



پیشگیری اولیه سوء مصرف مواد

راهنمای گردانندگان پروژه

مترجمین

دکتر علیرضا میراحمدی زاده

دکتر نوذر نخعی

دکتر عبدالرسول همتی

فهرست

۶	 مقدمه
۱۰	 تعاریف عملیاتی
۱۵	 بخش ۱: مواد روانگردان
۴۱	 بخش ۲: مصرف مواد روانگردان در بین جوانان
۵۵	 بخش ۳: راههای مقابله با مصرف مواد
۷۵	 بخش ۴: روش تدوین پروژه
۱۰۳	 بخش ۵: ارزیابی وضعیت موجود
۱۲۷	 بخش ۶: مواد روانگردان
۱۵۹	 بخش ۷: پایش و ارزشیابی تاثیر
۱۸۴	 سایر منابع مطالعاتی

۱- مقدمه

۱-۱ نگاهی به مصرف مواد روانگردان در بین جوانان

علل مصرف مواد روانگردان توسط جوانان متفاوت است ولی بخش عمده ای از آن به نمو دوره نوجوانی باز می گردد. نوجوانان با وظیفه خطیر شناخت خود (احساس اینکه چه کسی هستند) مواجهند. برخی اوقات آنها کسی را ندارند که با وی در دل کنند. آنها در برابر فشارهای هم سن و سالها بسیار آسیب پذیر هستند و اغلب در برابر راهنمایی های والدین مقاومت می کنند. وسیعتر شدن زمینه های اجتماعی و محیطی نیز یک عامل دیگر محسوب می شود. مطالعات نشان می دهد که مصرف مواد در این سنین با سایر رفتارهای پر مخاطره همراه است. جوانان نه تنها به عواقب مصرف مواد روانگردان حساس هستند، بلکه در معرض روابط جنسی حفاظت نشده و سایر رفتارهای پر مخاطره نیز می باشند. برای مقابله با مصرف مواد در بین جوانان راهکارهایی باید اندیشیده شود تا به وسیله آن در آنان رفتارهای اجتماعی و نگرش هایی که منجر به ارتقاء سلامتی و پیشرفت اجتماعی می شود پدید آید.

۱-۲ کتابچه راهنما

این کتابچه برای گردانندگان پروژه ابتکار عمل جهانی تدوین شده است. گرداننده پروژه به کسی گفته می شود که فعالیت ها را طراحی و سازماندهی می کند که می تواند شامل افرادی از جمله جوانان، والدین، رهبران جوان، معلمان، مددکاران اجتماعی یا کارمندان بهداشتی درمانی شود بخش عمده کار پروژه باید در جامعه انجام و اقدامات پیشگیری به سوی افراد، خانواده ها و جامعه سوق داده شود. افراد دیگری که به نحوی در کار پیشگیری مشارکت دارند نیز می توانند از این کتابچه راهنما استفاده کنند.

۱-۳ اهمیت کتابچه راهنمای گردانندگان پروژه

ظرفیت سازی در جامعه روش موثری برای اطمینان حاصل نمودن نسبت به مصرف اثر بخش منابع محدود می باشد. هدف نهایی کتابچه راهنما آن است که اطمینان حاصل شود که مهارت، آگاهی، نگرش و توانایی های آموزش گیرندگان پروژه به حدی برسد که بتوانند دانش و مهارت خود را به دیگران منتقل نمایند. به این طریق جامعه پاسخگوی مشکلات شده و از رشد و بالندگی بیشتری برخوردار می شود و به این ترتیب با یک همکاری اثر بخش از شدت آسیب پذیری جوانان نسبت به مصرف مواد و عواقب آن کاسته می شود. با استفاده از کتابچه راهنما گردانندگان پروژه به اهداف ذیل نائل خواهند آمد:

- 📖 درک اهداف و اصول پیشگیری اولیه
- 📖 برخورداری از آگاهی و دانش زمینه ای پیرامون نیازهای جوانان
- 📖 برخورداری از مهارت های پایه در تدوین و اجرای پروژه
- 📖 آگاهی نسبت به شبکه ها و اهمیت نقش داوطلبین
- 📖 تشخیص زمان مشاوره یا ارجاع جوانان برای حمایت و مراقبت بیشتر.

با توجه به آن که نظرات، الگوها و نمونه های متعددی در مورد پیشگیری وجود دارد، این کتابچه فقط به مفاهیم پایه در خصوص پیشگیری اولیه، تدوین پروژه، ایجاد انگیزه و به تحرک واداشتن جامعه می پردازد. هدف از آن تربیت نیروهای مجرب نیست، بلکه هدف فراهم نمودن یک پایه و اساس منطقی برای کار اثر بخش و تفکر خلاق و نو آور و نیز استفاده از مردم جهت آموزش به دیگران می باشد. این کتابچه راهنما نباید به عنوان یک کتاب درسی تلقی شود.

۱-۴ چگونه از کتاب استفاده کنیم

افرادی که بتوانند متن را مطالعه نموده و تمرین ها را پشت سر گذارند و یا یک دوره آموزشی را طی نمایند می توانند از این کتاب استفاده نمایند. این راهنما جهت سازماندهی یک دوره آموزش گروهی نیز کاربرد دارد. هنگامی که کتابچه راهنما برای یک گروه تدریس می شود، تمرین ها باید مطابق با مواد آموزشی که مربی فراهم نموده است جلو روند و مشارکت فعال نیز ضروری است، چرا که سبب افزایش یادگیری می شود.

۱-۵ سازماندهی کتابچه راهنما چگونه است

- کتابچه راهنما به ۷ بخش تقسیم شده است:
- بخش ۱: مواد روانگردان: که اطلاعات پایه در زمینه مواد روانگردان متداول را ارائه می نماید.
- بخش ۲: مصرف مواد روانگردان در بین جوانان: پیرامون علل مصرف مواد توسط جوانان بحث نموده و عوامل خطر و عوامل حفاظت کننده مرتبط با مصرف مواد را مطرح می نماید.
- بخش ۳: راههای مقابله با مصرف مواد روانگردان: که یک روش جامع برای اجرای پیشگیری اولیه در بین جوانان ارائه می نماید.
- بخش ۴: روش تدوین پروژه: یک فرایند مرحله به مرحله را برای طراحی پروژه مطرح و اهمیت هر یک از مراحل را بحث می نماید.

