی اجتماعی جامعه و ظرفیت سازمانی آن است.

ظرفیت جامعه به عنوان بسندگی و شایستگی جامعه و تاثیر سیستم های رسمی و غیررسمی مراقبت اجتماعی در فراهم آوردن منابع و فرصت های مورد نیاز خانواده جهت1- گسترش احساس هویت و غرور اجتماعی2- برآورده ساختن نیازهای و اهداف فردی و خانوادگی3- مشارکت معنادار در زندگی اجتماعی4- حمایت گسترده و امن5- حل مشکلات و کنترل و مدیریت نزاع ها 6- تایید و تقویت انجمن های جامعه پسند7- مقابله با تهدیدات داخلی و خارجی8- حفظ ثبات و نظم در روابط فردی و خانوادگی تعریف می شود.

بوئن  معتقد است که هم پیامد تاب آوری خانواده و هم تاب آوری جامعه **سازگاری** است. بوئن  سازگاری جامعه را اینگونه تعریف می کند: نتایج تلاش اعضای جامعه جهت کنترل و مدیریت تقاضا های زندگی و کار با یکدیگر برای برآورده ساختن انتظارات و رسیدن به اهداف فردی و جمعی.

بوئن  تاب آوری جامعه را به عنوان توانایی یک جامعه در مواجهه با گرفتاری ها و مشکلات بهنجار و نابهنجار یا پیامدهای مشکلات، جهت ایجاد حفظ یا دستیابی مجدد به دامنه رضایت بخش و مورد انتظار از کارکرد تعریف می کند.

 تاب آوری جامعه توانایی جامع جهت برقرار کردن حفظ یا دستیابی مجدد به سطح رضایت بخش و مورد انتظار ظرفیت جامعه در مواجهه با مشکلات و چالش های مثبت است.

بوئن  اصطلاح ظرفیت جامعه را به ظرفیت اجتماعی گسترش داد که به افراد خانواده و جوامع اشاره می کند. وی می افزاید:

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

**دیدگاه سون و فیشر**

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

 سون و فیشر درباره شایستگی جامعه اذعان می کنند که:

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

سون و فیشر  بر اهمیت داشتن احساس اجتماعی تاکید می کنند.  یک فرد احساس کند که عضوی از یک جامعه و دارای روابط مثبت است. افراد، عضو جوامع زیادی هستند و بنابراین از چندین منبع احساس اجتماعی خود را کسب می کنند اما یک جامعه اولیه وجود دارد که افراد ارزش ها، هنجارها، داستان ها و افسانه هایشان را از آن اقتباس می کنند.

مقاله سون و فیشر(1998)چند نکته را درباره تاب آوری مشخص کرده‌اند:

- آن ها یک عامل استرس زا را در سطح جامعه شناسایی کردند که مفهوم تاب‌آوری جامعه را تایید می کند.

- آنها مفهوم تاب آوری جامعه را با اندیشه شایستگی جامعه معرفی کردند.

-  آنها اهمیت موقعیت های جایگزین پناهگاه های فرهنگی را در جامعه به عنوان نیاز تاب‌آوری جامعه نشان دادند.

- آنها مفهوم احساس اجتماعی که شبیه به مفهوم علاقه و انسجام خانواده است را معرفی کردند.

**دیدگاه جان مک نایت:**

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

 سیستم ها دارای چه ویژگی اصلی اند:

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

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

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

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

**دیدگاه کیم بلنکن شیپ:**

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

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

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

**دیدگاه آلبرت بندورا**

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

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

 باور مشترک یک گروه به توانایی های خود جهت سازماندهی و اجرای اعمال مورد نیاز برای کسب موفقیت و پیشرفت

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

**مدل تاب آوری اجتماعی کولیگ و همکاران**

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



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

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

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

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

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

**مدل تاب آوری کامپفر**

این مدل داراي 6 مؤلفه است، 4 مؤلفه مربوط به حوزه هاي تأثیرگذار فرد و 2 مؤلفه دیگر مربوط به ارتباط بین مؤلفه ها است. 4 حوزه تأثیرگذار، چالشها، شرایط محیطی، ویژگی هاي فردي و پیامدها است و حوزه هاي تعاملی تلاقی بین محیط با فرد و فرد با انتخاب پیامدها است. خلاصه این شش مؤلفه به شرح زیر است:

استرس ها و چالش ها محرك درونی هستند که تاب آوري را در افراد فعال می کنند و ممکن است، در تعادل حیاتی، سازمان دهی فرد خللی ایجاد کنند. محیط فرد در ارتباط با عوامل حفاظتی با خطر حوزه هاي مؤثر او از قبیل خانواده و همسالان دخالت دارد. محیط و حوزه تعاملی فرد شامل تعامل بین فرد و محیط اوست. ویژگی هاي افراد

شامل همه ظرفیت هاي شناختی، رفتاري، عاطفی، هیجانی و درونی او می باشد. پیامدهاي سازگاري مثبت در تکالیف به سازگاري با تکالیف رشدي مراحل بعدي کمک می کند.( 4)

**رویکرد اصل سلامتی (سالوتوژنیک ) به تاب آوری**

این رویکرد به پیامدهاي مثبت سلامت روان براي افراد و سازمان ها مربوط می شود و مضمون اصلی در این مدل مربوط به ارتقاء سلامت روان است. این رویکرد اغلب به عنوان فرآیند کارآمدي فرد، گروه و سازمان با تأکید بر توانمندي، منابع کمکی، توانایی ها، قابلیت ها و شایستگی ها به منظور ایجاد حس منسجم و قدرت درك زندگی به صورت معنادار، فهم پذیر و قابل تغییر، تعریف می شود .

