**راهنمای مداخلات مددکاری اجتماعی در بحران جنگ با تأکید بر رویکرد مبتنی بر نقاط قوت**

**(strength- based approach)**

**🔹** **مقدمه**  
در شرایط بحرانی مانند جنگ، دانشجویان با چالش‌های روانی، اجتماعی بسیاری مواجه می‌شوند که می‌تواند سلامت روان آنها را تحت تأثیر قرار دهد. مددکاری اجتماعی در این شرایط نقش حیاتی درتوانمندسازی و تسهیل مسیر بهبودی ایفا می‌کند. رویکرد مبتنی بر نقاط قوت (strength- based approach) به مددکاران اجتماعی امکان می‌دهد به جای تمرکز بر ضعف‌ها و ناتوانی‌ها، بر منابع درونی، تاب‌آوری، مهارت‌ها و ظرفیت‌های بالقوه دانشجویان تأکید کنند و از این طریق مداخلاتی هدفمند ارائه دهند.  
این راهنما با هدف ارائه چارچوبی عملی و کاربردی برای مددکاران اجتماعی تدوین شده است تا در شرایط بحرانی، بتوانند حمایت‌های روانی- اجتماعی مناسبی به دانشجویان ارائه دهند و مهارت‌های خود را در زمینه روش‌های مبتنی بر نقاط قوت ارتقا بخشند.

**🔹 اصول کلیدی رویکرد مبتنی بر نقاط قوت**

1. باور به توانمندی‌های انسان‌ها: هر فرد دارای منابع درونی و تجربیات مثبتی است.
2. تمرکز بر تاب‌آوری: حتی در سخت‌ترین شرایط، انسان‌ها قابلیت بازیابی و رشد دارند.
3. همکاری و مشارکت : مراجع و مددکار اجتماعی در کنار هم راهکارها را پیدا می‌کنند.
4. شناخت منابع اجتماعی: شبکه‌های حمایتی، خانواده، جامعه و فرهنگ منابع کلیدی هستند.

**🛠️ مراحل مداخله در بحران جنگ**

**۱**. **برقراری ارتباط اولیه (اعتمادسازی)**

* شرح مداخله:  
  ایجاد فضای امن و دلگرم‌کننده برای گفتگو  
  گوش دادن فعال و همدلانه بدون قضاوت، با استفاده از زبان بدن مثبت

تأیید احساسات مراجع و نشان دادن فهم عمیق از نگرانی‌ها و دردهای او

مثال کاربردی:  
اگر دانشجویی نگران از دست دادن خانواده‌اش است، با جمله‌ای مثل «می‌دانم که این شرایط برایت دردناک است و این نگرانی کاملاً طبیعی است» شروع کنید تا احساس درک شدن به او منتقل شود. در هنگام صحبت، با نگاه مستقیم و تکان دادن سر توجه و اهمیت را نشان دهید.

**۲. ارزیابی با رویکرد نقاط قوت**

* شرح مداخله:  
  شناسایی منابع حمایتی در دسترس، از جمله خانواده، دوستان، گروه‌های مذهبی، اجتماعی، مهارت‌ها و تجارب شخصی.  
  پرسش‌های کلیدی برای کشف توانمندی‌ها و منابع داخلی مراجع:  
  در گذشته چگونه از بحران‌ها و مشکلات عبور کرده‌ای؟  
  چه کسانی در کنار تو بوده‌اند و چگونه به تو کمک کرده‌اند؟  
  چه توانایی‌ها، مهارت‌ها یا منابعی در خودت می‌بینی که می‌تواند به تو کمک کند؟  
  توجه به شرایط محیطی و فرهنگی مراجع که می‌تواند بر منابع حمایتی تأثیر بگذارد.
* مثال کاربردی:  
  از مراجع بپرسید: «وقتی قبلاً با شرایط سختی روبرو شدی، چه کارهایی انجام دادی که موثر بود؟» یا «چه کسانی همراهیت کردند؟» با طرح این سوال مراجع منابع داخلی و خارجی خود را شناسایی و به توانمندی‌های خود اعتماد کند.

**۳. طراحی برنامه مداخله**

* شرح مداخله:  
  اولویت‌بندی نیازها و اهداف با مشارکت مراجع، به گونه‌ای که برنامه مداخله شخصی‌سازی شده و قابل قبول برای او باشد.  
  استفاده از نقاط قوت شناسایی‌شده برای حل بحران مانند مهارت‌های رهبری و سازماندهی برای مدیریت وضعیت.

تجارب موفق گذشته در مقابله با سختی‌ها.  
باورهای معنوی و مذهبی که می‌توانند منبع امید و انگیزه باشند.  
تعیین گام‌های عملی کوتاه‌مدت و بلندمدت با اهداف قابل اندازه‌گیری.  
هماهنگی با منابع و نهادهای حمایتی در صورت نیاز: روان‌شناسان، روانپزشکان یا نهادهای حمایتی در دانشگاه و جامعه.

* مثال کاربردی:  
  اگر مراجع مهارت‌های مدیریت زمان و سازماندهی دارد، می‌توانید به او کمک کنید یک برنامه روزانه برای انجام کارهای کوچک و قابل مدیریت تنظیم کند تا حس کنترل و موفقیت را تجربه کند. همچنین می‌توانید جلسات مشاوره گروهی یا همکاری با سازمان‌های حمایتی را به عنوان منابع مکمل پیشنهاد دهید.

**۴. پیگیری و تقویت تاب‌آوری**

* شرح مداخله:  
  بازتاب موفقیت‌ها و پیشرفت‌های مراجع به صورت منظم، با تأکید بر نقاط قوت و دستاوردهای کوچک

آموزش مهارت‌های مقابله‌ای سالم و کارآمد مانند تکنیک‌های آرام‌سازی، مدیریت استرس، تنظیم هیجان، و حل مسئله.  
فعال‌سازی و تقویت شبکه‌های حمایتی اجتماعی مراجع، شامل خانواده، دوستان، گروه‌های محلی و سازمان‌های حمایتی.  
ارائه راهکارهای تقویت سلامت روان و تاب‌آوری مانند حفظ ارتباطات اجتماعی، خودمراقبتی و فعالیت‌های معنادار.  
برنامه‌ریزی برای بازنگری منظم برنامه مداخله و ایجاد تغییرات لازم بر اساس پیشرفت‌ها و نیازهای جدید.

* مثال کاربردی:  
  در جلسات پیگیری، موفقیت‌های مراجع مانند توانایی در مدیریت استرس یا برقراری ارتباط بهتر با خانواده را مرور کنید و تشویق کنید این دستاوردها را حفظ کند. آموزش تکنیک‌های ساده مانند تنفس عمیق و تمرینات آرام‌سازی می‌تواند به کاهش اضطراب کمک کند. همچنین، تشویق به حضور در گروه‌های حمایتی یا فعالیت‌های اجتماعی محلی به تقویت شبکه حمایتی مراجع کمک می‌کند.

**تهیه شده در مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران**

**کیمیا واعظی: دکتری مددکاری اجتماعی**