



تاب آوری اجتماعی

چرایی، الزامات و چگونگی تقویت آن در محیط آموزشی

جزوه کارگاه تاب آوری اجتماعی

دکتر صلاح الدین قادری

عضو هیات علمی دانشگاه خوارزمی تهران

مطالعه جزوه بدون دیدن فیلم آموزشی ناقص و کارآمدی لازم را ندارد

فهرست مطالب

شماره صفحه

عنوان

Contents

۱	تاب آوری اجتماعی
۴	تاب آوری چیست؟
۶	آسیب های فرهنگی و اجتماعی و لزوم تاب آوری اجتماعی
۶	آسیب های فرهنگی از نگاه رهبر معظم انقلاب : اهمیت فرهنگ در چیست؟
۶	آسیب های اجتماعی از نگاه رهبر معظم انقلاب
۷	جهانی که در آن زندگی می کنیم چگونه جهانی است و ضرورت توجه به تاب آوری اجتماعی در این جهان چیست؟
۷	جهانی که در آن زندگی می کنیم، جامعه مبتنی بر رشد و گسترش فردگرایی
۷	جهانی که در آن زندگی می کنیم چگونه جامعه مخاطره آمیز است
۹	تاب آوری چیست؟ تعاریف و شاخص ها
۹	روند تغییر برداشت از تاب آوری
۱۰	تاب آوری به عنوان پایداری
۱۰	تاب آوری به عنوان سازگاری
۱۱	تاب آوری اجتماعی چیست؟
۱۲	آمیختن یادگیری و سازگاری در تعاریف ترکیبی تاب آوری اجتماعی
۱۳	نقش ساختارها، قدرت و سیاست و مشارکت در باب آوری اجتماعی
۱۴	تعریف و شاخص های تاب آوری اجتماعی
۱۷	سه ظرفیت تاب آوری اجتماعی

- عوامل مرتبط با تاب آوری اجتماعی ۱۸
- روابط اجتماعی و ساختار شبکه ای و تاثیر آن بر تاب آوری اجتماعی ۱۸
- نهادها و روابط قدرت ۲۰
- نقش حمایت اجتماعی در تاب آوری اجتماعی ۲۰
- عوامل مرتبط با تاب آوری اجتماعی: قومیت و هویت جنسیتی ۲۱
- عوامل مرتبط با تاب آوری اجتماعی: سبک دلبستگی ۲۲
- برای تاب آور کردن دانش آموزان چه ویژگی هایی را در آنها تقویت کنیم ۲۳
- آموزش تاب آوری اجتماعی ۲۳
- آموزش تاب آوری اجتماعی: جلسات آموزشی ۲۵
- آموزش تاب آوری اجتماعی: آموزش گفتگو ۲۶
- آموزش تاب آوری اجتماعی: شرایط موفقیت گفتگو ۲۸
- منبع: ۲۸

فصل اول : تاب آوری چیست؟

آیا در هنگام طوفان درختان را دیده‌اید، آنگاه که به خود می‌پیچند و خم می‌شوند برف‌ها به روی شاخه هایشان سنگینی می‌کند تا بدانجا که شاخه هایشان در مقابل زمین سر تعظیم فرودمی آورند اما به ندرت می‌شکنند و به محض فروکش کردن طوفان و آب شدن برف‌ها بتدریج استوارتر از گذشته بر می‌خیزند.

آیا فردی را سراغ دارید که با وجود رشد در یک محیط نه چندان مناسب (مثلا در خانواده‌های آشفته، مدارس شلوغ و کم امکانات، جوامعی با میزان بیکاری بالا و فرصت‌های شغلی اندک و ...) به موفقیت‌های بزرگی دست یافته باشند؟ یا برعکس، افرادی با وجود در اختیار داشتن امکانات مناسب و برخورداری از شرایط ایده‌آل، موفقیت‌های کمی را در زندگی تجربه کرده اند؟

احتمالا تا به حال این سؤال به ذهنتان رسیده که چرا برخی افراد در برخورد با عوامل استرس زا انعطاف پذیری خاصی دارند و خم به ابرو نمی‌آورند ولی بعضی‌های دیگر برای مقابله با چنین عواملی مشکل دارند؟ و این که ویژگی‌های این افراد آموختنی است یا ارثی؟ در این چگونگی برای آشنایی بیشتر شما با این ویژگی اخلاقی به تعریف تاب آوری می‌پردازیم.

تاب آوری در مورد کسانی بکار می‌رود که در معرض خطر قرار می‌گیرند ولی دچار اختلال نمی‌شوند. از این رو شاید بتوان نتیجه‌گیری کرد که مواجه شدن با خطر شرط لازم برای آسیب پذیری هست اما شرط کافی نیست. برخی افراد در برابر مشکلات بسیار آسیب پذیر عمل می‌کنند و به سرعت هم می‌شکنند و برخی دیگر آرام، صبور و مطمئن با مشکلات برخورد می‌کنند. این تفاوت از کجا ناشی می‌شود و علت آن که عده‌ای با آن دست و پنجه نرم می‌کنند چیست؟

"تاب آوری" : پاسخ روانشناسان به این پرسش این است: تاب آوری ظرفیتی برای مقاومت در برابر استرس و فاجعه است. قابلیت انسان را برای سازگاری و غلبه بر خطر و سختی‌ها بالا می‌برد.

در فرهنگ لغت، Resilincy خاصیت کشسانی، بازگشت پذیری و ارتجاعی معنا شده است. این واژه از علم فیزیک گرفته شده است و ریشه تاب آوری معنی جهیدن به عقب است.

در واقع افراد تاب آور قادر هستند به عقب بجهند. آنها توانایی زنده ماندن و حتی غلبه بر ناملایمات را دارند. تاب آوری میتواند باعث شود که فرد پیروزمندانه از رویدادهای ناگوار بگذرد و علیرغم قرار گرفتن در معرض تنش‌های شدید تحصیلی و شغلی او ارتقا یابد. تاب آوری نوعی ویژگی است که از فردی به فردی متفاوت است و میتواند به مرور زمان رشد کند یا کاستی یابد.

تاب آوری به معنای توانایی مقابله با شرایط دشوار و پاسخ انعطاف پذیر، به فشارهای زندگی روزانه است. تاب آوری استرس را محدود نمی کند، مشکلات زندگی را پاک نمی کند بلکه به افراد قدرت می دهد تا بر سختی ها فائق آیند و با مشکلات پیش رو مقابله سالم داشته باشند و با جریان زندگی حرکت کنند. برخی افراد به طور طبیعی دارای این ویژگی هستند اما خبر خوب این است که این ویژگی در انحصار عده ای معدود نیست. و به نظر متخصصان سایر افراد نیز قادرند تاب آوری را بیاموزند و آن را ارتقاء دهند تاب آوری توانایی یا پیامد سازگاری موفقیت آمیز با شرایط استرس زا و چالش برانگیز است.

به بیان دیگر فرد تاب آور یعنی کسی که در برقراری تعادل زیستی روانی در شرایط دشوار توانمند است. البته معنای تاب آوری فقط این نیست که در برابر آسیب ها یا شرایط تهدید کننده پایدار بمانیم و در رو به رو شدن با شرایط خطرناک حالتی انفعالی داشته باشیم بلکه در عمق معنای آن، شرکت و حضور فعال و سازنده ی ما در محیط پیرامونمان نیز مد نظر است.

تاب آوری سازه‌ای است که بر اساس رویکرد مبتنی بر نقاط قوت بنا شده و حاکی از قابلیت افراد در کنار آمدن با مشکلات و خطرات است (نورمن، پیتیچ و پیگنون، ۲۰۱۰). تاب آوری، سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار است (زمر، ۲۰۱۰). براساس پژوهش جینورا، دی مگیو، سانتیلی، سگراملا، ناتو و سوریز (۲۰۱۷)، تاب آوری منجر به سطوح بالاتر رضایت و کیفیت زندگی می گردد.

تاب آوری به عنوان میزان توانایی افراد در سازگاری با تغییرات محیطی است که نوعی تجدید دوباره توانایی در برابر حوادث ناگوار تلقی می شود (اولسن و همکاران، ۲۰۰۳؛ لادر و همکاران، ۲۰۰۰).

تاب آوری نوعی مصون سازی در برابر مشکلات روانی اجتماعی است و کارکرد مثبت زندگی را افزایش می دهد (بل، ۲۰۰۱).

تاب آوری نوعی جهت گیری خوش بینانه برای داشتن جهانی با سبک اسنادی مثبت است (یعنی دستیابی به موفقیت‌های پایدار، فراگیر و شخصی و شکست های موقت، خاص و بیرونی) (ویلیامز، ۲۰۰۸)

بتزل (۲۰۰۸) که تأثیر شرایط اجتماعی ناسالم و مکان زندگی بر تاب آوری را بررسی کرده است، به این نتیجه دست یافت که حمایت اجتماعی به رغم وجود کاستی‌ها و ناملايمات در سطح گسترده موجب ارتقاء سلامت روان می شود. همچنین هاشمی و همکاران (۱۳۹۲) بیان می کنند که دلبستگی در سنین پایین تر به خانواده و در سنین نوجوانی به همسالان می تواند تاثیر مشخص تری در میزان تاب آوری داشته باشد.