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

**رویکرد ماستن**

بر اساس رویکرد ماستن، تاب آوري مشخصه ای است که باوجود تهدیدهاي جدي که براي فرایند سازگاري یا رشد فرد وجود دارد، پیامدهاي مثبتی را براي فرد به همراه دارد. ازنظر وي مؤلفه تاب آوري یک مقیاس استنباطی است که به دو نوع پیش داوري و ارزیابی نیاز دارد. اولین پیش داوري درباره استنباط تهدید براي افراد است، فردي که فقط قادر است، تاب آور باشد تا در برابر تهدیدهاي گذشته رشد متعادلی داشته باشد. دومین پیشداوری مربوط به استثنائات درباره مقیاس تاب آوري در فرد است که شامل این ملاک ها می شود: آیا کیفیت سازگاري و یا پیامد رشد فرد مثبت بوده است یا خیر؟( 4)

**ویژگی های یک سیستم تاب آور**

بهادور و همکاران(2010) ده ویژگی را شناسایی کردند که مدعی بودند ویژگی های سیستم تاب آور است این ویژگی ها عبارتند از:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

10-سیستم های تاب آوری دارای مقیاس های سنجشی مختلفی درباره رویدادها و وقایع هستند. تاب آوری از طریق شبکه های اجتماعی، سیاسی، اقتصادی، فرهنگی ساخته می‌شود که از مقیاس بومی و محلی به مقیاس جهانی و کلی می رسد.

 در مجموع موارد بالا نشان می دهد که انتظار می رود سیستم های تاب آور، ترویج دهنده تنوع، انعطاف پذیری، مشارکت و مشمول کردن همه افراد باشد. سیستم های تاب آور از ارزش های اجتماعی، پذیرش عدم قطعیت و تغییر و پرورش یادگیری آگاه اند.

 در جوامع تاب آور سازمان های مردم نهاد و حکومتی در راستایتمرکز زدایی و سیستم‌های مشارکتی محلی به طور مناسب به تقاضا ها و نیازهای افراد پاسخ میدهند.( 3).

**ساختار تاب آوری اجتماعی**

فولکه و همکاران (2003 )اصولی را برای ساخت تاب آوری پیشنهاد دادند این عوامل و اصول عبارتند از:

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

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

**راهبری و دیدگاه**

 رهبری به سرمایه اجتماعی یک سیستم کمک میکند و بعدی مهم از تطبیق پذیری است. جهت ساخت تاب آوری، رهبری باید فرایندی پویا باشد و شامل تغییر در رهبران است که پاسخگوی شرایط کنونی اجتماعی و زیستی فیزیکی باشد. رهبر، چشم انداز و اهداف یک حوزه را تعریف می کند و ممکن است فعالیت های رهبری و مدیریتی را آغاز کند اما تحکیم این اهداف توسط دیگران انجام می شود. بنابراین یک رهبر تنها قادر به حفظ یک سیستم تاب آور نخواهد بود و نقش های رهبری چندگانه که در افراد و گروههای مختلف وجود دارد، برای یک جامعه تاب آور مورد نیاز است.

 رهبران به عنوان تسهیل کننده که ترغیب کننده اقدامات جمعی هستند، عمل می‌کنند و مشارکت عمومی موثر و قدرت تعامل و اندیشه را در بین زیر مجموعه ها و کارکنان در طی مدیریت منابع پرورش می دهد.

**شبکه های اجتماعی چند سطحی  و ساخت سرمایه اجتماعی**

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

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

**تغییرات جمعیت شناختی( مهاجرت و حجم جمعیت)**

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

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

 این عامل به تبیین اهمیت پرورش تنوع برای تاب آوری می پردازد. تنوع دانش و آگاهی، تنوع موسسات و فرصت های انسانی، تنوع گزینه های اقتصادی، همگی به فرصتهای برابر و سازگارانه کمک می کند.

 تنوع می تواند دو نوع باشد: تنوع کارکردی- یعنی تعداد گروه های دارای کارکرد مختلف که در یک سیستم وجود دارند و تاثیر آنها بر کارکرد شان. تنوع در پاسخ- تنوع در انواع پاسخ ها نسبت به آشفتگی ها.

 همچنین تنوع مرتبط با حافظه اجتماعی نیز است، یا مولفه های تاریخی که باعث رشد نواوری پس از یک بحران و یا تغییر می شوند. حافظه اجتماعی نشات گرفته از تنوع افراد، موسسات هستند و در اتصال تجارب گذشته باحال و سیاست‌های آینده مهم است. با متنوع کردن منابع و ترغیب فعالیت ها و سبک های زندگی جایگزین، تاب آوری ارتقا خواهد یافت.

