



حمایتهای اجتماعی، سرمایه اجتماعی و مشارکت اجتماعی، عناصر کلیدی و حیاتی برای ارتقای سلامت روان کارکنان در شرایط بحرانی و پس از آن



۱. چگونگی تقویت:

- **ایجاد فضای همدلی و درک متقابل:** مدیران و همکاران باید سعی کنند فضایی ایجاد کنند که در آن افراد بتوانند به راحتی احساسات خود را بیان کنند و بدون قضاوت مورد حمایت قرار گیرند.
- **برگزاری جلسات گروهی:** جلسات گروهی می توانند فرصتی برای به اشتراک گذاشتن تجربیات و دریافت حمایت از سوی دیگران باشند.
- **تشویق به کمک‌رسانی متقابل:** کارکنان باید تشویق شوند تا در مواقع نیاز به یکدیگر کمک کنند، چه از نظر عاطفی و چه از نظر عملی.
- **ارائه آموزش‌های لازم:** آموزش‌هایی در زمینه مهارت‌های ارتباطی، حل مسئله و مدیریت استرس می‌تواند به کارکنان کمک کند تا بهتر از یکدیگر حمایت کنند.
- **ایجاد گروه‌های پشتیبانی:** تشکیل گروه‌های پشتیبانی (حضور ی یا آنلاین) فرصتی برای کارکنان ایجاد می‌کند تا تجربیات و احساسات خود را با افرادی که شرایط مشابهی دارند به اشتراک بگذارند.

۲. سرمایه اجتماعی:

■ **تعریف:** سرمایه اجتماعی به شبکه‌های ارتباطی، هنجارها و اعتماد متقابل در یک جامعه یا سازمان اشاره دارد. سرمایه اجتماعی بالا باعث می‌شود افراد احساس تعلق بیشتری داشته باشند و راحت‌تر بتوانند با یکدیگر همکاری کنند.

■ **اهمیت در شرایط بحرانی:** سرمایه اجتماعی قوی می‌تواند به سازمان‌ها

این سه عامل به طور متقابل بر یکدیگر تاثیر می‌گذارند و می‌توانند یک شبکه حمایتی قوی برای افراد ایجاد کنند. بیایید هر کدام را به طور جداگانه بررسی کنیم و ببینیم چطور می‌توانند به بهبود سلامت روان کمک کنند:

۱. حمایت‌های اجتماعی:

■ **تعریف:** حمایت‌های اجتماعی به معنای دریافت کمک، پشتیبانی و همراهی از سوی افراد دیگر است. این حمایت‌ها می‌توانند عاطفی، اطلاعاتی، ابزاری و ارزیابی‌کننده باشند.

■ **حمایت عاطفی:** شامل همدلی، درک، تشویق و پذیرش است.

■ **حمایت اطلاعاتی:** شامل ارائه اطلاعات مفید و راهنمایی در مورد نحوه مقابله با مشکلات است.

■ **حمایت ابزاری:** شامل کمک‌های عملی مانند انجام وظایف، ارائه منابع مالی یا فراهم کردن امکانات است.

■ **حمایت ارزیابی‌کننده:** شامل ارائه بازخورد مثبت و تشویق برای بهبود عملکرد است.

■ **اهمیت در شرایط بحرانی:** در شرایط بحرانی، حمایت‌های اجتماعی می‌توانند به کاهش استرس، اضطراب و افسردگی کمک کنند. وقتی افراد احساس می‌کنند که تنها نیستند و دیگران به آن‌ها اهمیت می‌دهند، بهتر می‌توانند با مشکلات مقابله کنند.

کمک کند تا در شرایط بحرانی سریع‌تر و موثرتر واکنش نشان دهند. وقتی افراد به یکدیگر اعتماد دارند و روابط خوبی با هم دارند، راحت‌تر می‌توانند اطلاعات را به اشتراک بگذارند، منابع را بسیج کنند و با هم برای حل مشکلات تلاش کنند.

چگونگی تقویت:

ایجاد فرصت‌های تعامل: برگزاری رویدادهای اجتماعی، فعالیت‌های تیمی و پروژه‌های مشترک می‌تواند به ایجاد و تقویت روابط بین کارکنان کمک کند.

تشویق به همکاری: مدیران باید همکاری را به عنوان یک ارزش مهم در سازمان ترویج کنند و به تیم‌ها پاداش دهند.

ایجاد شفافیت و اعتماد: ارائه اطلاعات به موقع و صادقانه به کارکنان می‌تواند به افزایش اعتماد و کاهش شایعات کمک کند.