بخش ۵: ارزیابی وضعیت موجود: که بر ارزیابی اولیه بعنوان راهنمای تدوین و اجرای پروژه تاکید دارد، روش های متداول جمع آوری اطلاعات نیز ارایه می شوند.

بخش ۶: اجرای پروژه: پیشنهادات و نظرات ویژه ای در مورد نحوه اجرای پروژه و توانمند سازی از طریق بسیج نیروی انسانی مطرح می نماید.

بخش ۷: پایش و ارزشیابی تأثیر: به بحث پیرامون اهمیت بکار گیری پایش و ارزشیابی تأثیر می پردازد و رهنمودهایی در خصوص نحوه انجام آن ارایه می نماید.

۱-۶ ساختار بخش های کتابچه راهنما

هر بخش در ابتدا با فهرستی از نتایج مورد آغاز می شود. نتایج یادگیری پایه ای می شود برای ارزشیابی دانش و مهارت به دست آمده از آموزش.

در هر بخش تمرین هایی طراحی شده است تا به یادگیرندگان این فرصت را دهد که فعالانه در تعامل با دیگران قرار گرفته (در صورت کار گروهی) و تفکر ابداعی در آنان تحریک شود (در صورت کار انفرادی) و در نهایت یک خلاصه از نکات کلیدی آموزشی ارایه شود. به این ترتیب فرصتی فراهم می آید که مروری سریع بر پیام های اصلی هر بخش صورت پذیرد.

۲- تعاریف عملیاتی

سوء مصرف: استفاده مستمر از مواد به رغم آگاهی از عواقب و مشکلات ناشی از مصرف آن.

جامعه: گروهی از افراد که دارای مشکلات، علائق، امیدها و شیوه‌های کاری نسبتاً مشابهی بوده و به همین علت یک احساس تعلق خاطر نسبت به یکدیگر دارند و لزوماً به مرزهای جغرافیایی محدود نمی‌شود.

فعالیت جامعه‌مدار: هنگامی عملی می‌شود که جامعه نقش محوری در تصمیم‌گیری پیرامون مشکلات مهم و اجرای فعالیت‌های مورد نظر داشته باشد. فعالیت‌های جامعه‌مدار فرصتی فراهم می‌کند تا یک محیط اجتماعی به وجود آید که در آن سبک و شرایط زندگی جوانان با استفاده از امکانات موجود و مورد قبول جامعه به گونه‌ای مثبت تعدیل شود.

توسعه جامعه: یک فرایند پویا که بواسطه آن اشخاص و جوامع رشد سریع‌تری داشته و قادرند زندگی لذت‌بخش‌تر و مولدتری داشته باشند. هدف از فعالیت‌هایی که در راستای توسعه جامعه صورت می‌پذیرد، توانمندسازی جامعه در قبال امور از قبیل تصمیم‌گیری، آموزش و اطلاع‌رسانی، تقسیم منابع و بهبود روابط بین اعضای آن می‌باشد. در طولانی مدت هنگامی که توسعه جامعه صورت پذیرد، شاهد بهبود کیفیت زندگی اعضای جامعه خواهیم بود. این امر آسیب‌پذیری و حمایت جوانان را در قبال مصرف مواد روان‌گردان کم می‌کند.

درگیر نمودن جامعه: فرایندی که طی آن مشارکت در تمامی مراحل تدوین پروژه تثبیت شود. این امر به جامعه کمک می‌نماید تا از تمامی جنبه‌های اجرای پروژه از قبیل توسعه زیرساخت‌ها ذینفع شود. درگیر نمودن جامعه مفهومی فراتر از مشارکت جامعه دارد. به

واسطه درگیر شدن جامعه، افراد در قبال سلامتی و رفاه یکدیگر احساس مسئولیت می نمایند.

وابستگی: هنگامی بوقوع می پیوندد که مصرف کننده مواد تمایل شدیدی به مصرف مواد از خود نشان داده و علاقه خود را نتواند کنترل کند. وابستگی اغلب به همراه تحمل است.

سلامتی: طبق تعریف WHO (سازمان جهانی بهداشت) عبارتست از حالت خوب بودن یا رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه الزاماً نبود بیماری یا نقص. این تعریف فراتر از آن است که به سلامتی در قالب بیماری نگاه کنیم.

آموزش بهداشت: روشی است برای تبادل اطلاعات با توجه به شرایط اجتماعی، اقتصادی و محیطی که به نحوی روی سلامتی، عوامل خطر و عوامل محافظت کننده اثر می گذارند.

ارتقاء سلامت: فرایند توانمند سازی مردم در جهت کنترل نمودن و بهبود سلامت خود، ارتقاء سلامت، افراد و اطلاعاتی که آنان جهت پیروی از یک سبک زندگی سالم نیاز دارند را مورد توجه قرار می دهد. همچنین راههایی که دولت ها و جوامع به کار می گیرند تا افراد بتوانند به راحتی مسیرهای سالم زندگی کردن را انتخاب کنند مد نظر قرار می دهد.

مصرف چند ماده: یعنی مصرف همزمان دو یا چند ماده با هم، که اثرات ترکیبی آنها بر میزان خطرات آن ها می افزاید.

پیشگیری اولیه مصرف مواد: راهی است برای جلوگیری از شروع مصرف مواد و یا به تاخیر انداختن سن شروع مصرف مواد.

مواد روان گردان: هر ماده ای که در صورت مصرف، سبب تغییر در درک، خلق، شناخت، رفتار و اعمال حرکتی شخص شود.

پیشگیری ثانویه: مداخله ای است که در مراحل اولیه مصرف مواد روان گردان روی افراد انجام می شود تا مصرف مواد به یک مشکل تبدیل نشده و به این طریق میزان صدمه ناشی از آن محدود شود.