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

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

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

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

**اصل ۴. ایجاد فرصت جهت خود سازماندهی**

 توانایی خود سازماندهی در سیستم حائز اهمیت است و بخش ضروری از ظرفیت تطبیقی است. سیستم های سازگار با توانایی خود سازماندهی شامل موسسات چند لایه یا چند محوری است. این موضوع باعث می شود که اجرا انعطاف پذیر تر و توام با آسیب پذیری کمتری باشد. همچنین باعث بهبود تصمیم گیری و حل مسئله در افراد و سازمانها میشود. سیستم های حکومتی چند سطحی و چند محوری، موسسات و سازمان هایی هستند که چند مرکز و محور قدرت دارند. این امر با سهیم کردن و توزیع قدرت و ترغیب تعامل میان این سطوح و همکاری بین افراد و موسسات منجر به تاب آوری اجتماعی بالا تر می شود. این سیستم ها نوآوری حل مسئله و تصمیم گیری را ترغیب می کنند.( 8)

**معیارها و شاخص های تاب آوری اجتماعی**

جهت سنجش میزان تاب آوری اجتماعی و با توجه به منابع نظری معیارها و شاخص هایی به شرح جدول زیر ارائه می شود:( 4)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| معیارهای تاب آوری اجتماعی | زیرمعیارها | نوع تاثیرگذاری |
| عدالت در اموزش | **بی سوادی****آموزش شهروندی** | **منفی****مثبت** |
| سن | **درصد جمعیت غیرسالمند****میانگین سنی****نرخ رشد جمعیت** | **مثبت****منفی****مثبت** |
| امکان دسترسی به حمل و نقل | **رضایت از دسترسی به حمل و نقل عمومی** | **مثبت** |
| ظرفیت ارتباطی | **رضایت از خدمات اینترنتی** | **مثبت** |
| نیازهای خاص | **درصد جمعیت توان خواه** | **منفی** |
| پوشش بهداشتی | **درمانگاه****پایگاه بهداشت شهری****مرکزبهداشتی درمانی شهری****رضایت از امکانات شهری****بیمارستان** | **مثبت****مثبت****مثبت****مثبت****مثبت** |
| مهارت زبان | **کانون زبان و خانه های فرهنگ** | **مثبت** |
| آسیب اجتماعی | **بیکاری****جرم****ایمنی****امنیت کاربران** | **منفی****منفی****مثبت****مثبت** |
| معاشرت پذیری | **رفتاراجتماعی مثبت** | **مثبت** |
| حمایت خانوادگی | **نیازمند سرپرست** | **منفی** |
| فرهنگی | **تعداد مراکز مذهبی-تاریخی** | **مثبت** |
| حس وابستگی به مکان | **میزان مهاجرت** | **منفی** |

|  |
| --- |
| نکتهدر رویکرد تحولی به تاب آوری اجتماعی با دو مؤلفه کلیدي مواجه هستیم که شامل در معرض خطر بودن و سازگاري مثبت است. در معرض خطر بودن، به عوامل خطرآفرین مانند گرفتاري روانی - اجتماعی از قبیل بیماری، فقر، از دست دادن عضوي از خانواده، بدرفتاري و یا حوادث آسیب زاي دیگر و حتی عواملی غیر از عوامل روانی اجتماعی مانند آسیب هاي پیش از تولد یا پس از تولد و بیماري هاي بیولوژیکی را شامل می شود که می تواند تحول و رشد سالم افراد را در معرض خطر قرار دهد. سازگاري مثبت نیز دال بر این مسئله است که عوامل محافظت کننده اي وجود دارند که منجر می شوند، فرد باوجوداینکه در شرایط سخت قرار می گیرد، الگوهاي ناسازگاري از خود نشان ندهد . مددکاران اجتماعی در مراکز درمانی باید عوامل خطر آفرین و شاخص های سازگاری مثبت را در بیماران بویژه بیماران مزمن که فرآیند درمان آنها نیاز به تاب آوری بالاتری دارد، شناسایی کرده و در فرایند آموزش یا مشاوره به تقویت سازگاری مثبت و برنامه ریزی برای کاهش عوامل خطر افرین توجه کنند. |

**معرفی مدل های مفهومی تاب آوری اجتماعی**

گام مهم دیگر در تحقیقات مربوط به تاب آوري اجتماعی، تعیین شاخص هاي لازم براي اندازه گیري و ارزیابی میزان تاب آوري است. تاکنون به جرأت می توان گفت هیچ مجموعه مشخصی از دسته بندي نهایی شاخص ها براي کمی سازي میزان تاب آوري اجتماعی در برابر بحران ها ارائه نشده است، ولی اجماع کلی در جامعه علمی مبنی بر این که تاب آوري و اجتماع تاب آور مفهومی چند جانبه و شامل ابعادي مانند اجتماعی، اقتصادي، نهادي، کالبدی و محیطی است، وجود دارد.

