

تاب آوری اجتماعی

www.ketab.ir

مریم عابدی جبلی

مهناز احمدی

حسن پیرزاد

فرشته محلوچی

سرشناسه	: عابدی جبلی، مریم. ۱۳۴۷ -
عنوان و نام پدیدآور	: تاب آوری اجتماعی / مؤلفان: مریم عابدی جبلی، مهناز احمدی، حسن پیرزاد، فرشته محلوجی.
مشخصات نشر	: همدان، فراگیران سینا، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۸ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۸۰-۵۵-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: جامعه پذیری
موضوع	: Socialization
موضوع	: انعطاف پذیری
موضوع	: Resilience (Personality trait)
موضوع	: گفتگو
موضوع	: Dialogue
موضوع	: نسبت از سلامت شخصی
موضوع	: Self-care, Health
رده بندی کنگره	: ۱۲ ت ۲ / ۶۸۶ HM
رده بندی دیویی	: ۶۰۳.۳۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۶۷۱۹۶



عنوان کتاب:	تاب آوری اجتماعی
مؤلفان:	مریم عابدی جبلی - مهناز احمدی - حسن پیرزاد - فرشته محلوجی
ناشر:	انتشارات فراگیران سینا
چاپ:	سینا
شمارگان:	جلد ۱۰۰۰
نوبت چاپ:	اول / ۱۳۹۸
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۷۷۸۰-۵۵-۸
قیمت:	۱۵,۰۰۰ تومان

پیشگفتار

تاب‌آوری در بحرانهای اجتماعی نقش عمده‌ای ایفا می‌کند و شناخته شده‌ترین عاملی که با تاب‌آوری اجتماعی رابطه معکوس دارد آسیب‌پذیری اجتماعی است، لذا در هر سامانه‌ی اجتماعی برای مواجهه شدن با تغییرات و تهدیدات بایستی تمهیداتی لحاظ گردد که بتواند به نحو بهینه مواجهه و مقابله کند تاب‌آوری اجتماعی از ظرفیت و توانایی خاصی در افراد و گروه‌ها، خانواده و جوامع صحبت می‌کند که عمدتاً یادگیری و سازگاری در تغییرات تحمیل شده، و همچنین قدرت تطبیق با شرایط و مقتضیات را دربر خواهد داشت. این به ساده‌ترین معنا برخورداری از آغازی همیشگی است. احیای مهربانی، توسعه سازگاری، قدرت مبتنی بر انعطاف، سرمایه و سازندگی اجتماعی همزمان موجب و دستاورد تاب‌آوری است. زمانی که جامعه‌ای با نیازهای تازه، خطرات و یا تهدیدات مواجه می‌شود در هر درجه شکستگی و بحران خواهد شد. از این رو بسیاری از متون بازگشت سریع به شرایط قبل از بحران را تاب‌آوری نامیده‌اند. و بر این اساس مطالعات تاب‌آوری مأموریت اصلی خود را برگشت‌پذیری در سریع‌ترین زمان ممکن، و با حداقل آشفتنگی و حفظ شایستگی، به دست دهد. توسعه تاب‌آوری باعث می‌شود که امداد و حمایت‌های اجتماعی به هنگام و همدانگه فراگیر و جامع درحد بهینه اعمال گردد. مشارکت‌های مدنی و حمایت‌های اجتماعی نیز در همه حال بر تاب‌آوری فردی و سلامت اجتماعی تأثیرات عمیق می‌گذارند، چرا که قادر افراد نسبت به خود در حمایت‌های اجتماعی پرورده می‌شود. حمایت‌های اجتماعی منتهی به تقویت جریان رشد و کاهش اثر صدمات، تأثیر انتخاب‌های نادرست، اتفاقات تلخ و بلاهای طبیعی را کاهش دهد و از این طریق به توسعه تاب‌آوری اجتماعی کمک کند. تاب‌آورانی هستند که تاب‌آوری آن خوب باشد، تاب‌آوری ضرورت است.