فصل دوم: اهمیت و ضرورت توجه به بحث تاب آوری اجتماعی چیست؟

آسیب های فرهنگی و اجتماعی و لزوم تاب آوری اجتماعی

آسیب های فرهنگی از نگاه رهبر معظم انقلاب : اهمیت فرهنگ در چیست؟

فرهنگ هویت یک ملت است. ارزش های فرهنگی روح و معنای حقیقی یک ملت است. همه چیز یک ملت است. فرهنگ حاشیه و ذیل اقتصاد نیست، حاشیه و ذیل سیاست نیست. اقتصاد و سیاست ذیل فرهنگ هستند. تهاجم فرهنگی یک واقعیت است. صدها رسانه صوتی و تصویری و اینترنتی در دنیا کار می کنند با هدف ایران، اصلاً هدف اینجاست با زبان فارسی. مسائل ما را رصد می کنند و براساس آن برای رسانه های خود محتوا تولید کنند. می خواهند بر روی ذهن و رفتار ملت ما اثر گذاری کنند. جبهه ای وجود دارد که که درصدد ریشه کردن هویت ملی و اسلامی و فرهنگی ماست (بیانات در دیدار اعضای شورای عالی انقلاب فرهنگی، ۱۳۹۲/۹/۱۹).

آسیب های اجتماعی از نگاه رهبر معظم انقلاب

آسیب های اجتماعی مانند آسیب های طبیعی اند؛ مانند زلزله که می تواند بنای خانه ها را تخریب کند، این آسیب ها بنیان خانواده و اجتماع را برهم می ریزد. اگر به موقع و به هنگام شناخته شود و یا پیشگیری شود، احتمال کاهش خسارت ها افزایش خواهد یافت. اما اگر نسبت به آن غفلت شود؛ خدای نکرده ممکن است بنای جامعه را متزلزل کند. «درست است که ما در کشور در درجه ی اول مسئله اقتصاد را داریم و خود مشکلات اقتصادی هم [به عنوان] یکی از آن عوامل ریشه ای این مفاسد، مورد توجه ما است، لکن مسئله ی مفاسد اجتماعی، یکی از بیماری هایی است که هر روزی که بر آن بگذرد و علاج نشود، عمق بیشتری پیدا می کند و علاجش دشوارتر خواهد شد. لذا مسئله فوق العاده مهم است. (هفته نامه خبری-تبیینی خط حزب الله، شماره ۳۳).

جهانی که در آن زندگی می کنیم چگونه جهانی است و ضرورت توجه به تاب آوری اجتماعی

در این جهان چیست؟

جامعه شناسان در توصیف جهان حاضر معتقدند:

در جهانی زندگی می کنیم که بسیار هراس آور، ولی در عین حال سرشار از فوق العاده ترین نویده ها برای آینده است.

جهانی آکنده از تغییر که تضادها، تنش ها و تفکیک های عمق اجتماعی، و همچنین یوریش ویرانگر فناوری مدرن به محیط زیست طبیعی، اصلی ترین مشخصه های آن هستند.

اما از چنان امکاناتی برای کنترل سرنوشت مان و شکل دادن به زندگی مان برای بهتر ساختن برخورداریم که برای نسل های گذشته قابل تصور نبوده است (آنتونی گیدنز، ۱۳۸۹: ۴).

جهانی که در آن زندگی می کنیم، جامعه مبتنی بر رشد و گسترش فردگرایی

چهارچوب های سنتی هویت رو به اضمحلال، و الگوهای نوین هویت در حال ظهور است. جهانی شدن مردم را به سوی زندگی بازتر و انعطاف پذیرتری می راند.

ما پیوسته در حال پاسخ دادن و همگام شدن با محیط و در حال تغییر اطرافمان هستیم، ما در مقام افراد، همراه با متن و زمینه های بزرگتری که در آنها زندگی می کنیم، دچار تحول می شویم.

حتی کوچک ترین انتخاب های و تصمیم هایی که در زندگی روزمره خود اتخاذ می کنیم، چه بیوشیم، چگونه اوقات فراغت خود را بگذرانیم، چگونه از سلامتی و جسم خود مراقبت کنیم، بخشی از فرایندهای مداوم آفریدن و باآفرینی هویت شخصی ماست.

جهانی که در آن زندگی می کنیم یک جامعه مخاطره آمیز است

جامعه ای است که سرشار از مخاطره و عدم قطعیت است.

بسیاری از تصمیم گیری های زندگی روزمره لبریز از مخاطره است.

عدم قطعیت های نوین پرشماری وارد روابط میان دو جنس شده اند. برای مثل، عشق و ازدواج

انسان امروز درگیر محاسبه بیم وامیدها یا مخاطره‌هاست. این شخص باید درباره احتمال تامین خوشبختی و امنیت خویش در این پس زمینه غیرقطعی، خود قضاوت کند. از آنجایی که آینده‌ای شخصی بسیار کمتر از جوامع سنتی ثابت و مقدر است، همه انواع و اقسام تصمیم‌گیری‌ها مخاطره‌هایی برای افراد در بردارند. برای مثال انتخاب رشته تحصیلی، ازدواج کردن، انتخاب دوستان، انتخاب شغل، انتخاب محل زندگی، انتخاب نوع سرگرمی و ... اقداماتی مخاطره آمیز هستند.

فصل سوم: تاب آوری چیست؟ تعاریف و شاخص ها

فرد تاب آور یعنی کسی که در برقرای تعادل زیستی روانی در شرایط دشوار توانمند است. مفهوم تاب آوری طی تحقیقات ۵ دهه گذشته علوم اجتماعی به مثابه یک پدیده چند بعدی شناخته شده است که در بافت های مختلف، اجتماعی و درونی متفاوت هستند (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳). برطبق مدل های ارائه شده از سوی اورال، آتروس و پاولسن سه حوزه عملکردی برای تاب آوری تعریف و بر آنها تمرکز شده است

تاب آوری به عنوان یک ویژگی شخصیتی یا توانایی پیش بینی افراد در مقابل تاثیرات منفی ناملازمات و احتمال خطر فرض می شود

یک وضعیت روحی مثبت یا سلامت روانی (مثل درک مثبت، پیشرفت تحصیلی، موفقیت در وظایف و ..) یا فقدان بیماری، پنداری روحی روانی علیرغم وجود یا احتمال خطر تعریف می گردد.

یک فرایند پویا که بر کنش بین فردی و پیرامونی تاثیر گذاشته و در طول زمان تغییر می کند.

براساس پژوهش جینورا، دی مگیو، سانتیلی، سگراملا، ناتو و سوریز (۲۰۱۷)، تاب آوری منجر به سطوح بالاتر رضایت و کیفیت زندگی می گردد.

مفهوم تاب آوری به پایداری سیستمها و توانایی آنها در جذب تغییر و اختلال و همچنان حفظ روابط مشابه میان جمعیتها و متغیرهای حالت اشاره دارد (هولینگ، ۱۹۷۳: ۱۴).

این تاب آوری با شدت اختلالی که سیستم می تواند تحمل کند و هنوز باقی بماند، اندازه گیری شد (کارپنبر و همکاران، ۲۰۰۱).

روند تغییر برداشت از تاب آوری

اصول اساسی که مفهوم تاب آوری را ایجاد می کند عبارتند از : (۱) پایداری (Persistence)، (۲) سازگاری (Adaptability) و (۳) تحول پذیری (Transformability)

تاب آوری به عنوان پایداری

هولینگ (۱۹۷۳)، تاب آوری را پایداری سیستم‌ها و توانایی آنها در جذب تغییر و اختلال و همچنان حفظ روابط مشابه میان جمعیت‌ها و متغیرها اشاره دارد (هولینگ، ۱۹۷۳: ۱۴). این تاب آوری با شدت اختلالی که سیستم می‌تواند تحمل کند و هنوز باقی بماند، اندازه‌گیری می‌شود (کارپنتر و همکاران، ۲۰۰۱).

تفاوت حالت ثبات **Stability** با حالت پایداری **Persistability** حفظ ثبات به معنای بازگشت سیستم بعد از اختلال صرفاً به حالت تعادل اولیه است. در حالیکه پایداری به معنای حل تعارض و اختلال و بازگشت به حالت پیشین اما همراه با جذب تغییر و اختلال و تبدیل کردن آن به فرصتی برای توانمندی سیستم برای از بین بردن آسیب‌پذیری قبلی آن است. به طوریکه که اگر مجدد همان اختلال و عارضه اتفاق افتاد سیستم توان مقابله در مقابل آن دارد. به گفته هولینگ، ثبات را توانایی یک سیستم برای بازگشت به یک حالت تعادل پس از یک اختلال موقت را توصیف می‌کند (هولینگ، ۱۹۹۶). در تغییر از منطق ثبات به منطق پایداری در حوزه تاب آوری تاکید بر آن ویژگی‌هایی است که سیستم را قادر می‌سازد که شانس دوام آن را افزایش دهد.

تاب آوری به عنوان ظرفیت یک سیستم اجتماعی و زیست‌محیطی برای جذب اختلال و سازماندهی دوباره تعریف شده است در حالیکه دچار تغییرات می‌شود تا ضرورتاً همان عملکرد، ساختار، هویت و بازخوردها را همچنان حفظ کند (فولک، ۲۰۰۶: ۲۵۹).

تاب آوری به عنوان سازگاری

تاب آوری اجتماعی - زیست‌محیطی به عنوان سازگاری به معنای ظرفیت یک سیستم برای سازماندهی مجدد پس از اختلال است. ظرفیت سیستم برای یادگیری و تطبیق به عنوان عامل مهمی محسوب می‌شود (برکس و همکاران، ۲۰۰۳). تاب آوری به عنوان سازگاری و وفق‌پذیری بر این نکته تاکید دارد که انسان‌ها قادر باشند دانش و تجارب خود را با هم ترکیب کنند تا با تغییرات جهانی زیست‌محیطی و اجتماعی سازگار و انطباق پیدا کنند. تاب آوری در این معنا به عنوان یک هدف مرزی (استار و گریسیمر، ۱۹۸۹؛ استار ۲۰۱۰) میان دو حوزه علوم طبیعی و علوم اجتماعی قرار گرفت و ابزاری اجازه همکاری و تبادل بین رشته‌ای فراهم کرد.