 جهت تعیین شاخص هاي سنجش تاب آوري پژوهش هایی انجام شده است که عبارتند از:

 ـ ماگوري و هاگان به شاخص هایی مانند اعتماد، رهبري، کارآیی جمعی، سرمایه اجتماعی، انسجام اجتماعی، مشارکت اجتماعی، معیارها، نگرش ها، ارزش هاي موجود و ارتباطات و اطلاعات پرداخته اند.

ـ گادز چالک به شاخصه هایی مانند رشد اقتصادي، درآمد پایدار، فرصت هاي شغلی، توزیع عادلانه درآمد و ثروت در جامعه، زمین و مواد خام، سرمایه مادي، دسترسی به مسکن و خدمات بهداشتی اشاره کرده است

ـ مایانگا در مطالعه اي درباره ارزیابی اجتماعات تاب آور مبتنی بر اندازه گیري پنج نوع سرمایه (سرمایه اجتماعی، اقتصادي، فیزیکی، انسانی و طبیعی) براي هر سرمایه شاخص هایی را در ارتباط با سنجش تاب آوري پیشنهاد کرده است .

 با توجه به آنچه گفته شد، در مورد شاخص هاي تبیین کننده تاب آوري اجتماعی اتفاق نظري وجود ندارد و هر یک از مطالعات بر اساس رویکرد خود به شاخص هاي جداگانه اي پرداخته اند. در ادامه از میان مدل هاي مفهومی طراحی شده در حوزه تاب آوري اجتماعی، سه مدل مفهومی معرفی و مورد بررسی قرار خوهد گرفت:

**مدل اول: مهمترین مولفه هاي اندازه گیري تاب آوري اجتماعی**

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



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

. 2ـ **توانایی برنامه ریزي، یادگیري و سازماندهی مجدد:** توانایی برنامه ریزي، یادگیري و سازماندهی مجدد، یک امر ضروري براي مواجهه با تغییرات است. براي مثال براي سازگار شدن با یک صنعت جدید و یا تحولات ایجاد شده در یک صنعت، ابتدا باید اعتماد به نفس را حفظ کرد و پس از آن به راه حل هاي خلاقانه براي مقابله با شرایط در حال تغییر و جدید فکر و مشتاقانه به راه حل هاي بادوام و پایدار عمل کرد. افراد، سازمان و یا جوامعی که توانایی بیشتري براي سازماندهی و برنامه ریزي و آموزش دارند در واقع افراد با تجریه و کارآزموده اي هستند که همواره در مسیر زندگی این ایده را دنبال کرده اند که «من براي هر چیزي زندگی ام را تغییر نمی دهم». به این معنی که نحوه برخورد با تغییرات و تنش ها را آموخته است

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

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

 **مدل دوم: ارائه یک چارچوب مفهومی براي تاب آوري اجتماعی**

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

: 1ـ **خاصیت تاب آوري:** در این مدل، شاخص تاب آوري را با استفاده از داده هاي کمی، وابستگی به منابع طبیعی و تنوع امرار معاش و همچنین نقش موسسات رسمی و غیر رسمی که روي منابع اثرگذار هستند را توصیف و بررسی می کند. در واقع یکی از کلیدي ترین جنبه هاي بحث تاب آوري اجتماعی، تاب آوري در حوزه منابع است. به این معنی که زمانی که تغییراتی در معیشت رخ می دهد، منابع لازم و کافی براي این تغییرات وجود داشته باشد

. 2ـ **ظرفیت ها براي یادگیري**: درك نقش عامل انسانی در تخریب و یا تغییر محیط، یکی از منابع مهم و اثرگذار در تغییرات ایجاد شده است. درك ارتباط بین فعالیت هاي انسان و وضعیت استفاده آنها از منابع، به میزان زیادي به حمایت از طرح هاي مدیریتی و محدودیت هاي استفاده در منابع بستگی دارد. به عنوان نمونه اگر مردم بدانند که یک فعالیت و اقدام آنها باعث آسیب به منابع می شود، از سیستم هاي حمایتی و مدیریتی، راه هاي جایگزین آن اقدام و فعالیت را طلب خواهند کرد. در غیر این صورت و نداشتن این آگاهی ها که اغلب با آموزش به افراد حاصل می شود؛ چنین خواسته اي وجود نخواهد داشت و رویه هاي قبلی که غلط و آسیب زا نیز هستند ادامه پیدا می کند

. 3ـ **ظرفیت سازماندهی**: ظرفیت سازماندهی یکی از اجزاي مهم تاب آوري اجتماعی محسوب می شود. زیرا که در پاسخگویی مردم به اختلالات خارج از زندگی آنها نقش مهمی را ایفا می کند. یکی از جنبه هاي مثبت قدرت سازماندهی این است که اقدامات جمعی و همکاري ها مستلزم هزینه هاي کمتري خواهد بود

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



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

• سرمایه گذاري در زمینه هاي زیرساخت هاي جامعه، سطح درآمد خانوار و بهبود تولیدات یک جامعه براي بهتر شدن رفاه آن جامعه لازم و ضروري است