در واقع اجتماعی کردن با جامعه‌پذیری و هنجارپذیری، هم به معنی همخوانی است، البته هدف، اجتماعی شدن و هنجارگزینی است زیرا در فرایند اجتماعی شدن فرد از تقلید به تحقیق، از دیگر پیروی به خود پیروی، از هم‌گرایی به واگرایی و از هنجارپذیری به هنجارگزینی تحول می‌یابد. اجتماعی شدن فرایندی خودانگیخته، درونی، فاعلی زنده و سیال در بستر زندگی است، و انطباق و سازگاری در فرایند اجتماعی شدن نقش بسیار مهمی دارد. در جهت اجتماعی شدن تفاوت‌های فردی، ساختارهای شناختی

فرایندهای عاطفی موجب کنش‌های متفاوت و دگرگونی تعامل آنها می‌شود. اصول و قوانین اجتماعی شدن نیز ثابت و بدون تغییر نیست و به تناسب فرهنگ‌ها و ظرفیت‌ها، نیازها و شرایط، متفاوت است. همچنین عوامل و شرایط اجتماعی شدن بسیار پیچیده‌تر از آن است که بتوان برای آن نظم و نظام قابل پیش‌بینی ارائه کرد. بنابراین فرایند اجتماعی شدن از ویژگی نسبیت‌گرایی برخوردار است. براساس این پیش‌فرض می‌توان گفت فرایند اجتماعی شدن در عصر جدید امری جهانی و فارغ از چارچوب‌های کاملاً کنترل شده و از پیش تعیین شده است، می‌توان گفت این فرایند از نوعی هرج و مرج و آشفتگی بیرونی که البته در ذات خود از نظمی پویا برخوردار است، پیروی می‌کند. و در پشت این هرج و مرج ظاهری جهان و جامعه، نوعی منطق یا یک حقیقت بنیادی نهفته است که می‌توان آن را در جهت سعادت انسان شناسایی کرد.

در کتاب پیش‌رو نیز تلاش بر این بود که برخی از مواردی که سهم عمده‌ای در اجتماعی شدن افراد دارد، در حد مسکری جهت جلب توجه افراد به موضوع و اهمیت آن بیان گردد. امید است، مطالعه این کتاب که به عنوان محتوای طرح آموزشی تاب‌آوری اجتماعی ویژه فرهنگیان و دانشجویان دانش‌نامه فرهنگیان تدوین گردیده است، نقطه عطفی برای پی بردن به حساسیت موضوع و توجه به آن در شان اهمیت آن باشد.

فهرست مطالب

۱	تاب آوری
۵	عوامل نگهدارنده و توسعه دهنده تاب آوری
۵	حساس انسجام
۶	رشد و خوفایی
۷	سرسختی
۸	چاره اندیشی آموخته ندیم
۸	خود-کارآمدی
۹	توان
۹	طاقة
۱۰	عاملیت شخصی
۱۰	مکان کنترل
۱۰	تنظیم هیجانی
۱۱	باورها و اعتقادات
۱۱	مهارت های مقابله ای اثرمند
۱۱	آموزش و مهارت ها
۱۱	سلامتی
۱۱	خلق و خو
۱۲	جنسیت
۱۷	جامعه پذیری
۲۲	عناصر اساسی جامعه پذیری
۲۴	۱- مسئولیت اعتقادی (در ارتباط با خالق)

