



مقدمه:

آیا تاکنون در زمینه سرمایه اجتماعی شنیده‌اید؟ سرمایه اجتماعی چیست؟ چه عواملی بر آن تاثیر دارد؟ اهمیت آن در چیست؟ ارتباط آن با سلامتی و نشاط اجتماعی چگونه است؟ در این شماره از نشریه به این موضوع خواهیم پرداخت.

تعریف و اهمیت

درجه پیوندها و اتصالات، کیفیت و کمیت ارتباطات اجتماعی در یک جمعیت معین را **سرمایه اجتماعی** می‌گویند. در واقع سرمایه اجتماعی از دو جزء شناختی و ساختاری تشکیل شده است. جزء شناختی همان برداشت‌های افراد از حمایت، روابط متقابل، امنیت و اعتماد است که بیان‌کننده این است که افراد در ارتباطات اجتماعی شان چه انجام می‌دهند و از این ارتباطات چه احساسی دارند و بخش ساختاری وسعت و شدت ارتباطات را نشان می‌دهد. بررسی‌ها نشان داده است **جوامعی که از سرمایه اجتماعی بهتر و بیش تری برخوردارند سلامتی شان چه در سطح فردی چه اجتماعی بیشتر است**. اهمیت سرمایه اجتماعی به اندازه‌ای است که یکی از شاخص‌های توسعه یافتگی جوامع به‌شمار می‌آید.



اجزای سرمایه اجتماعی

سرمایه اجتماعی به‌طور مستقیم قابل مشاهده و اندازه‌گیری نمی‌باشد و جامعه‌شناسان برای اندازه‌گیری آن زیر مجموعه‌های متفاوتی تعریف کرده‌اند اما اکثر آنها در مورد **حمایت اجتماعی، شبکه اجتماعی، مشارکت اجتماعی، اعتماد اجتماعی و امنیت اجتماعی** به‌عنوان اجزای سرمایه اجتماعی اتفاق نظر دارند. این اجزا به طرق مختلفی شادکامی افراد و نشاط جوامع را تحت تاثیر قرار می‌دهند. در ادامه به چگونگی ارتباط هر یک از این اجزا با نشاط اجتماعی خواهیم پرداخت.

حمایت اجتماعی و نشاط اجتماعی

حمایت اجتماعی به کمک‌ها و مساعدت‌های عرضه شده توسط اعضای خانواده، دوستان، همسایه‌ها، همکاران و سایر افراد جامعه به اشکال مختلف اطلاق می‌گردد.