تاب آوری به عنوان تحول‌پذیری

سیستم‌ها در معرض شوک خاص یا استرس یا تغییرات در ساختارهای داخلی و حلقه‌های بازخورد ممکن است از یک حوزه به حوزه دیگر حرکت کنند و بنابراین تغییراتی را در عملکرد خود نشان می‌دهد. پس از آن، مفهوم

تحول پذیری است که ظرفیت یک سیستم را برای تغییر چشم انداز ثبات و ایجاد مسیرهای جدید سیستم در زمانی که ساختار زیست محیطی، اقتصادی یا اجتماعی، ماندگاری سیستم موجود را غیرقابل دفاع می سازد (واکر و همکاران، ۲۰۰۴، فولک و همکاران، ۲۰۱۰).

برداشت از تاب‌آوری فاز سوم عمر مفهوم تاب‌آوری است. در واقع می‌توان گفت که مفهوم تاب‌آوری در یک فرایند مفهومی و تفسیری خاصی را طی کرده است که از تمرکز اولیه آن بر پایداری عملکرد سیستم‌های زیست محیطی، از طریق تاکید بر سازگاری سیستم‌های اجتماعی - زیست محیطی مرتبط، تا تغییر جهت اخیر آن در بررسی تحول پذیری جامعه در برابر تغییرات جهانی خلاصه شود.

با توجه به این تعاریف می‌توان گفت که تاب‌آوری در کلی‌ترین معنی‌اش به عنوان ظرفیت یک سیستم در حفظ و نگهداری وضعیت فعلی‌اش در مواجهه با اختلال و تغییر و آسیب، سازگاری با چالش‌های آینده و تبدیل شدن به شیوه‌ای که عملکرد آن را افزایش دهد تعریف کرد.

تاب‌آوری اجتماعی چیست؟

تاب‌آوری اجتماعی مربوط به نهادهای اجتماعی، افراد، سازمان‌ها یا انجمن‌ها و توانایی یا ظرفیت آنها برای تحمل، جذب، مقابله و تطبیق با تهدیدات زیست محیطی و اجتماعی مختلف است.

براساس نظر ابريست و همکاران (۲۰۱۰: ۲۸۹) نقطه ورود به مطالعات تجربی تاب‌آوری اجتماعی، این سوال است که «تاب‌آوری به چه چیزی؟ تهدید و خطری که ما بررسی می‌کنیم چه هستند؟»

تهدیدها ممکن است منشا خارجی داشته باشند مانند تاثیر افزایش قیمت‌ها در هزینه خانوار یا از دینامیک داخلی مانند تاثیر بیماری یکی از اعضای خانواده بر درآمد خانوار باشد. یا برون فرهنگی و درون فرهنگی باشد و ...

مهمترین تهدیدهای اجتماعی در مطالعات صورت گرفته در حوزه تاب‌آوری اجتماعی عبارتند از :

(۱) دسته اول بر خطرات و فجایع طبیعی متمرکز است و شامل مطالعات مربوط به خشکسالی، سونامی، آتش سوزی و ... می‌باشد.

(۲) دسته دوم به استرس درازمدت مرتبط با مدیریت منابع طبیعی، کمبود منابع و تنوع زیست محیطی اشاره دارد. مانند تبدیل جنگل‌های مانگرو، حفاظت منابع دریایی، بیابان‌زدایی، کاهش کیفیت آب و ..

۳) گروه سوم به انواع مختلف تغییرات اجتماعی و مسائل توسعه و بررسی سیاست و تغییرات سازمانی، مهاجرت، تحولات اقتصادی منطقه ای، گردشگری، توسعه زیرساخت، تغییرات اجتماعی و فضای شهری، بحران های اقتصادی و عدم اطمینان، و خطرات سلامتی.

اولین تعریف تاب آوری اجتماعی توسط اجر (۲۰۰۰: ۳۶۱)، ارائه شد که آن را «به عنوان توانایی جوامع برای مقاومت در برابر صدمات خارجی به زیرساخت های اجتماعی خود می دانست. مانند درک تاب آوری به عنوان توانایی مقاومت، تمرکز این تعریف بر ظرفیت نهادهای اجتماعی برای محافظت از خود در برابر انواع وقایع خطرناک بود. با درکی مشابه ترنر و همکاران (۲۰۰۳)، مفهوم تاب آوری را در مفهوم آسیب پذیری خود ترکیب کردند و آن را به عنوان ظرفیت های سیستم برای پاسخگویی تعریف کردند، آنها می نویسند: «این پاسخ ها، چه اقدام مستقل یا برنامه ریزی شده، عمومی یا خصوصی، فردی یا نهادی، تاکتیکی یا استراتژیک، کوتاه مدت یا درازمدت، پیش بینی شده یا واکنشی در نوع و نتایج آنها به طور جمعی باشد، تاب آوری سیستم را تعیین می کنند (همان، ۸۰۷۷).

مفهوم تاب آور بطور ذاتی پویا و بر مفهوم هراکلیتوسی «همه چیز تغییر می کند، هیچ چیز ثابت نمی ماند» متکی است. به این ترتیب، عدم قطعیت، تغییر و بحران را به عنوان شرایط عادی، به جای شرایط استثنایی، در بر می گیرد.

بنابراین تجزیه و تحلیل تاب آوری اجتماعی به درک مکانیسم هایی وابسته است که بوسیله آنها یک سیستم می تواند نه تنها با چالش هایی که مستقیماً روبروست، بلکه با چالش های غیر منتظره و ناشناخته تطبیق یابد (کیس و کلارک، ۱۹۹۶؛ استریتس و گلانتز، ۲۰۰۰). گلاوویک و همکاران (۲۰۰۳: ۲۹۱)، تاب آوری اجتماعی را به عنوان ظرفیت جذب تغییر، توانایی مقابله با شگفتی ها و مقابله با اختلالات تعریف کردند.

آمیختن یادگیری و سازگاری در تعاریف ترکیبی تاب آوری اجتماعی

تعریف تاب آوری اجتماعی با افزودن مهارت ها و فنون بیشتری که برای مقابله موفقیت آمیز با عدم قطعیت و تغییر لازم بود. گسترده تر شد. برای مثال پلینگ (۲۰۰۳: ۴۸) معتقد است که تاب آوری اجتماعی «محصولی از میزان آمادگی برنامه ریزی شده مورد استفاده در خطر بالقوه و تطبیق های خودبخودی یا پیش بینی شده ی انجام شده در پاسخ به احساس خطر، از جمله امداد و نجات است.

کاتر و همکاران (۲۰۰۸)، تاب آوری اجتماعی را «توانایی یک سیستم اجتماعی برای پاسخ و بهبودی از بلایای طبیعی» تعریف می کند و بیان می کند که «شامل شرایط ذاتی است که به سیستم اجازه می دهد تا تاثیرات را جذب و با یک رویداد مقابله کند، و همچنین شامل فرآیندهای تطبیقی پس از رویداد است که توانایی سیستم اجتماعی را برای سازماندهی مجدد، تغییر و یادگیری در پاسخ به یک تهدید تسهیل می کنند. در این برداشت از تاب آوری فاجعه ها می توانند به عنوان فرصت برای انجام کارهای جدید، نوآوری و توسعه مشاهده شوند (بوهل و همکاران، ۲۰۰۹). مسئله اصلی تاب آوری اجتماعی در این معنا همانطور که ابريست و همکارانش (۲۰۱۰: ۲۹۱)، اشاره کرده اند: این هست که «چه چیزی باعث افزایش توانایی افراد، گروه ها و سازمان ها برای مقابله با تهدیدات می شود».

نقش ساختارها، قدرت و سیاست و مشارکت در تاب آوری اجتماعی

در برداشت یادگیری و سوژه محوری در تاب آوری اجتماعی نوعی خوش بینی نهفته است. در این برداشت به نقش کنشگران فردی، سازمانی و اجتماعی و پیشران بودن آنها تکیه شده است. در حالیکه به بافت و بستر و ساختارها و عوامل محدود کننده آن توجه نشده است.

لورنز (۲۰۱۰)، در نقد این دیدگاه می گوید اینکه افراد قادر به مقابله با تهدیدها باشند، از آنها یاد بگیرند و به بحران های آینده برسند، تنها توسط خود افراد و یا استعداد و تمایل آنها به سرمایه گذاری در اقدامات کاهش و تطبیق تصمیم گرفته نمی شود، مهمتر از همه، این یک مسئله ای است که شامل تمام آن عوامل اجتماعی است که توانایی افراد را برای دسترسی به دارایی ها، توانایی برای یادگیری و همچنین تبدیل شدن به بخشی از روند تصمیم گیری تسهیل و محدود می کند. بنابراین، در قلب خود، تاب آوری اجتماعی باید پاسخ مناسب به سوء تعامل ساختارهای اجتماعی و عاملیت کنشگران اجتماعی ارائه دهد (بوهل و همکاران، ۲۰۰۹).