• به منظور بهبود ظرفیت هاي یادگیري در جامعه، سرمایه گذاري در نهادهاي رسمی و غیر رسمی آموزش براي کودکان و بزرگسالان ضروري است. این مهم به ظرفیت معلمان و مدیران و همه زیرساخت هاي آموزش و پرورش نیاز دارد. در واقع منظور از یادگیري در فرآیند تاب آوري اجتماعی به معنی ترکیب دانش علمی با دانش محلی همراه با نظارت است

• روشن است که براي ایجاد و گسترش تاب آوري اجتماعی به ایجاد اعتماد بین کارکنان و کارمندان محلی نیاز جدي وجود دارد. مثلاً کارکنان محلی نیاز دارند که آیین نامه هاییبراي قدرت بخشی به آنها ایجاد گردد.

• چالش مشروعیت بین قوانین و نهادها می تواند از طریق افزایش پاسخگویی مسئولان و رهبران بهبود یابد و باعث شفافیت فزاینده فرآیندهاي راهبردي شود. موسسات به تعامل همراه با اطمینان با سایر نهادهاي محلی و استانی و ملی نیاز دارند. همه این فعالیت ها باید به دنبال سرمایه گذاري روي نقاط قوت جامعه و سرمایه اجتماعی آن در تصمیم گیري باشد و سپس نهادهاي اجتماعی و فرهنگی به تنظیم منابع و سیاست گذاري بپردازند.

**مدل سوم: ویژگی هاي جوامع تاب آور**

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

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

اهمیت هر یک از این ویژگی ها به مکان، زمان و شرایط خاص خود (شامل انواع مخاطرات) بستگی دارد. به هر حال، نقطه عطف مجموعه ویژگی ها، بیان کننده یک هدف و آن هم دسترسی به بالاترین سطح تاب آوري است؛ که قابل دسترسی هم باشد. جامعه اي که داراي تاب آوري بالاتري باشد، ظرفیت اثبات هرکدام از این ویژگی ها را دارد. در واقع، در فرآیندي مستمر، جامعه تاب آور سوانح را پیش بینی و شوك را جذب می کند، به آن واکنش نشان می دهد، از آن بازیابی پیدا می کند و در واکنش به سوانح، دست به نوآوري و پیشرفت می زند.(7)

**تاب آوری اجتماعی و سرمایه اجتماعی**

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

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

 ممکن است در یک اجتماع آسیب پذیری بالا باشد، با این حال با وجود شبکه‌های اجتماعی و ارتباطات این شبکه ها، تاب‌آوری بالایی را نیز شاهد باشیم. بنابراین یکی از جنبه‌های مهم تاب آوری اجتماعی موضوع سرمایه اجتماعی است که تا حدودی مبتنی بر موفقیت‌های محدود و تلاش هایی برای کاهش ریسک ها  است. به طوری که با افزایش آگاهی افراد از میزان خطر کاسته می شود،از طرف دیگر حتی اگر شهروندان آگاهی نداشته باشند، رهبران سیاسی محلی باید اقدامات مطلوبی را برای منافع جوامع محلی در ارتباط با تاب آوری انجام دهند. سرمایه اجتماعی در مفهوم اولیه خود اراده نیک، یاری، همدلی و روابط اجتماعی در بین افراد و خانواده هایی که یک واحد اجتماعی را تشکیل می‌دهند، توصیف می شود. مایانگا(2007) در یک چارچوب روش‌شناسی مدل سرمایه محور در تاب آوری شامل سرمایه اجتماعی، اقتصادی، کالبدی، انسانی و طبیعی را پیشنهاد می دهد.  در سرمایه اجتماعی بر شاخص هایی همچون ساختار ها، اعتماد،ارتباط ها و شبکه‌های که هماهنگی و همکاری و دسترسی به منابع را تسهیل می‌کند و کنش ها را موجب می شود، تاکید می کند. لین(2001)اظهار می کند که افراد برای حصول سرمایه گذاری فردی، دسترسی و استفاده از منابع  از ایده اصلی سرمایه اجتماعی به شبکه‌های اجتماعی روی می آورند ، به طوری که کارکردهای اصلی سرمایه اجتماعی تسهیل شبکه‌های اجتماعی قوی، توسعه هنجارهای مشترک و اعتماد سازی در ارتباط با نهادهای محلی و مردم است. تاب آوری از طریق رفتارهایی که باعث ایجاد اعتماد، اقدامات متقابل و ارتباط در ارزشهای مشترک حوزه داخلی است، ایجاد می شود. بنابراین اعتماد به دلیل داشتن قدرت زیاد در تحقق تغییر، جزء لاینفک سرمایه اجتماعی است. نظریه پردازان سرمایه اجتماعی، در مورد نقش های منافع شخصی و دستیابی به موفقیت، سرمایه اجتماعی را به عنوان یک دارایی فردی، جمعی یا چند سطحی متصور می شوند که به شهروندان این امکان را می‌دهد تا نگرانی ها و مشکلات جمعی را راحت‌تر حل و برطرف کنند. سرمایه اجتماعی می تواند به عنوان شیوه ها، ارزش ها و مجموعه های هنجار های موجود در اشکال مختلف شبکه های اجتماعی تعریف شود می‌تواند به همکاری و عملکرد جمعی شبکه کمک کند.