خود اتکایی: از این حقیقت نشأت می گیرد که مردم می توانند راههای حل مشکلات خود را، شخصاً پیدا نمایند. خود اتکایی یکی از جنبه های مهم توسعه جامعه بوده و بوسیله فعالیت هایی که منجر به ظرفیت سازی در جامعه می شوند، تقویت می شود. فعالیت های ظرفیت سازی که گردانندگان پروژه می توانند به عهده گیرند شامل مواردی از قبیل ارائه خدمات مشاوره ای و ملاقات با مردم جهت گفتگو می شود.

پیشگیری نوع سوم: در جهت قطع وابستگی و کاهش مشکلات ناشی از مصرف یا سوء مصرف مواد عمل می نماید. در این نوع پیشگیری تلاش می شود تا شخص به سطح قابل قبولی از سلامتی و کار آیی دست یابد. برخی اوقات به پیشگیری نوع سوم، بازتوانی و پیشگیری از عود نیز گفته می شود.

تحمل: حالتی که در مصرف کنندگان مواد رخ داده و آنها را وادار می کند تا مقادیر بیشتری از مواد برای رسیدن به اثرات قبلی استفاده نمایند، (به عبارتی با مصرف میزان همیشگی به اثراتی که قبلاً می رسیدند دست نمی یابند).

قطع مصرف: هنگامی که شخص دچار وابستگی باشد، قطع مصرف مواد ممکن است منجر به بروز واکنش های ناشی از قطع مصرف، ایجاد ناراحتی و درد در اشخاص شود. این واکنش ها عبارتند از بی قراری، بی خوابی، افسردگی، لرزش دست، لرز، گرفتگی عضلانی و برخی اوقات تشنج.

بخش ۱: مواد روانگردان

فهرست

۱. مقدمه
۲. ماده روانگردان چیست؟
۳. روش‌های استفاده
۴. اثرهای مواد روانگردان
۵. عوامل مهمی که بر اثرهای ناشی از مصرف مواد تأثیر می‌گذارند
۶. پیامدها
۷. خلاصه



۱. مقدمه

این قسمت، اطلاعات پایه در باره مواد روان گردان (Psychoactive)، انواع اثرها و عوارض آن ارایه می دهد. داشتن اطلاعات و آگاهی مناسب و کافی باعث ایجاد انگیزه در شما و دیگر افراد برای پاسخ دهی مناسب به پرسش ها می شود. درک آنچه که با آن سرو کار دارید به شما در برخورد مناسب با مشکلات کمک خواهد کرد.

نتایج مورد انتظار

پس از پایان این بخش شما باید بتوانید:

۱. مواد روانگردان را تعریف کنید.
۲. انواع مواد روانگردان که در جامعه شما مصرف می شود، را برشمرد.
۳. انواع روش های مصرف مواد را توضیح دهید.
۴. عوارض و پیامدهای استفاده از مواد روانگردان در جامعه خود را بیان نمایید.

۲. ماده روانگردان چیست؟

ماده روانگردان به ماده‌ای گفته می‌شود که استفاده از آن سبب تغییر در فهم، خلق، شناخت، رفتار و اعمال حرکتی افراد می‌شود. این تعریف بسیار وسیع بوده و شامل انواع مواد قانونی و غیر قانونی می‌شود. حال این مواد ممکن است ایجاد وابستگی بنماید، یا منجر به وابستگی نشوند و یا حتی از سوی مردم زیان آور تلقی نشوند. در این کتاب به منظور سهولت از واژه "مواد" به جای عبارت "مواد روانگردان" استفاده شده است.

مردم چه موادی مصرف می‌نمایند؟

حجم اطلاعات مرتبط با مواد به حدی است که در این بخش نمی‌گنجد. میزان مصرف مواد در جامعه، متفاوت است. ممکن است ماده‌ای در جامعه زیاد مصرف شود و در عین حال در یک جامعه دیگر کمتر و یا اصلاً استفاده نشود. به علاوه هر یک از مواد در هر جامعه به اسامی مختلفی نامیده می‌شوند. مواد دارای اسامی ژنریک، تجارتي و خیابانی می‌باشند. برای مثال اسم ژنریک هروئین، دی استیل مورفین و اسم تجارتي دیازپام، والیوم می‌باشد. اسامی تجارتي الزاماً در همه جا مشابه نیستند. اکثر مواد دارای اسامی خیابانی هستند. "شکر قهوه‌ای" و "گرد" اسامی خیابانی هروئین هستند. جدول ۱ برخی از اسامی متداول مواد رایج را نشان می‌دهد. بعضی اوقات مواد را با توجه اثرهای آنها شناسایی یا دسته بندی می‌کنند. نکته مهم این است که مواد محلی و اسامی آنها دقیقاً شناخته و مشخص شود.

جدول ۱: انواع مواد روانگردان

نام*	مثال ها
الکل	شراب، آبجو، عرق، مشروبات خانگی (آبجو)، بعضی تونیکهای درمانی و شربت ها (مثل شربت سرفه)، بعضی محصولات آرایشی و صنعتی (مثل aftershave)
نیکوتین	سیگار، سیگار برگ، توتون پیپ، توتون جویذنی، انفیه و قلیان
شاهدانه یا کانابیس	گراس، حشیش و بنگ
محرکها	کوکائین و بعضی از مواد ساختنی مثل آمفتامین
مواد افیونی	کدئین، هروئین، مورفین، تریاک، بوپرنورفین، متادون و پتدین
کند کنندهها	قرصهای خواب آور، بنزودیازپین، متاکوالون، باربیتورات ها و هیدرات کلرال
توهم زاها	LSD, mescaline, psilocybin, peyote, ayahuasca
استنشاقی های فرار	اسپری ها، گاز بوتان، بنزین و نفت، چسب، رنگ، تینرها، حلال ها و نیتريت ها

* این ستون شامل اثرها نیز می شود



توجه! مصرف مواد مندرج در جدول فوق ممکن است در جامعه شما متداول نباشد. پس از ارزیابی های محلی می توانید موادی را که باید در دستور کار پیشگیری اولیه قرار گیرد، مشخص نمایید.