براساس نظر واس (۲۰۰۸: ۴۵)، فشار یک مسئله عینی به اندازه کافی برای ایجاد فرآیندهای راه حل مناسب نیست. و این اشتباه است که براساس یک اعتماد عمومی ساده فکر کنیم که تمام مشکلات امروز با موفقیت از طریق تکنولوژی و علم بدون دخالت حوزه قدرت و صاحبان قدرت انجام می گیرد. به عقیده او چون دیدگاه ها و انتظارات متفاوتی از دینفعان گوناگون در هنگام روبرو شدن با چالش های امروز باید در نظر گرفته شود، و ثانیاً، به این دلیل که هیچ وضعیت ایده آل هابرماسی وجود ندارد (لورنز، ۲۰۱۰). اینکه چه نوع تهدیدی وجود داشته باشد؟ چگونه با آن برخورد شود، و آیا صدای فقیر و حاشیه نشین شنیده می شود یا نه همه این مسائل مربوط به

توانایی های کنشگران برای شرکت در فرایندهای حکومتی است (واس، ۲۰۰۸). در واقع شرایط وجود دارد که لازم است در برخورد با خطرات تفاوت ایجاد شود که از شیوه مقابله و سازگاری معمول فراتر می رود. این تغییرات ممکن است شامل نوآوری های تکنولوژیکی و اصلاحات سیاسی باشد. چنین تغییراتی به شدت تحت تاثیر عوامل اجتماعی (اخلاق، دانش، نگرش نسبت به ریسک و فرهنگ) و آستانه های اجتماعی قرار می گیرند و از پرسش های مردم در مورد زندگی روزمره، روال ها، هنجارها، ارزش ها و مفروضات گرفته شده در مورد واقعیت شروع می شود (اجر و همکاران، ۲۰۰۹؛ ابرین، ۲۰۱۱؛ کریستینسن و کروگمن، ۲۰۱۲).

تعریف و شاخص های تاب آوری اجتماعی

مفهوم تاب آوری به پایداری سیستم ها و توانایی آنها در جذب تغییر و اختلال و همچنان حفظ روابط مشابه میان جمعیت ها و متغیرهای حالت اشاره دارد (هولینگ، ۱۹۷۳: ۱۴). این تاب آوری با شدت اختلالی که سیستم می تواند تحمل کند و هنوز باقی بماند، اندازه گیری شد (کارپنبر و همکاران، ۲۰۰۱).

تاب آوری اجتماعی را می توان ظرفیت تبدیل و تحول، تطبیق و سازگاری و توان مقابله با تنش و بحران های اجتماعی نامید.

تاب آوری اجتماعی از ظرفیت و توانایی خاصی در افراد و گروهها، خانواده و جوامع صحبت می کند که عمدتاً یادگیری و سازگاری در تغییرات تحمیل شده، و همچنین قدرت تطبیق با شرایط و متقاضیات را در بر خواهد داشت؛ این به ساده ترین معنا برخورداری از آغازی همیشگی است.

احیای مهربانی، توسعه سازگاری، قدرت مبتنی بر انعطاف، سرمایه و سازندگی اجتماعی را تقویت میکند و همزمان موجب و دستاورد تاب آوری است. زمانی که جامعه ای با نیازهای تازه، خطرات و یا تهدیدات مواجه می شود دچار درهم شکستگی و بحران خواهد شد.

از این رو بسیاری از متون بازگشت سریع به شرایط قبل از بحران را تاب آوری نامیده اند. و براین اساس مطالعات تاب آوری ماموریت اصلی خود را برگشت پذیری در سریع ترین زمان ممکن، و با حداقل آشفتگی و حفظ شایستگی میداند.

توسعه تاب آوری باعث می شود که امداد و حمایت های اجتماعی به هنگام و هماهنگ، فراگیر و جامع در حد بهینه اعمال گردد.

نکته جالب توجه این است که تاب آوری قبل، در حین و بعد از وقوع بحرانهای اجتماعی موضوعیت دارد. بنابراین طرح مساله ای به نام تقدم و تاخر تاب آوری و بحران جایز نیست، چراکه تاب آوری در برگشت پذیری، مداخلات و پیشگیری کارساز است.

تاب آوری در بحرانهای اجتماعی نقش عمده ای ایفا میکند و شناخته شده ترین عاملی که با تاب آوری اجتماعی رابطه معکوس دارد آسیب پذیری اجتماعی است، لذا در هر سامانه ی اجتماعی برای مواجه شدن با تغییرات و تهدیدات بایستی تمهیداتی لحاظ گردد که بتواند به نحو بهینه مواجهه و مقابله کند. روانشناسی تاب آوری به هر حال ناظر بر فرآیندهای روانی اجتماعی است که میتواند شامل تعامل کودک با خانواده، همسالان، محیط های آموزشی و سایر بزرگسالان خارج از خانه باشد.

بنابراین ترکیب تاب آوری با روشهای بالینی، آموزشی، مددکاری و مشاوره بستر ساز و حامی رشد و بالندگی انسان خواهد بود و توسعه تاب آوری است که به پروتکل های درمانی، مداخلاتی و انواع روشهای توانمندسازی اعتبار می بخشد.

مشارکت های مدنی و حمایت های اجتماعی نیز در همه حال بر تاب آوری فردی و سلامت اجتماعی تاثیرات عمیق میگذارند، چرا که باور افراد (به ویژه آسیب دیدگان، مددجویان و توان خواهان) نسبت به خود در حمایت های اجتماعی پرورده میشود. حمایت های اجتماعی میتواند با تقویت جریان رشد و کاهش اثر صدمات، تاثیر انتخاب های نادرست، اتفاقات تلخ و بلایای طبیعی را کاهش دهد و از این طریق به توسعه تاب آوری اجتماعی کمک کند

چه بسیار از اختلالات رفتاری روانی، آسیب ها و گرفتاری های اجتماعی که از طریق ارتباطات حمایتی و راه حل های مشارکتی بهبود می یابند. توانمندسازی بر مبنای اندک توانایی به جا مانده از سانحه نیز از دیگر شگفتی های تاب آوری بر اساس حمایتهای اجتماعی است، که البته حداقل دو ویژگی دیگر شامل ویژگی های فردی و عوامل خانوادگی را نیز بایستی در آن لحاظ کرد.

تاب آوری چیزی نیست که داشتن آن خوب باشد، تاب آوری ضرورت است. به همین خاطر است که گفته میشود سرمایه گذاری در تاب آوری فرصت است.

افزایش قدرت مقابله، تسهیل در بازیابی ساختار و رفتارهای اجتماعی آسیب دیده و تسهیل در بهبود پذیری مأموریت ذاتی تاب آوری اجتماعی است.

چنانچه تاب آوری را مترداف با انعطاف پذیری بدانیم، جامعه و یا سازمان برخوردار از آن دارای قدرت مداومی در مواجهه با تغییرات و تطبیق با نیازهای جدید خویش است. در این معنا بخودی خود به ظرفیتهایی اشاره کرده ایم که متضمن رشد است.

مقدار چالشی را که یک سازمان و یا جامعه میتواند مدیریت، کنترل و یا تحمل نماید بدون اینکه به عملکرد آن خدشه ای وارد شود شاید به گونه ای تاب آوری آن اجتماع یا سازمان را نمایندگی کند.

البته قدرت واکنش و بهبود پذیری یا تطابق و برگشت پذیری به زمان قبل از آسیب و یا پس از سوانح و بلایای طبیعی علاوه بر برخورداری از دانش مدیریت بحران، وابسته و منوط به قدرت تاب آوری است.

برای مواجهه کارآمد با تغییرات اجتماعی، اقتصادی، آشفته‌گی و آسیب‌های اجتماعی برخورداری از تاب آوری ضرورت است که میتواند شامل خود سازمان دهی، تحمل و حفظ شایستگی‌ها در شرایط سخت و در نهایت توانایی ترمیم و برگشت پذیری مشاهده و اعمال گردند.

در این معنا در خواهیم یافت که تاب آوری اجتماعی قدرت پیش بینی و برنامه ریزی برای آینده را افزایش خواهد داد.

بهرحال در تاب آوری جوامع به میزان برخورداری و رشد اقتصادی، حفظ و توسعه سرمایه‌های اجتماعی، میزان دانش و اطلاعات و برخورداری از ارتباطات و انسجام اجتماعی توجهات ویژه صورت گرفته است.

تنوع در منابع اقتصادی و مالی، مشارکت‌های شهروندی و حمایت‌های اجتماعی، توسعه پیوندهای سازمانی در بخش دولتی و مردم نهاد و تأکید بر (عمل جمعی) نکات بسیار حایز اهمیتی در این مبحث به شمار می‌آیند. از تنوع پذیری در فعالیت‌های اجتماعی و اقتصادی و ... میتوان بعنوان بستری برای توسعه خلاقیت‌ها و افزایش سرمایه اجتماعی و ارتقای تاب آوری نام برد.

هم چنین ضرورت دارد در تقویت نگرش‌های علمی و توجه بیش از پیش بر حقایق محلی و مقتضیات اجتماعی در هر موقعیت ویژه تأکید بیشتری صورت گیرد که این خود بخود بستر مشارکت بهینه را فراهم و بر جمعیت ذینفعان خواهد افزود و موجب شمولیت اجتماعی خواهد بود.

با برخی از تغییرات نمیتوان جنگید بلکه با آنها بایستی زندگی کرد، بسیاری از تهدیدات طبیعی و بلایای اجتماعی را می‌توان در این طبقه بندی جای داد چه بسا برخی از تغییرات دیگر برگشت پذیر هم نباشند، تاب آوری با تأکید بر پیشگیری در تمامی سطوح زندگی اجتماعی از این حیث، از اهمیت شایان توجهی برخوردار است و از سوی

دیگر در مداخلات هم می‌تواند نقش محوری ایفا کند. از این حیث چه در مباحث نظری و چه در عملیات و اجرا می‌تواند بیش از پیش مورد توجه مددکاران اجتماعی قرار بگیرد (مقدسی، ۲۰۱۷).