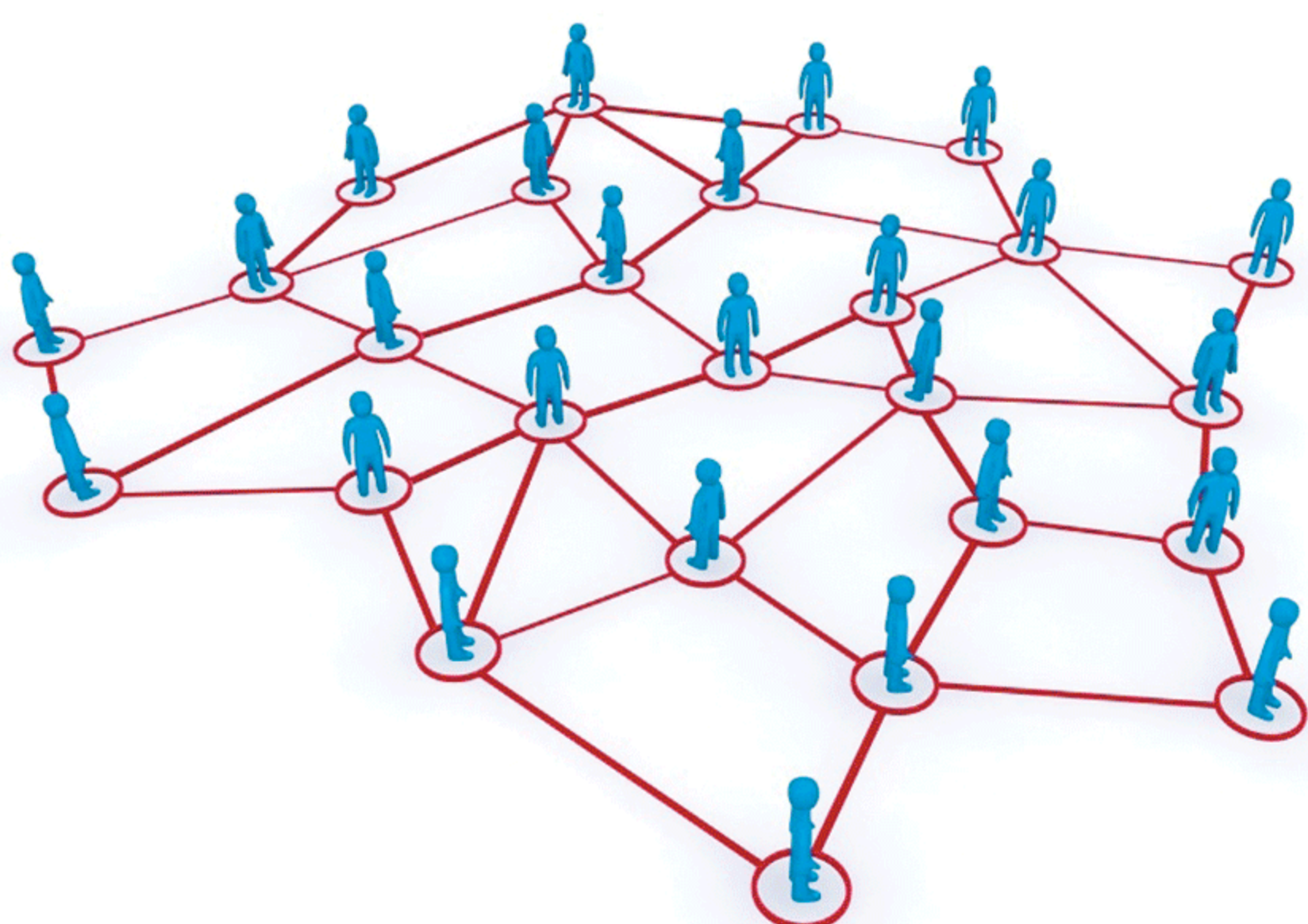


مطالعات مختلف نشان داده‌اند، افرادی که اظهار داشته‌اند از حمایت اجتماعی بالایی برخوردارند سطح شادکامیشان نیز بیش‌تر بوده است.

شبکه اجتماعی و نشاط اجتماعی

شبکه‌ای که دربرگیرنده تعاملات اجتماعی و روابط شخصی افراد است به عنوان شبکه اجتماعی اطلاق می‌گردد و تقسیم‌بندی‌های متفاوتی برای آن ارائه شده است. یکی از متداول‌ترین آن‌ها تقسیم‌بندی به دو دسته شبکه‌های رسمی یعنی همان ارتباط با سازمان‌ها و مقامات رسمی و شبکه‌های غیررسمی ارتباط با دوستان، همسایه‌ها و ... است.

این شبکه‌ها از یک طرف **حمایت عاطفی و رضایت شخصی** فراهم می‌کنند و از طرف دیگر افراد را از **اثرات انزوای اجتماعی** حفظ می‌کنند و از این طریق موجب افزایش شادکامی در افراد می‌گردند. بررسی‌ها نشان داده است که شبکه‌های با دامنه‌ی گسترده‌تر و گره‌های اجتماعی بیش‌تر مثل انواع شبکه‌های دوستانه، بهترین پیامدها را دارد در مقایسه شبکه‌های اجتماعی با گره‌های محدودتر ضعیف‌ترین سلامت روانی را دارا می‌باشند. همچنین به‌نظر می‌رسد شبکه‌های شاد، اعضایشان را شادتر و شبکه‌های محصور و خلوت افراد را منزوی‌تر می‌کند.