۳. روش‌های استفاده

مواد می‌توانند از طرق مختلفی و توسط وسایل متفاوتی وارد بدن شوند، طریقه مصرف مواد بر سرعت ایجاد اثرهای آن و همچنین نوع عوارضی که اشخاص تجربه می‌کنند تأثیر می‌گذارد. سرعت اثر یک ماده ممکن است بر اساس مقدار و راه مصرف تفاوت کند. برای مثال سرعت اثر تزریق عضلانی مواد مخدر دیرتر از تزریق داخل وریدی است. جذب مواد از طریق بینی بسیار سریع‌تر از مخاط‌های بدن می‌باشد. راههای متداول مصرف مواد به ترتیب سرعت ایجاد اثرها، در ذیل آورده شده است:

- تزریق مواد به صورت زیر جلدی، وریدی یا عضلانی
- مصرف تدخینی یا استنشاقی مواد از طریق دهان و بینی، یا استنشاق از طریق قرار دادن یک کیسه روی سر (bagging)
- مجاورت با مخاط مختلف بدن (مثل درون مقعد یا مهبل، بینی و یا داخل پلک)
- جویدن، بلعیدن و یا مکیدن
- مالیدن بر روی پوست

توجه! نوع مواد رایج و اثرها و روش‌های مصرف آنها را می‌توان به وسیله ارزیابی وضعیت موجود مشخص نمود.

تمرین ۱

الف) به زبان ساده و خودمانی عبارت مواد روانگردان (مواد) را تعریف نمایید.

ب) موادی که در جامعه شما مصرف می‌شوند

بعضی اوقات افرادی که مواد مصرف می‌کنند یک اسم اختصاصی برای آن به کار می‌برند، که فقط منحصر به خودشان است. آشنایی با این اسامی از اهمیت خاصی برخوردار است اسامی مواد رایج مورد مصرف در جامعه خود را فهرست نمایید.

نام رایج ماده مورد مصرف	ماده

ج) راههای مصرف

رایج‌ترین راههای مصرف مواد بوسیله جوانان جامعه خود را بیان نمایید.

۴. اثرهای مواد روانگردان

مواد روانگردان دارای اثرهای گوناگونی هستند. نتیجه اثرهای مواد روانگردان می‌تواند کوتاه مدت یا بلند مدت باشد. *اثرهای کوتاه مدت* در مدت زمان کوتاهی پس از مصرف مواد ایجاد می‌شود. ایجاد این اثرها تحت تأثیر میزان مصرف (دوز)، راه مصرف و استفاده همزمان با سایر مواد می‌باشد. *اثرهای کوتاه مدت* ممکن است شامل احساس گذرای اطمینان خاطر و یا از دست دادن مهارت‌ها باشد. لازم است به خاطر داشته باشید که علاوه بر اثرهای کوتاه مدت، برخی اثرهای ناخوشایند و حتی عوارضی همانند از دست دادن حافظه و یا مسمومیت ممکن است رخ دهد.

اثرهای طولانی مدت معمولاً به علت آسیب اندام‌های بدن مثل کبد و ریه که ناشی از مصرف طولانی مدت است، بوجود می‌آید.

چهار مثالی که در صفحه‌های آتی ذکر شده است نمونه‌ای از اثرهای مختلف مواد می‌باشد.

الکل

مطالعات (کشورهای غربی) نشان داده است که الکل شایع‌ترین ماده مصرفی در بین جوانان می‌باشد. اثرهای الکل، وابسته به نوع مشروب است: این که چه مقدار و با چه سرعتی نوشیده شده است؛ توده بدنی، سن و تجربیات قبلی فرد. بعد از یک یا دو بار نوشیدن، الکل باعث حرافی، زیاده‌گویی، افزایش فعالیت و کاهش اضطراب می‌شود. الکل به تدریج باعث کاهش قدرت تفکر، قضاوت و واکنش به محیط می‌شود. الکل باعث تاری دید، عدم تعادل و خواب‌آلودگی نیز می‌شود. مصرف زیاد الکل باعث کاهش کنترل مغز بر روی مرکز تنفس باعث مرگ می‌شود. مصرف طولانی مدت الکل می‌تواند باعث آسیب به کبد و مغز شده و وابستگی به الکل ایجاد نماید. فقط تعداد محدودی از جوانان این اثرها را تجربه می‌کنند زیرا این مشکلات در صورت استفاده طولانی مدت خود را نشان می‌دهند.

شاهدانه (کانابیس)

گیاه شاهدانه به صورت وحشی در سراسر دنیا می‌روید و به طور وسیعی در دسترس می‌باشد. مشتقات شاهدانه شامل ماری‌جوانا و حشیش می‌باشد (جدول ۱)، این مشتقات به صورت دود کردن سیگار یا پیپ و یا به صورت مخلوط با غذا استفاده می‌شود. اثر ناشی از دود کردن آن بسیار سریع‌تر از روش خوردنی آن است. اثرهای اصلی کوتاه مدت حشیش عبارتست از احساس سبک‌بالی، افزایش ضربان قلب، اختلال حافظه کوتاه مدت، قرمزی چشم، اختلال در یادگیری، فکر کردن و حل مسئله و نیز کاهش هماهنگی و تعادل ماهیچه‌ای. مصرف مداوم و طولانی مدت حشیش منجر به وابستگی و همچنین پیامدهای مخاطره‌آمیز مغزی و فکری می‌شود.

هروئین

این ماده در اثر تغییر شیمیایی مورفین بوجود می آید. در حالت خالص به شکل پودر سفید رنگی است که اکثراً تزریق می شود، نوع دیگری از هروئین وجود دارد که درجه خلوص کمتری داشته و بصورت تکه های کوچک قهوه ای رنگ می باشد. (اسامی خیابانی متنوعی از جمله گرد و دوا دارد). هروئین به صورت انفیه ای، دود کردن و یا بلع مصرف می شود. استفاده کوتاه مدت این ماده سبب ایجاد راحتی، آرامش و احساس شادی می شود. هروئین همچنین می تواند، باعث خواب آلودگی، عدم تمرکز، اختلال در بینایی، تهوع، استفراغ و تعریق شود. در دوزهای بالا هروئین می تواند خواب عمیق و حتی کاهش هوشیاری و مرگ را ایجاد نماید.