حل تعارضات به طور سازنده: مدیران باید مهارت‌های حل تعارض را داشته باشند و به کارکنان کمک کنند تا اختلافات خود را به طور مسالمت‌آمیز حل کنند.

ارزش‌گذاری تنوع: ایجاد محیطی که در آن تنوع نژادی، فرهنگی، جنسیتی و فکری مورد احترام باشد، به تقویت سرمایه اجتماعی کمک می‌کند.

۳. مشارکت اجتماعی:

تعریف: مشارکت اجتماعی به معنای شرکت فعالانه در فعالیت‌های اجتماعی و مدنی است. این فعالیت‌ها می‌توانند شامل داوطلبی، عضویت در گروه‌ها و سازمان‌ها، یا شرکت در تصمیم‌گیری‌های مربوط به جامعه یا سازمان باشند.

اهمیت در شرایط بحرانی: مشارکت اجتماعی می‌تواند به افراد کمک کند تا احساس هدفمندی و ارتباط با دیگران داشته باشند. این امر به ویژه در شرایط بحرانی که افراد احساس ناتوانی و انزوای می‌کنند، اهمیت دارد.

چگونگی تقویت:

تشویق به داوطلبی: سازمان‌ها می‌توانند کارکنان را تشویق کنند تا در فعالیت‌های داوطلبانه شرکت کنند، چه در داخل سازمان و چه در جامعه.

ایجاد فرصت‌های مشارکت در تصمیم‌گیری: کارکنان باید فرصت داشته باشند تا در تصمیم‌گیری‌های مربوط به کارشان و سازمان مشارکت کنند. این امر می‌تواند به افزایش حس مالکیت و تعهد آن‌ها کمک کند.

حمایت از گروه‌های خودیاری: سازمان‌ها می‌توانند

از گروه‌های خودیاری که توسط کارکنان تشکیل می‌شوند، حمایت کنند. این گروه‌ها می‌توانند فضایی امن برای به اشتراک گذاشتن تجربیات و دریافت حمایت از سوی دیگران فراهم کنند.

برگزاری رویدادهای اجتماعی با هدف: رویدادهایی که با هدف جمع‌آوری کمک برای آسیب‌دیدگان بحران یا افزایش آگاهی در مورد مسائل اجتماعی برگزار می‌شوند، می‌توانند به تقویت حس مشارکت اجتماعی کمک کنند.

ارتباط متقابل:

این سه عامل به شدت به هم مرتبط هستند. حمایت‌های اجتماعی باعث افزایش اعتماد و ایجاد شبکه‌های ارتباطی می‌شوند که سرمایه اجتماعی را تقویت می‌کنند. سرمایه اجتماعی قوی، مشارکت اجتماعی را تسهیل می‌کند و مشارکت اجتماعی نیز به نوبه خود، حمایت‌های اجتماعی را گسترش می‌دهد.

مثال عملی:

فرض کنید یک سازمان با یک بحران مالی مواجه شده است. برای ارتقای سلامت روان کارکنان، سازمان می‌تواند:

حمایت‌های اجتماعی: جلسات گروهی برگزار کند تا کارکنان بتوانند نگرانی‌های خود را به اشتراک بگذارند و از یکدیگر حمایت کنند. مدیران می‌توانند با ارائه اطلاعات شفاف و صادقانه در مورد وضعیت سازمان، به کاهش اضطراب کمک کنند.

سرمایه اجتماعی: رویدادهای اجتماعی برگزار کند تا روابط بین کارکنان تقویت شود. همچنین می‌تواند از کارکنان بخواهد در پروژه‌های بهبود عملکرد شرکت کنند تا حس همکاری و تعلق را افزایش دهد.

مشارکت اجتماعی: کارکنان را تشویق کند تا در فعالیت‌های داوطلبانه برای کمک به نیازمندان شرکت کنند. همچنین می‌تواند از کارکنان بخواهد ایده‌های خود را برای کاهش هزینه‌ها و افزایش درآمد سازمان ارائه دهند. با اجرای این اقدامات، سازمان می‌تواند یک محیط حمایتی ایجاد کند که در آن کارکنان احساس امنیت، ارزشمندی و ارتباط با دیگران داشته باشند. این امر به نوبه خود، می‌تواند به بهبود سلامت روان آن‌ها و افزایش تاب‌آوری سازمان در برابر بحران‌ها کمک کند.