می‌گیرد. در جامعه‌ای که افراد امنیت اجتماعی بهتری را تجربه می‌کنند، به دلیل احساس امنیتی که وجود دارد مشارکت و تعاملات بین افراد گسترش یافته و این خود زمینه دستیابی بهتر به منابع مختلف حمایتی را برای شخص فراهم می‌کند، منابع حمایتی که می‌توانند در مقابله با مشکلات و دشواری‌های زندگی فرد را یاری نموده و عبور از مراحل بحرانی را برای شخص هموارتر کنند.

جامعه‌ای با میزان امنیت اجتماعی کم‌تر، استرس و فشار بیشتری را به افراد تحمیل می‌کند که این می‌تواند عاملی در جهت پایین آمدن کارایی جسمی و روانی افراد باشد، چراکه تجربه محیطی مملو از استرس باعث فرسودگی و تحلیل رفتن نیروی روانی و جسمی افراد می‌گردد. هر چه امنیت اجتماعی درک شده توسط افراد بیشتر باشد افراد از شادکامی بالاتری برخوردار هستند و در نتیجه آن جامعه هم نشاط و سرزندگی بیشتری خواهد داشت.



نتیجه‌گیری

به‌طور کلی اجزای مختلف سرمایه اجتماعی با شادکامی و نشاط اجتماعی ارتباط قوی دارند و افزایش سرمایه اجتماعی جوامع از طریق تمرکز بر اجزای مختلف آن می‌تواند به‌عنوان یکی از مداخلات افزایش‌دهنده نشاط اجتماعی مورد هدف قرار گیرد.

تشویق افراد و اجرای سیاست‌هایی به‌منظور افزایش مهارت‌های اجتماعی مردم و مشارکت و عضویت در سازمان‌های داوطلبانه و انجام فعالیت‌های مختلف اجتماعی به‌منظور توسعه شبکه‌ها و ارتباطات اجتماعی، تلاش بیشتر اعضای حکومتی برای ارتقا امنیت در سطح اجتماع و جلب اعتماد مردم به حکومت و دستگاه‌های دولتی و افزایش اعتماد در میان مردم می‌تواند از جمله راهکارهای مفید جهت افزایش سرمایه اجتماعی در جوامع باشد که در نهایت منجر به افزایش نشاط اجتماعی و سلامتی در میان مردم می‌گردد.

اعتماد اجتماعی و نشاط اجتماعی

اعتماد اجتماعی را می‌توان در قالب اعتماد در روابط اجتماعی با دیگران و اعتماد به‌طور کلی به جامعه و مقامات رسمی و دولتی تعریف کرد. نقطه مقابل آن بی‌اعتمادی است که در چنین شرایطی فرد ممکن است به این نتیجه برسد که بهتر است از دیگران فاصله بگیرد و این امر مانع از توسعه، نگهداری و استفاده از شبکه‌های حمایتی اجتماعی می‌گردد. در جوامعی که بی‌اعتمادی وجود دارد، افراد هنگام نیاز به دنبال جلب حمایت دیگران نمی‌روند و حتی ممکن است تلاش‌های حمایتی دیگران را رد کنند و به دلیل کم بودن روابط و کمک‌های متقابل در شبکه‌های اجتماعی سطح شادکامی افراد کاهش می‌یابد.



مشارکت اجتماعی و نشاط اجتماعی

تعامل مکرر با دیگران شانس افراد را برای به‌دست آوردن حمایت اجتماعی، اطلاعات مفید و تماس‌های اجتماعی مفید افزایش می‌دهد. مطالعات نشان داده‌اند افرادی که از مشارکت بالایی در سطح اجتماع برخوردارند به دلیل ارتباطات اجتماعی بیشتر و داشتن فعالیت‌های اجتماعی بیشتر احساس شادکامی بیشتری دارند.



امنیت اجتماعی و نشاط اجتماعی

منظور از امنیت اجتماعی داشتن احساس امنیت و رهایی از ترس است که مربوط به ارتباطات و عوامل اجتماعی است.

امنیت از نیازها و انگیزه‌های اساسی انسان به‌شمار می‌رود و مرتفع شدن بسیاری از نیازهای آدمی در گرو تأمین امنیت است، به‌طوری‌که با زوال آن آرامش خاطر انسان از بین می‌رود و اضطراب و ناآرامی جای آن را