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

 سرمایه اجتماعی به جامعه اجازه میدهد  تا موقعیت راهبردی خود را در شبکه ها ایجاد کند تا پایه دارایی خود را توسعه داده و موقعیت قدرت خود را تقویت کند. نمایندگان از طریق پیوند ها و تعامل با نمایندگان دولت، بازار و جامعه مدنی، می توانند بر قوانین مربوط به دسترسی به منابع در جامعه دوباره توافق کنند.

این نوع سرمایه می تواند یک منبع بسیار مهم برای توانایی خانواده در بسیج منابع و اطلاعات لازم برای پاسخگویی به تهدیدات خطرناک طبیعی و بازیابی در برابر بلایای طبیعی و همچنین رفع مشکلات معیشتی خانواده و نیازهای مصرفی آنها باشد. هر دو پیوندهای قوی و ضعیف به عنوان مولفه های سرمایه اجتماعی برای تاب آوری لازم هستند، زیرا پیوند های قدرتمند توانایی و انسجام اجتماعی را فراهم می‌کنند و پیوند های ضعیف دسترسی به ایده های جدید و متنوع را فراهم می کنند.

همچنین مشارکت اجتماعی باعث تقویت تاب آوری اجتماعی می شود و می بایست منافع جمعی را به روش منصفانه و عادلانه که موجب شفافیت و مشارکت گسترده شود، ترویج دهند. در مدل های تاب آوری اجتماعی مبتنی بر سرمایه اجتماعی بر جنبه های عمومی همچون اعتماد اجتماعی، هنجار ها و شبکه ها، حس تعلق و دلبستگی به مکان، ارزش ها و وحدت اجتماعی، مشارکت شهروندان، آموزش و یادگیری تاکید می شود. به طور کلی بحث تاب آوری اجتماعی در رابطه با سرمایه اجتماعی در قالب متغیرهایی همچون توانایی و مهارت، همبستگی اجتماعی، میزان روابط اجتماعی و ارتباطات افراد با یکدیگر، عمل جمعی و همکاری گروه ها مانند اینکه احساس دوست و اعتماد به همسایگان، اعتماد به نهادی، اسم تعلق به مکان، آگاهی، ارزشها و باورها و… ارزیابی می شود. (5)

**کرونا و تاب اوری اجتماعی**

از پایان سال 2019 تاکنون، شیوع بیماری کرونا (19-COVID (به یک پاندمی همه گیر تبدیل شده است. با توسعه و گسترش جوامع و همچنین توسعة ارتباطات میان مناطق مختلف، شرایط پیچیده و دشواری پیش روی دولت ها برای مقابله با این ویروس قرار گرفته است. امروزه بیشتر کشورها با اپیدمی و افزایش سریع تعداد نمونه های مبتلای تأییدشده مواجه هستند و در کشورهای مختلف راهبردهای متفاوتی برای پاسخ به شیوع درپیش گرفته شده است. در ایران نیز سطوحی از سازمان های دولتی و غیردولتی، امکانات پزشکی، شهرها و اجتماعات محلی همگی با هم همکاری کرده و از همه منابع ممکن به طور مؤثر و با سرعت در یک مبارزه ضد اپیدمیک بهره بردند ..

هالبرت (2002 )استدلال می کند که وقوع بحران ها می توانند بر همبستگی جوامع در مواجهه با شرایط نامناسب تأثیر داشته باشند که این امر به انسجام اجتماعی بیشتر در مقایسه با فروپاشی نهادهای اجتماعی منجر می شود. بررسی روابط میان جامعة مدنی و دولت پس از بحران نشان می دهد، رسانه ها و سازمان های غیردولتی به عنوان حامیان بازماندگان و اعمال تغییرات در سطح دولتی هستند و یک سیستم پاسخ ایده آل که براساس روابط دولت - جامعة مدنی است که هم در مشارکت و هم در تقابل هم هستند. جامعة مدنی در شرایط بحران نقش های متعددی ایفا می کند. این امر سبب ایجاد سرمایة اجتماعی ، همکاری و اعتماد برای امدادرسانی مؤثر به بحران می شود و با مطرح کردن مسائل در عرصة عمومی و درخواست اقدام عمومی، از حوزة عمومی حمایت می کند. تلاش های دولت و سازمان های غیرمردمی - که در آن جامعة مدنی که متشکل از اقدامات دولت و بازخوردی از وضعیت جامعه و مردم می باشد - کاهش مشکلات و ایجاد یک سیستم مؤثر در راستای واکنش به بحران ضروری است.