۲۴	۲- مسئولیت فردی (در ارتباط با خویشتن)
۲۶	۳- مسئولیت اجتماعی (در ارتباط با دیگران)
۲۷	۴- مسئولیت زیست محیطی (در ارتباط با جهان هستی)
۲۸	ویژگی‌های افراد مسئولیت‌پذیر
۲۸	آثار مسئولیت‌پذیری
۲۹	مسئولیت‌پذیری اجتماعی
۳۱	خانواده و مسئولیت‌پذیری اجتماعی
۳۱	دین و مسئولیت‌پذیری اجتماعی
۳۲	آ ورزش و مسئولیت‌پذیری اجتماعی
۳۴	سیاست و مسئولیت‌پذیری اجتماعی
۳۶	کفایت اجتماعی
۳۸	درونی کردن هنجارهای اجتماعی
۳۹	کنش متقابل با دیگران
۳۹	تقلید
۳۹	تلقین
۴۰	همانند سازی
۴۱	همدلی و همدردی
۴۳	ناب‌آوری هیجانی - اجتماعی
۴۶	نه راهبرد متفاوت تنظیم شناختی هیجان
۵۲	تعریف مقابله
۵۴	مقابله غیر مؤثر
۵۵	مقابله مؤثر
۵۵	مقابله هیجان مدار
۵۹	عوامل مؤثر بر انتخاب سبک‌های مقابله
۶۰	تحول من
۶۰	کارآمدی
۶۰	خوش بینی
۶۱	احساس یکپارچگی
۶۱	شناخت

۶۲	 مکانیسم های دفاعی
۶۲	 توانایی حل مسئله
۶۳	 مهارت های گفتگو
۶۹	 گفتگو چیست؟
۷۰	 تفاوت گفتگو با بحث
۷۱	 مدل های ارتباطی
۷۱	 ارتباط تک گویانه
۷۱	 ساجر
۷۲	 پ و گفت
۷۲	 گفتگو
۷۴	 چارچوب و روابط لازم برای گفتگو
۷۴	 ۱- فراهم آوردن زمان و محیط مناسب
۷۵	 انواع گفتگو
۷۵	 مهارت های گفتگو
۷۵	 مهارت اول: یادگیرندگی
۷۵	 مهارت دوم: احترام کامل
۷۶	 مهارت سوم: گوشودگی ذهن
۷۶	 مهارت چهارم: از دل سخن گفتن
۷۶	 مهارت پنجم: گوش دادن
۷۷	 مهارت ششم: پرهیز از شتاب
۷۷	 مهارت هفتم: تعلیق باورها
۷۷	 مهارت هشتم: جانب داری سازنده
۷۷	 مهارت نهم: جویایی
۷۸	 مهارت دهم: ناظر بر خویشتن
۸۱	 ویژگی های رابطه بین نسلی
۸۱	 ۱- خود گوشودگی
۸۲	 جنبه های مختلف مفهوم خود گوشودگی
۸۳	 ۲- تساوی
۸۴	 ۳- حمایت گری

۸۵	۴- مثبت گرایی.....
۸۶	۱- احترام مثبت و معین به خویشان.....
۸۶	۲- انتقال احساس خوشایند خود نسبت به دیگران.....
۸۶	۳- داشتن احساس مثبت و خوشایند در فراگرد ارتباطی.....
۸۶	۵- همدلی.....
۸۹	نسل.....
۹۱	شکاف نسلی.....
۹۵	خود مراقبی سبک زندگی سالم.....
۹۸	تفاوت خودمراقبتی و خود درمانی.....
۹۸	خود آگاهی.....
۹۹	خود مراقبتی جسم.....
۱۰۰	خود مراقبتی روانی عاطفی.....
۱۰۰	خود مراقبتی اجتماعی.....
۱۰۲	خود مراقبتی معنوی.....
۱۰۲	برخی از مهم ترین مزایای خود مراقبتی.....
۱۰۳	مولفه های سه گانه خود مراقبتی.....
۱۰۴	پنج ستون خود مراقبتی.....
۱۰۴	خود مراقبتی و سلامت روان.....
۱۰۵	سبک زندگی سالم.....
۱۰۷	مولفه های سبک زندگی اسلامی.....
۱۰۹	شاخص های فردی سبک زندگی اسلامی.....
۱۱۰	شاخص های اجتماعی سبک زندگی اسلامی.....
۱۱۱	منابع.....