توجه! در صورت کنار گذاشتن مصرف هروئین علائم ترک بروز می نماید، علائمی همچون اضطراب، افسردگی، رعشه، لرز و گرفتگی عضلانی بوجود می آید.

استنشاقی های فرار

فرآورده های مصنوعی وسیعی از این دسته از مواد در جهان وجود دارد (جدول ۱) که در موقع استنشاق، اثرهای سمی خاص خود را ایجاد می نمایند. در اثر مصرف این مواد حالاتی از قبیل احساس خوشحالی یا سرحالی، خیال پردازی های لذت بخش و اثرهایی مشابه اثرهای الکل به اشخاص دست می دهد. همچنین خطر وقوع "مرگ آنی انفیه ای" وجود دارد. مصرف طولانی مدت این مواد باعث خونریزی بینی، جوشهای پوستی اطراف دهان و بینی، کاهش اشتها، فقدان انگیزه و آسیب به اندامهایی مثل کلیه، قلب، ریه و کبد می شود.

مت آمفتامین

این ماده با اسامی «سیاه زیبا» «کریستال MTH» و «یخ» شناخته می‌شود. اثرهای دلخواه آمفتامین همانند اثرهای کوکائین است، این اثرها عبارتند از احساس خوب بودن جسمی و روحی، افزایش هوشیاری و انرژی، بهبود در انجام فعالیت‌های دستی و فکری، و کاهش اشتها. مت آمفتامین همچنین می‌تواند باعث افزایش تعداد تنفس، فشار خون و نبض شود. با افزایش دوز مصرفی صرع و حتی مرگ رخ می‌دهد. ادامه مصرف این ماده باعث ایجاد تحمل و اختلالات روانی می‌شود.

توجه! اثرهای ناشی از مصرف مواد می‌تواند شبیه به علائم برخی بیماری‌ها باشد. مهم است که بتوانیم با هوشیاری تمام، جوانانی را که نیاز به یاری دارند کمک نماییم.

۵. عوامل مهمی که بر اثرهای ناشی از مصرف مواد تأثیر می‌گذارند

اثرهای ناشی از مصرف مواد در افراد و موقعیت‌های مختلف، متفاوت می‌باشد. این تفاوت‌ها ناشی از تفاوت در شخص مصرف‌کننده، ماده و محیط می‌باشد. برخی از این اثرها مورد دلخواه افراد می‌باشند، ایجاد احساسات آنی همچون افزایش اعتماد به نفس، شادی، کاهش حالت تقید و بازدارندگی، تمایل به خواب و کاهش درد. طول مدت اثرهای دلخواه و مطلوب فرد کوتاه است و در مجموع اثرهای سوء ناشی از مصرف مواد بر آن می‌چربد. کاهش بازدارندگی ناشی از مصرف مواد، باعث می‌شود که فرد مصرف‌کننده یک سری رفتارهای خطرناک را که در حالت عادی انجام نمی‌دهد (مانند رانندگی با سرعت بالا و ویراژ) از خود نشان دهد. اگر چه برخی از اثرها در نگاه اول مورد دلخواه و مطلوب می‌نماید، ولی اگر به خوبی دقت نماییم و در طولانی مدت پی‌گیری نماییم، متوجه می‌شویم که این اثرها به طور کلی مطلوب نیستند. در تصاویر ذیل نحوه تعامل عوامل مختلف بر اثرات مواد نمایش داده شده است.

فردی



عوامل فردی که می‌توانند بر روی اثرهای مواد تأثیر داشته باشند عبارت هستند از: سن، جنس، شرایط فیزیکی وضعیت سلامت روانی فرد، انتظارات فرد از مصرف مواد و تجربه‌های گذشته وی از مصرف مواد.

مواد



نوع مواد، دوز و نحوه مصرف آن و نوع ماده مصرفی همراه، بر اثرهای ناشی از مصرف مواد تأثیر می‌گذارند. در صورت مصرف چند ماده به طور هم زمان خطرهای بیشتری شخص را تهدید می‌کند.