با جهانی شدن، تهدیدهای احتمالی برای رفاه انسان مانند کووید 19افزایش یافته است. حکمروایی خوب، شفافیت، پاسخگویی و تصمیم گیری مردم محور برای مدیریت مؤثر چنین تهدیدهایی کلیدی است. به ویژه در مواردی که مشارکت جامعه و اعتماد متقابل میان مردم و دولت های آنها به خوبی برقرار باشد، ظرفیت حاکمیت و همچنین تاب آوری جامعه تقویت می شود. سازمان های مردم نهاد می توانند با تعیین آنچه مردم درمورد شیوع بیماری می دانند، احساس می کنند و انجام می دهند و همچنین آنچه باید برای کنترل شیوع بیماری بدانند و انجام دهند، کمک شایانی به بهبود وضعیت کنند و همچنین به ارائه دانش علمی پیچیده در راستای درک و اعتماد و دسترسی جوامع و مردم کمک می کنند. سازمان های غیردولتی با ویژگی های مانند عضویت اختیاری داوطلبانه، تعیین اهداف براساس مشورت و هم فکری میان اعضا، روابط افقی و مبتنی بر برابری حقوق با یکدیگر، نداشتن وابستگی به نهادهای صاحب و اعمال کنندة قدرت سیاسی در جامعه، اهداف غیرانتفاعی مانند کمک به فقرا و آموزش و توجه به محیط زیست و ایجاد ائتلاف میان گروه های کوچک و همچنین، میانجی گری و ایفای نقش واسطه ای بین مردم و دولت می توانند مولد سرمایة اجتماعی، ارتقا و شکل گیری آن در جامعه شوند و بر تقویت تاب آوری اجتماعی کمک شایانی بکنند. در ایران تاکنون 91 هزار سازمان مردم نهاد، با تأکید بر سه اصل داوطلبانه، غیرانتفاعی و غیرسیاسی تشکیل شده است. در چنین شرایطی، نهاد حکمرانی از تشخص مردم نهادها و حذف نگاه انتظامی- امنیتی به این حلقه واسط اجتماع بهره مند می شود؛ چراکه هم تقویت کنندة همبستگی ملی هستند و هم با سرریز توان افزایندة مشارکت اجتماعی، ارتقای گستره و کیفیت خدمات را به شهروندان رقم می زنند. آن ها هم سطح با جامعه، مصداق مردم برای مردم هستند و نقش آنها در بحران، بیش ازپیش خود را نشان می دهد .(9)

|  |
| --- |
| سناریو شماره 1بیمار مردی است 70 ساله که در یک تصادف رانندگی همسر و پسر خود را از دست داده و خودش نیز از ناحیه ی شکم و کمر اسیب دیده و تحت جراحی قرار گرفته است. بیمار خود را مقصر این حادثه و از دست دادن عزیزانش می داند و از ادامه ی درمان امتناع می کند مددکار اجتماعی پس از ارزیابی از تکنیک " آشتی با خود" برای افزایش تاب آوری بیمار در این شرایط بحرانی استفاده می کند. مددکار اجتماعی از بیمار می خواهد تا تمامی افکار خود را به زبان آورده و با وی در میان بگذارد. بیمار بیان می کند که " این مشکل تقصیر من است، وقتی فکر میکنم که سرعتم حین رانندگی چقدر بوده نمی توانم خودم را ببخشم، تصویر پسر و همسرم از جلوی چشمانم دور نمی شود. نمی توانم به خانه برگردم، نمی توانم به جسم خودم توجه کنم در حالی که عزیزانم به خاطر کوتاهی و بی توجهی من دیگر زنده نیستند" این مرحله شامل تایید و پذیرش وجود درد و استرس در بیمار است که مددکار اجتماعی با تشویق بیمار به صحبت کردن و بیان افکار، باعث شفاف شدن و پذیرش استرس از طرف بیمار می شود. در مرحله ی بعد، مددکار اجتماعی از بیمار می خواهد تا به مدیریت و مهار استرس خود بپردازد. مددکار اجتماعی به بیمار می گوید : هیچ اشکالی ندارد که حس استرس خود را نشان بدهید، نگرانی های خود را آزاد بگذارید، به خود فرصت بدهید و هر حرفی که در دل نگه داشتید را به زبان بیاورید. اجازه بدهید این احساس از روح شما خارج بشود، بعد از تمام شدن حرف های خود یکی دو تا نفس عمیق بکشید و اگر مایل بودید هر چیزی که به ذهنتان می آید را یادداشت کنید.مددکار اجتماعی تا پایان دوران بستری بیمار در بیمارستان بر بالین وی حاضر می شود و افکار و نگرانی های وی را مورد ارزیابی قرار می دهد چنانچه بیمار روند بهبودی و پیشرفت را طی کند یعنی تاب آوری وی در زمینه ی بحران پیش آمده بالا رفته است در غیر این صورت جهت پیشگیری از مزمن شدن مشکل، بیمار را به روانشناس بیمارستان ارجاع می دهد. |