سه ظرفیت تاب آوری اجتماعی

سه نوع مختلف توانایی و ظرفیت برای فهم مفهوم تاب آوری اجتماعی در معنای کامل آن ضروری است. ظرفیت های مقابله، ظرفیت های سازگاری و ظرفیت های تحول هستند.

این سه ظرفیت بر اساس چهار معیار معانی متمایزی پیدا می‌کنند. (۱) معیار نخست اشاره به پاسخ افراد به خطرات دارد و بین فعالیت های پیشین و پس از آن تمایز قائل می‌شود. (۲) معیار دوم، محدوده زمانی، به افق زمانی که مورد بررسی است اشاره دارد. (۳) معیار سوم به میزان تغییرات تحت تاثیر ساختارهای اجتماعی و (۴) معیار چهارم به نتایجی که با این سه ظرفیت مرتبط است.

(۱) ظرفیت مقابله ای، به اقدامات واکنشی و جذب کننده را نشان می‌دهند که چگونه افراد با استفاده از این منابع که به طور مستقیم در دسترس هستند به مقابله با تهدیدات فوری و غلبه بر آن می‌پردازند. منطق پشت تطبیق، بازگرداندن سطح فعلی سلامت به طور مستقیم پس از یک رویداد بحرانی است (ابریست، ۲۰۱۰، الف: ۲۸۹؛ بنه و همکاران، ۲۰۱۲: ۲۱).

(۲) ظرفیت سازگاری، به اقدامات فعال از قبل یا اقدامات پیشگیرانه اشاره می‌کند که مردم برای یادگیری از تجارب گذشته، پیش بینی خطرات آینده و تنظیم معیشت شان به کار می‌گیرند. سازگاری به تغییرات تدریجی هدایت می‌شود و برای حفظ وضعیت فعلی رفاه مردم در مواجهه با خطرات آینده خدمت می‌کند. (ابریست، ۲۰۱۰، الف: ۲۸۹؛ بنه و همکاران، ۲۰۱۳: ۳۱).

(۳) ظرفیت تحول، یا ظرفیت مشارکتی شامل توانایی افراد برای دسترسی به دارایی ها و کمک ها از عرصه گسترده تر اجتماعی و سیاسی (از جمله سازمان دولتی و جامعه مدنی) برای شرکت در تصمیم گیری و ایجاد نهادهایی که هم رفاه فردی آنها را بهبود می‌بخشند و هم ثبات اجتماعی را در بحران های آینده ارتقاء می‌بخشند. تفاوت اصلی بین تحول و سازگاری به درجه تغییر و نتیجه آن اشاره دارد. تحول؛ تغییر اساسی است که هدف آن ایجاد امنیت نیست، اما به منظور ارتقای رفاه مردم در برابر خطرات موجود و یا آینده است. به همین ترتیب، آن به صراحت شامل موضوعات تغییر و پیشرفت پیشرو است. (واس، ۲۰۰۸؛ لورنز، ۲۰۱۰).

تفاوت عمده بین مقابله و سازگاری در دامنه زمانی فعالیت های مرتبط است. در حالی که مقابله با عامل ها تاکتیکی و منطق کوتاه مدت سروکار دارد، سازگاری شامل عواملن راهبردی و برنامه ریزی بلند مدت تر است.

جدول ۱. معیارهای معنایی و ظرفیت های تاب آوری اجتماعی

معیارهای معنایی	ظرفیت مقابله ای	ظرفیت سازگاری	ظرفیت تحول
پاسخ به ریسک	بعد از	قبل از	قبل از
محدوده زمانی	کوتاه مدت	بلند مدت	بلند مدت
درجه تغییر	کم، وضع موجود	متوسط، تغییر افزایشی	زیاد، تغییر اساسی
نتیجه	بازسازی سطح فعلی رفاه	امنیت سلامت آینده	تقویت رفاه حال و آینده

منبع: واس، ۲۰۰۸؛ لوریز، ۲۰۱۰؛ اوبریست وهمکاران، ۲۰۱۰؛ بنه وهمکاران، ۲۰۱۲، کگ، ۲۰۱۲

عوامل مرتبط با تاب آوری اجتماعی

سرمایه اجتماعی

شرایط اجتماعی و بستر و مکان زندگی

جنسیت، سن، قومیت

سبک دلبستگی و حمایت اجتماعی

روابط اجتماعی و ساختار شبکه ای و تاثیر آن بر تاب آوری اجتماعی

سرمایه اجتماعی سه سطح دارد:

سطح خرد که دربرگیرنده ی جنبه هایی از سازمان اجتماعی مانند شبکه های روابط اجتماعی افراد و خانواده ها، ارزش ها و هنجارهای مرتبط با آن است که تأثیرات مثبت یا منفی بر اجتماع به مثابه یک کل دارد. سطح میانی که شامل روابط عمودی و افقی در بین افراد و گروه های مختلف مانند شرکت های تجاری می شود. روابط عمودی میان افراد و شرکت های مختلف، به وسیله ی روابط سلسله مراتبی و توزیع نابرابر قدرت میان اعضا مشخص می گردد.

سطح کلان سرمایه ی اجتماعی محیط سیاسی و اجتماعی را شامل می شود که ساختار اجتماعی را شکل می دهد و امکان گسترش هنجارها را فراهم می آورد. در این سطح، روابط و ساختارهای نهادی و رسمی مانند رژیم سیاسی، حاکمیت قانون، نظام قضایی، آزادی های مدنی و سیاسی وجود دارند.

در یک تقسیم بندی دیگر سرمایه اجتماعی به دو دسته تقسیم می شود: درون گروهی و برون گروهی. سرمایه ی اجتماعی درون گروهی : سرمایه ی اجتماعی درون گروهی از پیوندهای اجتماعی نیرومندی که مبتنی بر روابط خانوادگی، خویشاوندی، جنسیت، قومیت و دین است، ناشی می شود. این نوع از سرمایه ی اجتماعی، شکل خاصی از اعتماد را نسبت به اعضای گروه ایجاد می کند که آن را این گونه توصیف می کنند: «من به تو اعتماد دارم، چون یکی از اعضای کلان من هستی». گروههایی که سرمایه ی اجتماعی آنها مبتنی بر خویشاوندی، دین، قومیت، جنسیت، جغرافیا و طبقه- کاست است، در چارچوب همین مرزها و خطوط، بازار تشکیل می دهند و به معامله می پردازند.

سرمایه ی اجتماعی برون گروهی : سرمایه ی اجتماعی برون گروهی، بر روابط و پیوندهای اجتماعی ضعیف میان اعضای جامعه مبتنی است. ارزش های مشابه و ویژگی های همسان، آنها را به هم نزدیک نمی سازد. پیوندهای اجتماعی ضعیف در میان مردمی که ناهمگن هستند، هویت های متفاوت و مختلفی دارند، به چشم می خورد. نقطه قوت سرمایه ی اجتماعی برون گروهی اینست که روابط اجتماعی در آن باز و داوطلبانه است. این سرمایه، اعتماد عام را تولید می کند و روابط میان افراد مختلف را تسهیل می بخشد.

سرمایه اجتماعی به عنوان ایفا کننده نقش اصلی در ساخت و حفظ تاب آوری اجتماعی شناخته می شود (اجر، ۲۰۰۰؛ اجر و همکاران، ۲۰۰۲؛ پلینگ و های، ۲۰۰۵؛ ولف و همکاران، ۲۰۱۰؛ شفرن و همکاران، ۲۰۱۲). محققان و صاحب نظرانی که به تاثیر روابط اجتماعی و شبکه های اجتماعی بر تاب آوری اجتماعی تاکید دارند می تواند به دو دسته تقسیم کرد (کک و همکاران، ۲۰۱۲) : (۱) کسانی که عمدتاً ساختار شبکه های اجتماعی را تجزیه و تحلیل می کنند (ارنستسون و همکاران، ۲۰۱۰، الف و ۲۰۱۰، ب؛ ارنستسون، ۲۰۰۸؛ مور و وستلی، ۲۰۱۱)، (۲) آنهایی که بر معنا و محتوای روابط اجتماعی تمرکز دارند (پلینگ و های، ۲۰۰۵؛ تریراپ، ۲۰۱۲؛ کک و همکاران، ۲۰۱۲).

گروه اول به توضیح انواع شبکه های مورد نیاز برای تاب آوری اجتماعی می پردازند. گروه دوم بر محتوای روابط اجتماعی و نقش حیاتی اعتماد، حمایت متقابل و دوجانبه تاکید می کنند، پلینگ و های (۲۰۰۵)، استدلال کرده اند که تعاملات غیررسمی اجتماعی بهترین منابع جوامع برای حفظ ظرفیت آنها برای ایجاد تاب آوری اجتماعی و تغییر جهت جمعی است.

نهادها و روابط قدرت

دسترسی مردم به منابع یکی دیگر از عوامل مهم در تاب آوری اجتماعی است. این دسترسی معمولاً از طریق نهادهای اجتماعی به عنوان مجری و دارنده قوانین و منابع و هنجارها امکان پذیر است. اجر (۲۰۰: ۳۵۴)، بیان می کند که «تاب آوری اجتماعی از طریق نهادها تعیین می شود، بدین معنی که نهادها در همه سیستم های اجتماعی نفوذ می کنند و از لحاظ ساختاری و توزیع دارایی ها، اساساً سیستم اقتصادی را تعیین می کنند.