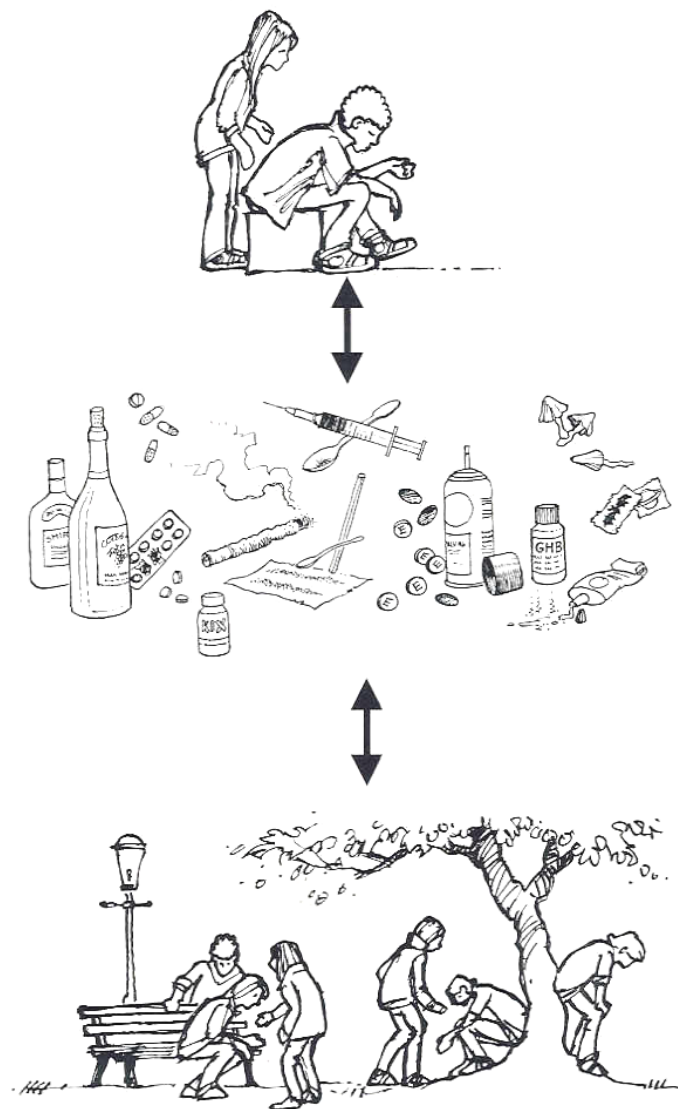
محیط



شرایط اجتماعی و فیزیکی که مواد در آن شرایط مصرف می‌شوند بر اثرهای ناشی از مصرف مواد تأثیر گذار است. از جمله حال و هوای ارتباطات بین فردی و انتظارات جمع از یکدیگر. برای مثال جوانانی که در یک مجلس شادی دور هم جمع می‌شوند ممکن است به قصد لذت بردن به این مواد روی آورند.

در عین حال ممکن است دیگران تحت تأثیر قرار بگیرند و بخواهند این موضوع را تجربه کنند. خواستگاه اجتماعی و فیزیکی که فرد در آن زندگی می‌کند بر طریقه مصرف مواد و چگونگی ترکیب مواد مختلف با یکدیگر به منظور رسیدن به اثرهای دلخواه اثر می‌گذارد. برای مثال ماده‌ای مثل اکستازی در صورت مصرف در یک محیط گرم مثل دیسکو اثرهای معکوس بیشتری بر جای می‌گذارد.

تصویر زیر مثال دیگری است که نحوه تأثیر گذاری محیط بر اثرهای مواد را نشان می‌دهد! تمام این عوامل با یکدیگر در تعاملند!



نمونه‌هایی از سایر اثرهای مواد

مصرف مواد ممکن است بر روی تغذیه، حاملگی و وضعیت روانی فرد تأثیر بگذارد.

سوء تغذیه

به طور کلی هر شخصی که به طور مکرر مواد مصرف کند به راحتی می‌تواند نسبت به تغذیه خود بی‌تفاوت شود. بعضی از جوانان، به خصوص کودکان خیابانی مواد را برای کاهش گرسنگی مصرف می‌نمایند که این مسئله می‌تواند در آینده منجر به سوء تغذیه شود.

مشکلات روانی

بعضی از مواد روانگردان برای درمان بیماری‌های روانی استفاده می‌شوند. با این وجود اگر بعضی از مواد خارج از دستورات و بدون کنترل مصرف شوند و یا به صوت ترکیبی با سایر مواد استفاده شوند، می‌توانند اثرهای خطرناک و نامطلوب به دنبال داشته باشند. مصرف مواد، تکامل مکانیسم‌های انطباق و سازگاری را محدود نموده و فرد را در برابر جنایت و بزهکاری آسیب پذیر می‌کند.

دوران بارداری

تمامی مواد روانگردان در صورت مصرف در دوران بارداری می‌توانند به جنین نفوذ نمایند. این مواد می‌توانند اثرهایی نیز روی مادر، جنین و نوزاد تازه متولد شده داشته باشند.

در این قسمت به بیان برخی از این اثرها می‌پردازیم.



اثر بر روی مادر:

تاکنون سطح مشخصی از مصرف الکل که در دوران بارداری بی‌خطر باشد، تأیید نشده است. نوشیدن الکل در دوران بارداری می‌تواند منجر به سقط و ناهنجاری‌های مادرزادی شود.

LSD نیز باعث افزایش احتمال سقط و برخی عوارض دیگر در دوران بارداری می‌شود.

اگر مادری مواد مصرف کند و به یکباره آن را قطع نماید دچار علائم قطع مصرف می‌شود.

اثر بر روی جنین و نوزاد تازه متولد شده:

ممکن است در اثر مصرف مواد در دوران بارداری نوزادان مبتلا به نقص عضو شوند.

مصرف الکل در دوران بارداری، کم شدن رشد جنین و ناتوانی روانی - مغزی نوزاد را به دنبال دارد (Fetal Alcohol Syndrome).

کشیدن سیگار در دوران بارداری سبب کاهش اکسیژن در دسترس جنین می شود و بر رشد و نمو کودک قبل و بعد از تولد اثر گذاشته و منجر به تولد نوزاد با وزن کم می شود.

اگر مادری که باردار است یا به کودک خود شیر می دهد به طور ناگهانی مصرف مواد اپیوئیدی را قطع کند، فرزند وی دچار علائم قطع مصرف می شود، که این عارضه در نوزاد تازه متولد شده مشکل بسیار خطرناکی تلقی می شود.

تمرین ۲

الف) اثرهای مورد دلخواه و مشکل آفرین در میان مصرف کنندگان مواد جامعه شما کدامند؟

ب) بر اساس مشاهدہ‌های خود، اثرهای چهار ماده متداول جامعه خود را نام ببرید.