|  |
| --- |
| سناریو شماره 2بیمار زنی است 45 ساله که مدت یک ماه است تشخیص سرطان سینه برای ایشان داده شده است و جهت انجام اولین جلسه ی شیمی درمانی در بیمارستان بستری گردیده. شاغل است و دو فرزند ده و هفت ساله دارد. مددکار اجتماعی در ارزیابی های خود متوجه می شود که مادر تمایل چندانی به پیگیری فرآیند درمان ندارد. بررسی های بیشتر نشان می دهد که بیمار مذکور نگران ایجاد اختلال در انجام وظایف کاری و خانوادگی می باشد. مددکار اجتماعی دو جلسه ی مشاوره را با بیمار برگزار می کند. اهمیت پیگیری درمان و خود مراقبتی را برای وی توضیح می دهد. با توجه به اینکه بیماری سرطان و درمان ان دشواری های فراوانی دارد و فرآیند درمان طولانی است لازم است تا آموزش ها و برنامه های لازم جهت افزایش تاب آوری بیمار نیز در برنامه ی مداخلاتی مددکار اجتماعی قرار گیرد. به همین منظور مددکار اجتماعی به شناسایی منابع حمایت خانوادگی و اجتماعی برای بیمار می پردازد. دارا بودن شغل ثابت، بهره مندی از مزایای بیمه ی درمانی و تکمیلی، امکان استفاده از مرخصی استعلاجی، دارا بودن خانواده (پدر، مادر، دو خواهر) و همسر دلسوز و مهربان از منابعی است که در اولین ارزیابی برای بیمار شناسایی شد. از مادر و خواهران بیمار خواسته شد تا بخشی از وظایف مادری ایشان مانند مراقبت از فرزندان و رسیدگی به امورات تحصیلی آنها را بر عهده بگیرند تا مادر با اسودگی بیشتری به درمان خود ادامه دهد. مهارت های مدیریت استرس به بیمار آموزش داده شد. در یک جلسه ی آموزشی تکنیک های آرام سازی و گفتمان موثر در مورد نگرانی ها و مشکلات به بیمار آموزش داده شد. در برنامه های آتی مددکار اجتماعی می تواند روی دور کاری یا تغییر محل و شرایط کاری بیمار نیز مداخلاتی را انجام دهد تا بیمار استرس شغلی کمتری را تحمل کند. |

**شایستگی های لازم برای مددکار اجتماعی آموزش دهنده**

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

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

**منابع:**

1. آینه‌چی, عباس. (1397). مدل‌یابی تاب‌آوری خانواده بر اساس عوامل فردی و خانوادگی: نقش تاب‌آوری فردی. مطالعات اسلامی زنان و خانواده, 5(پاییز و زمستان), 7-30.
2. براتی سده،فریده؛ جوادی،سیدمحمدحسین؛ جعفریان،سیدمحمد و موسوی،سیدهادی.تاب آوری:گامی برای سلامتی همه جانبه،انتشارات شلاک1393
3. پمبرتون، کارول(2015). تاب‌آوری: اقدام در کوچینگ.ترجمه محمدرضا مقدسی و مرضیه نزاکت‌الحسینی(1398). تهران: نشر پروچستا.
4. حسینی المدنی، سیدعلی، تاب آوری(فردی،خانوادگی و اجتماعی) ،نشر دانژه،1394
5. حسینی, علی, یدالله نیا, هاجر, محمدی, منصوره, شکاری, سعید. (1399). تحلیل تاب‌آوری اجتماعی بر اساس شاخص‌های سرمایه اجتماعی در شهر تهران. *فصلنامه شهر پایدار* 3(1), 19-39
6. دلاکه، حسن؛ ثمره محسن بیگی، حسین؛ شاهیوندي، احمد (1396 )سنجش میزان تاب آوري اجتماعی در مناطق شهري اصفهان ، جامعه شناسی نهادهاي اجتماعی .227ـ252 ،(9) 4
7. سام ارام،عزت اله؛ منصوری،سمانه ؛ تبیین و بررسی مفهوم تاب آوري اجتماعی و ارزیابی تحلیلی شاخص هاي اندازه گیري آن، فصلنامه برنامه ریزي رفاه و توسعه اجتماعی، سال هشتم، شماره 32 ،پاییز 1396
8. عابدی جبلی،مریم؛ احمدی،مهناز؛پیرزاد،حسن؛محلوبی،فرشته؛ تاب آوری اجتماعی،نشر همدان:فراگیران سینا،1398
9. نظری،مینا و همکاران، تاب آوری در بحران کرونا. انتشارات : آرویج ایرانیان، 1399
10. Moya, J.; Goenechea, M. An Approach to the Unified Conceptualization, Definition, and Characterization of Social Resilience. Int. J. Environ. Res. Public Health 2022, 19, 5746. https://doi.org/10.3390/ ijerph19095746
11. The resilience of entrepreneurial ecosystems Philip T.Roundy ,Beverly K.Brokman,Journal of business venturing in sights &(2017) 99-104
12. Urban resilience and urban sustainability :what we know and what don’t know, xiaoling zhang ,huan li , cities 72(2018) 141-148
13. McCubin, H,I., Thompson, A.I., & McCubbin, M. (2001). FamilyMeasures: Stress, Coping, and Resiliency. Hawai:Kamehameha Schools