سبک دلبستگی یکی از عوامل بین فردی است که در تاب آوری نقش مهمی دارد.

سبک دلبستگی، یکی از مهمترین عوامل مؤثر در تعاملات بین فردی است که در دوران کودکی فرد شکل گرفته و با توجه به محیطی که در آن تحول یافته است، در سنین بعدی ادامه می یابد (پنباد، عطاری و صادقی، ۱۳۹۵). در واقع، سبک های دلبستگی از طریق مدل های فعال درونی بر نحوه اسناددهی افراد نسبت به فرایند ارتباط اثر می گذارند و اسنادهای ارتباطی دارای پتانسیل واسطه گری بین سبک های دلبستگی و کیفیت رابطه هستند (وسکریچ و دلیوی، ۲۰۱۳). بالبی و اینثورث (۱۹۷۸) سه سبک دلبستگی ایمن، دلبستگی نایمن اجتنابی و دلبستگی نایمن دوسوگرا را معرفی کردند. سبک دلبستگی ایمن با ویژگی های ارتباطی مثبت شامل صمیمیت و خرسندی، سبک دلبستگی اجتنابی با سطوح پایین تری از صمیمیت و تعهد و سبک دلبستگی دوسوگرا با شور و هیجان و دلمشغولی در مورد روابط همراه با خرسندی کم، مرتبط است (پیوسته گر و همکاران، ۱۳۹۱).

سبک های دلبستگی از طریق مدل های فعال درونی بر نحوه اسناددهی افراد نسبت به فرایند ارتباط اثر می گذارند و اسنادهای ارتباطی دارای پتانسیل واسطه گری بین سبک های دلبستگی و کیفیت رابطه هستند (وسکریچ و دلیوی، ۲۰۱۳). پژوهش البرزی و همکاران (۱۳۹۴)، نشان می دهد بین سبک دلبستگی ایمن و اجتنابی با تاب آوری، رابطه منفی وجود دارد.

نقش حمایت اجتماعی در تاب آوری اجتماعی

حمایت اجتماعی عامل دیگری است که در تاب آوری افراد نقش پیش بینی کننده دارد. منظور از حمایت اجتماعی اطلاع از این نکته است که دیگران فرد را دوست دارند و مواظبش هستند، برای او احترام و ارزش قائلند و او را جزئی از شبکه ارتباطات عاطفی و تعهدات اجتماعی می دانند (سواری، ۱۳۹۵). حمایت اجتماعی به انواع متفاوتی از حمایت ها از قبیل حمایت عاطفی، عملکردی و اطلاعاتی اطلاق می شود که از جانب دیگران دریافت می گردد (فخری و همکاران، ۱۳۹۰). این نوع از حمایت، قابل پذیرش از طرف افراد دیگر، گروه ها و جامعه بزرگتر است

(رستمی، موسوی و گلستانه، ۱۳۹۶). حمایت اجتماعی به دو شکل دریافت شده و ادراک شده مورد توجه قرار می‌گیرد که حمایت اجتماعی ادراک‌شده، ارزیابی فرد از در دسترس بودن حمایت‌ها در مواقع ضروری و مورد نیاز حکایت دارد، ولی حمایت دریافت شده، میزان حمایت کسب‌شده توسط فرد مورد تاکید است (گولات، ۲۰۱۲).

لیپیرا، ویلیامز، نوین، کمپ، چن، تارما و هزگرت (۲۰۱۹) در پژوهشی نشان دادند که بین حمایت اجتماعی و تاب‌آوری افراد رابطه وجود دارد. رستمی، موسوی و گلستانه (۱۳۹۶)، کهی و همکاران (۱۳۹۵)، چنچ و یارنال (۲۰۱۸) شیر، گیانمن، بارتمن، آنتن، نیلسون و راپرت (۲۰۱۸) در پژوهش‌های خود از ارتباط بین متغیرهای حمایت اجتماعی و تاب‌آوری خبر دادند. (کیانی و همکاران، ۱۳۹۹).

لفروم بیز (۲۰۰۶) نیز عوامل پیش‌بینی‌کننده تاب‌آوری مانند محبت مادرانه، حمایت اجتماعی و فرهنگ را در افراد در معرض خطر بالا، بررسی و مطالعه کرده است. نتایج پژوهش او نشان داد که ارتباط معناداری بین محل زندگی و تاب‌آوری وجود دارد. همچنین تکالیف مدرسه، خودکارایی و انجام دادن فعالیت‌های مهم می‌تواند در تاب‌آوری دانش‌آموزان تاثیر داشته باشد (جونز و لافلینیر، ۲۰۱۴).

کشتکاران (۱۳۸۸) نیز در پژوهش خود به تاثیر الگوهای ارتباطی خانواده بر میزان تاب‌آوری دانشجویان اشاره کرده است. براون و تایلکا (۲۰۱۱)، در پژوهش خود دریافتند که تاب‌آوری و میزان آن می‌تواند به وسیله «جامعه‌پذیری نژادی» تقویت می‌شود که بخش اعظم آن در خانواده شکل می‌گیرد. جامعه‌پذیری نژادی می‌تواند برای شکل‌گیری «هویت قوی» نیز موثر باشد.

عوامل مرتبط با تاب‌آوری اجتماعی: قومیت و هویت جنسیتی

امروزه نقش فرهنگ و تاثیر آن در ویژگی‌های روانشناسی، در قالب «روانشناسی فرهنگی» مطالعه می‌شود، در واقع روانشناسی فرهنگی بر این باور است که محتوای یک فرهنگ، تاثیر پایدار بر رفتار، احساسات و اندیشه‌ها می‌گذارد و فرهنگ را متغیری می‌داند که همه کسانی که به آن فرهنگ تعلق دارند، آن را یکسان تجربه نمی‌کنند. در عین حال با وجود تفاوت‌های فرهنگی در ویژگی‌های شخصیتی، برخی ویژگی‌های عمومی و مشترک فرهنگی به دلیل ساختارهای ادراکی، شناختی و عاطفی مشترک انسانی وجود دارد.

حبیبی و همکاران (۱۳۹۴)، در مطالعه خود به این نتیجه رسیدند که میان پسران و دختران از لحاظ تاب‌آوری تفاوت معناداری وجود ندارد. هارتمن (۲۰۱۰)، استدلال کرده است هر چند تفاوت معناداری بین دختران و پسران برای تاب‌آوری وجود ندارد اما هر کدام راهبرهای متفاوتی برای تاب‌آوری خود استفاده می‌کنند.

عوامل مرتبط با تاب آوری اجتماعی: سبک دلبستگی

سبک دلبستگی، یکی از مهمترین عوامل مؤثر در تعاملات بین فردی است. سبک دلبستگی در دوران کودکی فرد شکل گرفته و با توجه به محیطی که در آن تحول یافته است، در سنین بعدی ادامه می یابد. سبک های دلبستگی از طریق مدل های فعال درونی بر نحوه اسناددهی افراد نسبت به فرایند ارتباط اثر می گذارند و اسنادهای ارتباطی دارای پتانسیل واسطه گری بین سبک های دلبستگی و کیفیت رابطه هستند.

بالبی و اینثورث (۱۹۷۸) سه سبک دلبستگی ایمن، دلبستگی نایمن اجتنابی و دلبستگی نایمن دوسوگرا را معرفی کردند. سبک دلبستگی ایمن با ویژگی های ارتباطی مثبت شامل صمیمیت و خرسندی، سبک دلبستگی اجتنابی با سطوح پایین تری از صمیمیت و تعهد و سبک دلبستگی دوسوگرا با شور و هیجان و دلمشغولی در مورد روابط همراه با خرسندی کم، مرتبط است (پیوسته گر و همکاران، ۱۳۹۱).

افرادی که نمره بالایی در دلبستگی اضطرابی به دست می آورند، در برابر کوچکترین علائم مبتنی بر طرد از خود حساسیت شدیدی نشان می دهند و شدیداً بر نیاز به حمایت اجتماعی تأکید دارند که این امر باعث توانایی آنها برای نشان دادن تاب آوری کمتر شود.

یکی از ابعاد تاب آوری توانمندی های درونی و قدرت تحمل است. درحالیکه افراد دارای دلبستگی نایمن، به خاطر ضعف و مشکل در ارتباطات میان فردی از این توانمندی برخوردار نیستند. ضمناً، برای تاب آوری بالا، افراد باید از تعادل روانی بالایی برخوردار باشند.

دلبستگی دارای زیرسیستم شناختی، هیجانی و رفتاری می باشد. افرادی که نمره بالایی در دلبستگی اضطرابی به دست می آورند، در برابر کوچکترین علائم مبتنی بر طرد از خود حساسیت شدیدی نشان می دهند و شدیداً بر نیاز به حمایت اجتماعی تأکید دارند که این امر باعث توانایی آنها برای نشان دادن تاب آوری کمتر شود.

یکی از ابعاد تاب آوری توانمندی های درونی و قدرت تحمل است. در حالیکه افراد دارای دلبستگی نایمن، به خاطر ضعف و مشکل در ارتباطات میان فردی از این توانمندی برخوردار نیستند. ضمناً، برای تاب آوری بالا، افراد باید از تعادل روانی بالایی برخوردار باشند. دلبستگی دارای زیرسیستم شناختی، هیجانی و رفتاری می باشد.

فصل چهارم: چگونگی تقویت تاب آوری اجتماعی دانش آموزان

برای تاب آور کردن دانش آموزان چه ویژگی هایی را در آنها تقویت کنیم

افراد تاب آور دارای ویژگی های خاص شخصیتی و رفتار هستند که با شناخت آنها می توان به تقویت آنها در دانش آموزان برای ارتقاء تاب آوری شان استفاده کرد.