ماده	اثرات مورد دلخواه	اثرات مشکل آفرین

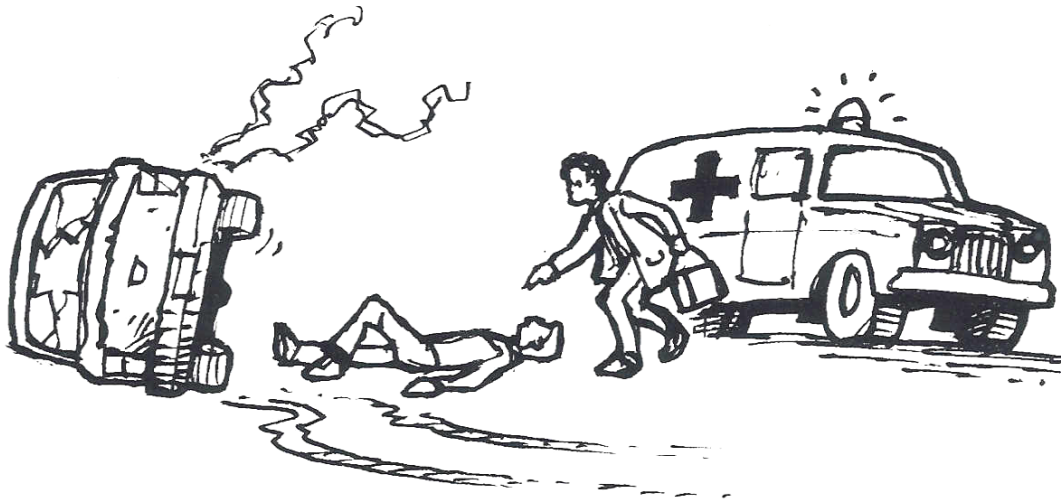
۶. پیامدها

علاوه بر اثرهای مستقیمی که مصرف مواد بر روی بدن دارند، پیامدهای دیگری نیز به دنبال مصرف آن دیده می‌شود که برخی از آنها خطرناک می‌باشند. این پیامدها می‌توانند در سطوح فردی، خانواده و جامعه خود را نشان دهند. در این رابطه به چند نمونه اشاره می‌شود.

فردی

- فردی که مواد مصرف کرده است ممکن است دچار رفتار تهاجمی شده و به خود یا دیگران آسیب برساند.
- فردی که الکل مصرف کرده است می‌تواند در حین رانندگی به خود و دیگران آسیب برساند.
- تزریق مواد مخدر ممکن است منجر به عفونت در محل تزریق شود.
- استفاده مشترک از سرنگ و وسایل تزریق مواد مخدر می‌تواند منجر به عفونت‌های منتقله از طریق خون مانند هپاتیت‌های B و C و عفونت HIV شود.
- مصرف سیگار می‌تواند منجر به سرطان ریه شود.

فردی که الکل مصرف کرده است می‌تواند در حین رانندگی به خود و دیگران آسیب برساند.



توجه! افرادی که مصرف مواد را ادامه می‌دهند، زندگیشان وقف به دست آوردن مواد می‌شود و ذهن خود را اکثراً به مواد و این که چگونه می‌توان مواد بیشتری به دست آورد معطوف می‌کنند. در این میان ممکن است برخی به دزدی و روسپی‌گری به منظور تأمین پول خرید مواد روی آورند.

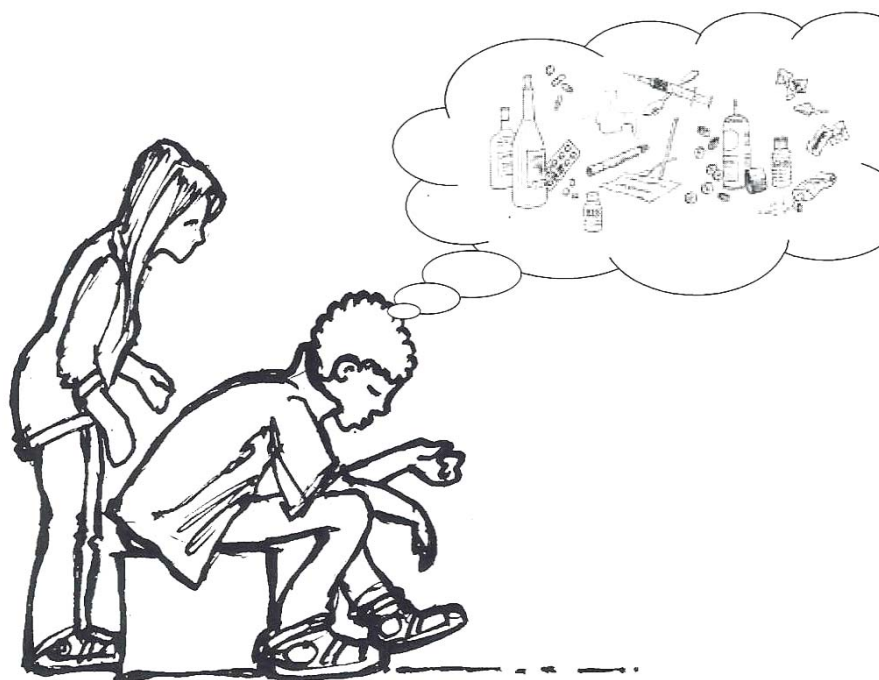
... روسپی‌گری و خود فروشی برای به دست آوردن پول خرید مواد ...



... خرید مواد و مصرف آن ...



... فکر کردن به مواد و این که چگونه می‌توان مواد بیشتری به دست آورد ...

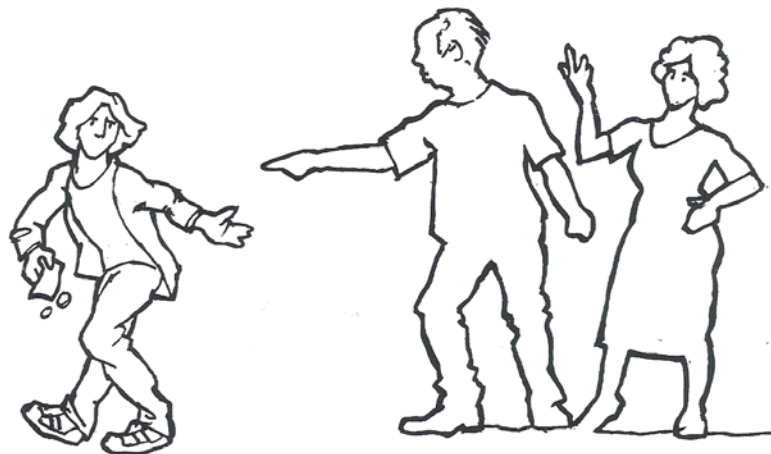


در سطح خانواده

در صورت مصرف مواد توسط یکی از اعضای خانواده، ممکن است کل افراد خانواده تحت تأثیر قرار گیرند. برای مثال :

- درگیری‌های فیزیکی و لفظی بین اعضای خانواده اثرهای مخربی به دنبال خواهد داشت.
- درخواست دایم پول برای خرید مواد می‌تواند مخالفت و ناسازگاری خانواده را به دنبال داشته باشد.
- هزینه نمودن منابع مالی خانواده جهت خرید مواد سبب بروز مشکلات اقتصادی در خانواده می‌شود.
- مصرف مواد به دلیل ایجاد مشکلات سلامتی سبب می‌شود منابع مالی خانواده صرف عوارض ناشی از مصرف مواد شود.