نتایج نشان می دهد که پنج مورد از متغیرها (امیدواری، خودکارآمدی، سازگاری، کنترل شایستگی) با تاب آوری ارتباط معناداری دارد.

تاب آوری نوعی مکانیسم سازش مثبت را ایجاد می کند که چندین عامل فردی، خانوادگی و اجتماعی تحت عنوان "عوامل محافظتی" در تقویت و کاهش عوامل خطرزای آن موثر است. این عوامل: الف) منابع فردی مانند ظرفیت شناختی و عزت نفس فرد؛ ب) منابع خانوادگی مانند همبستگی و مدیریت تعارضها و ارتباط با خانواده و ج) عوامل محیطی مانند حمایت اجتماعی و امنیت و ارتباطات معنادار و حمایت کننده و منابع اجتماعی و اقتصادی و فرهنگی را شامل است:

-افراد تاب آور دارای ویژگی هایی از جمله احساس ارزشمندی و اعتماد به نفس (که به افراد اجازه می دهد چالش های زندگی را با موفقیت پشت سر بگذارند).

-مهارت در حل مسئله (نگاه به مشکل به عنوان یک مسئله)،

-صلاحیت و توانمندی اجتماعی (داشتن مهارتهای ارتباطی، شوخ طبعی، رابطه صمیمی با دیگران، حمایت و جلب حمایت اجتماعی از دیگران در وضعیت بحرانی، داشتن مهارت های گفتگو و جرأت مندی و گوش دادن)
-خوشبینی، همدلی (توانایی برقراری رابطه توأم با احترام متقابل با دیگران که به پیوستگی اجتماعی و به عبارتی احساس تعلق به افراد و گروهها و نهادهای اجتماعی منجر میشود) و... هستند.

آموزش تاب آوری اجتماعی

با وجود این که تاب آوری تا حدی یک ویژگی شخصی و حاصل تجربه محیطی است. افراد می توانند ظرفیت تاب آوری خود را با آموختن برخی از مهارت ها افزایش دهند. به عبارت دیگر، تاب آوری یک ویژگی ثابت و تغییر ناپذیر شخصیتی نیست.

پرسش نامه تاب آوری کانر و دیویدسون شامل ۲۵ سوال است که توسط کانرو دیویدسون برای اندازه گیری قدرت مقابله با فشار و تهدید تهیه شده است. هدف این پرسشنامه سنجش میزان تاب آوری در افراد مختلف است. حداقل نمره صفر و حداکثر آن ۱۰۰ است. حق رنجبر و همکاران (۱۳۹۰)، پایایی پرسشنامه را با ضریب الفای ۰/۸۴ برای بدست آوردند.

آموزش تاب آوری مطابق پروتکل آموزشی باعث افزایش خودمختاری، عزت نفس، آگاهی میان فردی و مهارت های اجتماعی و هدفمندی می شود (ماستن، ۲۰۰۱).

افراد تاب آور با خوش بینی، پشتکار، احترام به خود، هدفمندی و ارتباط خوب با دیگران (که تمام مولفه های کیفیت زندگی هستند) این توانایی را پیدا می کنند که بر مشکلات زندگی چیره شده و سلامت روانشناختی خود را حفظ کنند. آموزش تاب آوری به افراد کمک می کند تا عزت نفس و احترام به خود را یاد بگیرند و در نتیجه فرد خود را همان گونه که هست به عنوان فردی قابل احترام می پذیرد، به این ترتیب کسب توانایی تاب آوری، پذیرش خود که مربوط به حیطه روانشناختی افراد است را افزایش می دهد.

در برنامه تاب آوری، افراد روش های، برقراری ارتباط صحیح را می آموزند. آنها در جریان آموزش تاب آوری از اهمیت و نقش حمایت اجتماعی آگاه می شوند و در نتیجه در تعامل با دیگران بهتر عمل می کنند. بنابراین این آموزش باعث می شود که مولفه روابط مثبت با دیگران در افراد ارتقا یابد. از دیگر مولفه های تاب آوری، خودآگاهی، و آشنایی با حل مساله و مراحل آن و تفکر در مورد مشکلات خود و ارایه راه حل برای آنهاست. در نتیجه این برنامه می تواند به افراد کمک کند تا خودمختاری خود را در رابطه با مشکلات (که مربوط به حیطه شرایط محیطی است)، ارتقاء دهند (روتمن و همکاران، ۲۰۰۳). از سوی دیگر افزایش توان حل مساله و آموختن راهبردهای کنارآمدن با شرایط دشوار زندگی می تواند حس تسلط فرد بر محیط را نیز ارتقا دهد. در نتیجه این برنامه می تواند به افراد کمک کند تا زندگی هدفمند و با کیفیتی داشته باشند و به اهداف خود در زندگی معنا ببخشند و با ایجاد حس امیدواری به رشد فردی خود ادامه دهند (میشل و همکاران، ۲۰۱۲؛ سدیمانوجی و همکاران، ۲۰۱۱).

براساس نتایج پژوهش عیسی نژاد و حیدریان (۱۳۹۸)، آموزش تاب آوری بعد از گذشت دو ماه اثربخشی خود بر کیفیت زندگی را حفظ کرده است و نمرات آن نسبت به گروه کنترل تفاوت معنی داری دارد. نتایج پژوهش آنها حاکی از پایداری ثبات و این مداخله در مرحله پیگیری (دوماهه) است. در اصل تعمیم و حفظ تغییر به خصوص در جلسات آخر، بخش های ضمنی مداخله و آموزش در طول جلسات بوده اند که این مساله به ثبات نتایج به دست آمده در مرحله پیگیری کمک کرده است. تاب آوری و کیفیت زندگی براساس یافته ها از طریق مداخله و

آموزش تاب آوری افزایش می‌یابد و در نتیجه بر کیفیت زندگی و قدرت مقابله و انعطاف‌پذیری تاثیر مثبتی خواهد داشت و نتایج مثبت آن در ارتقای بهبود کیفیت زندگی و تاب آوری آنان آشکار ، خواهد شد. لذا براساس نتایج این پژوهش و پژوهش‌های قبلی توجه به امر آموزش تاب آوری و تاثیر آن می‌تواند در ارتقای کیفیت زندگی آزادگان موثر باشد.

آموزش تاب آوری اجتماعی: جلسات آموزشی

۱۰ جلسه آموزشی با محوریت موضوعات مختلف می‌توان برای آموزش تاب آوری در نظر گرفت که در زیر به آنها اشاره می‌شود. لازم به ذکر است که این ده جلسه به صورت مفصل و با مثال در فیلم آموزشی مربوطه توضیح داده شده است.

جلسه اول:

آشنایی اعضا با هم و اجرای پیش‌آزمون، معارفه با اعضای گروه، آشنایی با برنامه، و هدف، آشنایی اعضا با مفهوم تاب آوری

جلسه دوم:

آگاهی نسبت به توانمندی‌های خود: ارایه تعریف از خودآگاهی و مولفه‌های اصلی آن، شناخت نقاط قوت و ضعف با بارش فکری، خودآگاهی نسبت به اهداف

جلسه سوم:

تقویت عزت نفس: ارایه درک روشنی از عزت نفس شناسایی ضعف‌های و ، خود تلاش برای برطرف کردن آنها

جلسه چهارم:

ارتقای توانایی افراد در برقراری ارتباط: بیان تعریف ساده از ارتباط، بیان روش‌های پی برقراری ارتباط صحیح با اطرافیان، بیان بردن به اهمیت ارتباط در زندگی

جلسه پنجم:

برقراری روابط اجتماعی، نقش حمایت اجتماعی در شرایط دشوار، تشخیص ویژگی‌های روابط اجتماعی صحیح

جلسه ششم:

تعیین هدف، تمیزدادن اهداف کوتاه مدت و بلندمدت، تعیین چند هدف کوتاه و بلند، برنامه‌ریزی برای رسیدن به آن

جلسه هفتم:

خودکارآمدی و تاثیر آن در زندگی، بیان مفهوم تصمیم‌گیری و معیارهای یک صمیم خوب، پذیرش مسئولیت تصمیمات خود

جلسه هشتم:

خودکارآمدی از طریق حل مساله آشنایی و مراحل آن، تفکر در مورد مشکلات، خود و ارایه راه‌حل در مورد آن و آشنایی بامسئولیت‌پذیری و بیان مسئولیت‌های خود در زندگی، میزان موفقیت در آنها و تفکر در مورد عدم موفقیت در برخی مسئولیت‌ها و ارایه راهکار.

جلسه نهم:

مدیریت خشم، استرس و اضطراب و نشانه‌های آن، ارایه چند راهبرد رفتاری برای کنترل خشم، آموزش ریلکسیشن و تمرکز بر تنفس

جلسه دهم

پرورش حس معنویت و ایمان: بحث در مورد نقش معنویت در زندگی، ارایه مفهوم خوش‌بینی و امیدواری در زندگی و تاثیر خوش‌بینی و امیدواری در زندگی، جمع‌بندی کلی و خلاصه‌ای بحث از کل جلسات شده، اجرای پس‌آزمون

آموزش تاب آوری اجتماعی: آموزش گفتگو

گفتگو به عنوان فرایند موفقیت آمیز ارتباطی بین انسان‌ها از هر طبقه و جایگاه اجتماعی است. افرادی که در این فرایند کامل و بالنده مشارکت دارند ممکن است دارای دیدگاه‌ها، توانمندی‌ها و سلیقه‌های متفاوت و گاه متضاد باشند. توجه به این موضوع برخاسته از نیاز انسان امروز به تفاهم و همفکری و تشنج‌زدایی و راه‌حل‌یابی است.

«یا ایها الذین آمنوا صبروا و صابروا و رابطوا و اتقوا الله لعلکم تفلحوا»

خداوند مردم را دعوت به صبر می‌کند و مردم را دعوت به ارتباط با هم می‌کند (ال عمران ۲۰۰).

علامه طباطبایی میفرماید منظور از رابط و ایجاد ارتباط بین نیروها و افعال و رفتار اجتماعی است. خداوند اینجا مردم را مورد خطاب قرار می دهد که بتوانند پیوند و ارتباط اجتماعی برقرار کنند (عابدی جلی و همکاران، ۱۳۹۷: ۶۶).

ارزش گفتگو: اگر گفتگو در هر جامعه ای به هر دلیلی قطع شود دو جانشین بیشتر نخواهد داشت که هر دو برای افراد آن جامعه مصیبت به بار می آورد.

من اگر با همسر و فرزند و دانش آموزان خودم و همکاران خودم گفتگو نکنم چاره ای ندارم که یا باید به خشونت رو بیاورم یا به فریبکاری.

گفتگو یعنی چه؟ هر نوع سخن گفتن که گفتگو نیست.

گفتگو یک نوع سخن گفتن خاص است. من می توانم حرف بزنم که شما را تخریب کنیم. وقتی حرف می زنیم فقط برای گذران وقت است یا برای منکوب است.

گفتگو سخن گفتن با دیگری برای حل یک مسئله یا مشکل که مسئله و مشکل مال دو طرف است.

کلید رابطه و پیوند بین جامعه گفتگو است. گفتگو حلقه وصل و اتصال جوامع و قبایل با هم است. گفتگو بر اساس این آیات دارای یک اصالت ذاتی برای شکل گیری جامعه است. اگر بخواهیم یک جامعه تشکیل شود، این جامعه با گفتگو تحقق پیدا می کند. گفتگو از بعد ایجابی و اصالت مورد توجه خداوند است.

برای اینکه هدف خداوند این است که انسانها علی رغم تفاوتها بتوانند یک همزیستی مسالمت آمیز داشته باشند. گفتگو حلقه اصلی چند عامل است که اتصال آنها توسط گفتگو اتفاق می افتد.

این عوامل عبارتند از: مردم سالاری دینی؛ به رسمیت شناختن حقوق مردم، حقوق شهروندی، صلح و غلبه بر منازعات، دوستی، در واقع مسائل مردم از راه گفتگو حل می شود در غیر اینصورت به تنازع و خشونت کشیده می شود.

براساس آیه ۹ سوره حجرات اگر بین چند طائفه منازع های پیش آمد بین آنها صلح برقرار کن. ابزار صلح چیست؟ گفتگو، باید گفتگو کرد تا به تفاهم برسند. خشونت از راه مدارا حل می شود. مدارا نیز با گفتگو ایجاد می شود.

گفتگو با پذیرش دیگری اتفاق می افتد. گفتگو در درون خودش به رسمیت شناختن دیگری را دارد.

ما با هم گفتگو می کنیم. توافق و تفاهم ... همه اینها من با دیگری یعنی ما با هم توافق، تفاهم می رسیم.

آموزش تاب آوری اجتماعی: شرایط موفقیت گفتگو

شرط اول موفقیت گفتگو این است که در آن عنانیت وجود نداشته باشد عنانیت یعنی اینکه اگر معتقدم باشیم که چیزی که فقط به دلیل آنکه متعلق من است بر چیزهای دیگر برتر است و چیزهای دیگر فقط به این دلیل که متعلق به من نیست چیزهای فروتر است.

شرط دوم: در گفتگو باید یک پرده بی خبری روی دوش خودمان بنوازیم تا مشخص نشود باور من کدام است و باور طرف مقابلم کدام است. این پرده بی خبری است که شرط دوم موفقیت گفتگو است. به باورها از این لحاظ که صاحبان آنها کی هستند نگاه نکنیم. باید به خود باور توجه کنیم نه حاملان آن.

شرط سوم در موفقیت گفتگو این است که شرط موفقیت ما به شکست طرف مقابلمان بستگی ندارد. بلکه به موفقیت طرف مقابلمان بستگی دارد. در برخی وقتی گفته می شد که مسابقه ها باید با برد برد به پیش برود. می آیند دو تا توپ زیبا پشت در می گذارند و می گویند درب را باز کنید و هر یک توپ را بردارید. درب جواری هم بسته شده است که نمی توان با نیروی یک بچه باز کرد. این معنایش این است که من با تو همکاری نکنم موفق نمی شم و اگر تو موفق نشید من موفق نمی شم. گفتگو برای کسانی که اندیشه برد باخت دارند منجر به شکست است.

منبع:

- (۱) البرزی، محبوبه؛ خوشبخت، فریبا؛ گلزار، حمیدرضا؛ صبری، مصطفی. (۱۳۹۴)، رابطه سبک های دلبستگی و تاب آوری: نقش واسطه ای هوش هیجانی. روانشناسی ۴۲۶ (۴: ۱۱) تحویلی، -۴۳۶.
- (۲) رستمی، سهیلا، موسوی، سید اصغر، گلستانه، سید موسی (۱۳۹۶)، پیش بینی درد زایمان براساس سخت رویی روانشناختی، حنمایت اجتماعی و تاب آوری در زنان نخست زای شهر بوشهر، مجله بالینی پرستاری و مامایی دوره ۶ شماره ۲ صص، ۲۳-۳۶.
- (۳) سواری، کریم (۱۳۹۲)، بررسی رابطه سلامت روانی و روابط خانوادگی با اعتیاد به تلفن همراه، پژوهش های روانشناسی اجتماعی، دوره ۳ شماره ۱۰ صفحه ۱۴۱.
- (۴) عابدی جلیبی، مریم، مهناز احمدی، حسن پیرزاد و فرشته محلوچی (۱۳۹۷)، تاب آوری اجتماعی، همدان: انتشارات فراگیران سینا.

- ۵) عیسی نژاد، امید و منصور حیدریان (۱۳۹۸)، اثربخشی آموزش تاب آوری بر بهبود کیفیت زندگی تاب آور آزادگان، فصلنامه علمی پژوهشی طب جانباز، دوره ۱۲، شماره ۱ زمستان: ۹-۱.
- ۶) کهی، فاطمه؛ محسنی، سحر؛ نوری پورلیاوی؛ مباشری، فرشته؛ حسینی سرحدی، سیده فاطمه؛ میرشکاری، لیلا؛ تنانگو، اکرم (۱۳۹۵)، حمایت اجتماعی ادراک شده و خوش بینی در پیش بینی تاب آوری بیماران قلبی و افراد سالم شهر زاهدان . نسیم تندرستی، دوره ۵ شماره ۳، صص، ۱۴-۲۴.
- ۷) کیانی، احمد رضا و داود فتحی، پژماتن هنرمند قوجه بیگلو، سیما عبدی، رضا استاجی (۱۳۹۹)، رابطه سبک‌های دلبستگی، حمایت اجتماعی و سبک‌های مقابله ای با تاب آوری روانشناختی در افراد دارای تجربه سوگ: ارائه مدل تحلیل مسیر، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی دانشگاه علامه طباطبایی سال یازدهم، شماره ۴۱، بهار ۱۳۹۹، ص ۱۵۷-۱۸۰.
- ۸) مقدسی، محمدرضا (۲۰۱۷) تاب آوری اجتماعی، پایگاه اطلاع رسانی مددکاران اجتماعی ایران

- 1) Chang, P. J., & Yarnal, C. (2018). The effect of social support on resilience growth among women in the Red Hat Society. *The Journal of Positive Psychology*, 13(1), 92-99.
- 2) Ginevra, M. C., Di Maggio, I., Santilli, S., Sgaramella, T. M., Nota, L., & Soresi, S. (2018). Career adaptability, resilience, and life satisfaction: A mediational analysis in a sample of parents of children with mild intellectual disability. *Journal of Intellectual & Developmental Disability*, 43(4), 473-482.
- 3) Gülaçtı, F. (2010). The effect of perceived social support on subjective wellbeing. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 3844-3849
- 4) <https://iraniansocialworkers.ir/site/social-resilience/>
- 5) Kech. Markus and Patrick Sakdapolrak (2013), What is social resilience? Lessons learned and ways forward, *Erdkunde*. Bd.67, H. 1: 5-19.
- 6) Lipira, L., Williams, E. C., Nevin, P. E., Kemp, C. G., Cohn, S. E., Turan, J. M., ... & Heagerty, P. (2019). Religiosity, Social Support, and Ethnic Identity: Exploring “Resilience Resources” for African-American Women

Experiencing HIV-Related Stigma. *JAIDS Journal of Acquired Immune Deficiency Syndromes*, 81(2), 175-183.

- 7) Norman, S., Avey, J., Nimnicht, J. & Pigeon, N. (2010). Citizenship and deviance behaviors: the interactive effects of psychological capital and organizational identity on employee organizational. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 17 (4), 380-391.
- 8) Shih, P., Giannini, J., Bartman, H., Antoon, C., Nielson, A., & Rapport, F. (2018). Social support & resilience among refractory epilepsy patients preparing for resective surgery. In 35th International Conference in Healthcare Quality and Safety (ISQUA)
- 9) Weisskirch, R., & Delevi, R. (2013). Attachment style and conflict resolution skills: technology use in relationship dissolution. *Computers in Human Behavior*; 29, 2530- 2534.