درخواست مداوم پول برای خرید مواد می‌تواند ناسازگاری و اختلاف‌های خانوادگی را به دنبال داشته باشد.

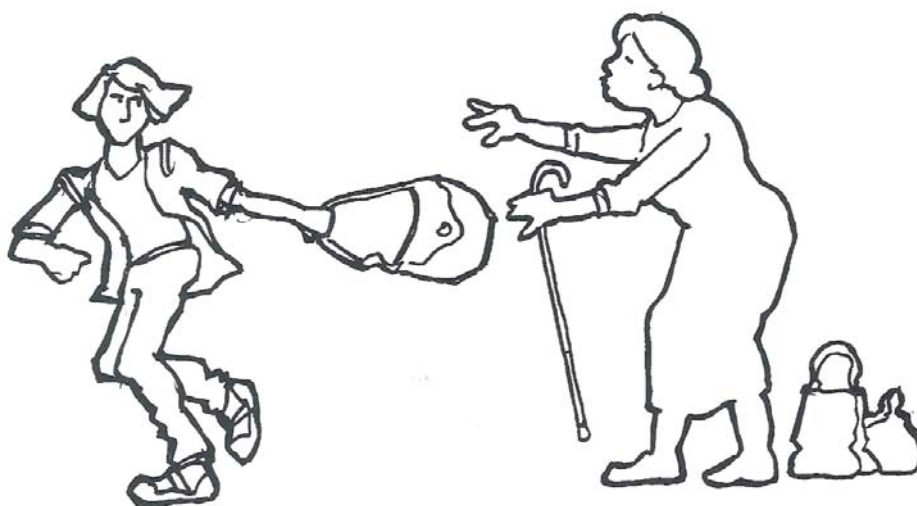


در سطح جامعه

برخی از عواقب مصرف مواد در جامعه به شرح ذیل است:

- افراد جوانی که مواد مصرف می‌کنند برای بدست آوردن پول به دزدی، خشونت و جنایت روی می‌آورند و یا به اعمال غیر قانونی دیگر برای تهیه مواد دست می‌زنند.
- اعضای گروه‌ها و اتحادیه‌هایی که مواد مصرف می‌کنند ممکن است دست به اعمال مجرمانه و جنایتکارانه بزنند.
- بعضی از گروه‌های مصرف کننده مواد، افراد جوان را جهت مشارکت در فعالیت‌های غیر قانونی خود اغفال می‌کنند.
- افزایش خشونت و بزهکاری که متعاقب مصرف مواد دیده می‌شود در نهایت به ایجاد فضای نا امنی در جامعه منجر می‌شود.

جوانانی که مواد مصرف می‌کنند برای بدست آوردن پول به دزدی، خشونت و جرم روی می‌آورند!



پیامدهای مصرف مواد

الف) در گروه های کوچک، اختلالات سلامتی و اجتماعی ناشی از مصرف مواد را که در سطوح مختلف مشاهده نموده اید، بنویسید و یا بحث نمایید.

در سطح فرد

در سطح خانواده

در سطح جامعه

۷. خلاصه

- ❖ نوع ماده‌ای که جوانان مصرف می‌کنند، بسته به آن است که چه موادی در محله (منطقه) آنها در دسترس است و افراد جوان چگونه می‌توانند آنها را به دست آورند.
- ❖ مواد بر روی فکر کردن، احساس، درک و اعمال فیزیکی افرادی که آنها را مصرف می‌کنند اثر می‌گذارد.
- ❖ مواد می‌تواند از طرق مختلفی همچون کشیدن، بلعیدن، تزریق و استنشاق مصرف شوند. کسانی که مواد مصرف می‌کنند به دنبال اثرهای دلخواه می‌باشند.
- ❖ اثرهای لذت بخش مواد کوتاه مدت می‌باشند. مواد دارای اثرهای طولانی مدتی نیز هستند که می‌توانند به اندام‌های بدن آسیب برسانند.
- ❖ مصرف مواد منجر به پیامدهای ناگوار فردی، خانوادگی و اجتماعی می‌شود.

بخش ۲: مصرف مواد در بین

جوانان

فهرست

۱. مقدمه
۲. چرا جوانان به مصرف مواد روی می آورند
۳. عوامل خطر و محافظت کننده
۴. نکته‌ای اختصاصی در مورد جوانان
۵. نکته‌ای اختصاصی در مورد مصرف مواد در دختران
۶. خلاصه



۱. مقدمه

تقریباً در تمامی فرهنگ‌ها، مردم از زمان‌های بسیار قدیم بعضی از انواع مواد را مصرف می‌کرده‌اند. نسل‌های بعد از آنها نیز مصرف مواد را ادامه داده‌اند. با این وجود امروزه شیوع مصرف مواد و همچنین عواقب ناشی از آن افزایش یافته است. پس از مطالعه این بخش متوجه می‌شوید که جوانان به چه دلایلی به مصرف روی می‌آورند. مصرف مواد نه تنها از نظر تنوع و مقدار رو به افزایش است، بلکه استفاده از آن در گروه‌های جمعیتی از قبیل زنان و جوانان سیر تزايدی نشان می‌دهد.

نتایج مورد انتظار

بعد از اتمام این قسمت باید بتوانید:

۱. توضیح دهید که چرا جوانان مواد مصرف می‌نمایند.
۲. عواملی که می‌توانند خطر مصرف مواد در میان جوانان جامعه شما را افزایش دهند، مشخص و تبیین نمایید.
۳. عواملی که نقش محافظت‌کننده در برابر مصرف مواد در میان جوانان جامعه شما دارند را توضیح دهید.

۲. چرا جوانان به مصرف مواد روی می آورند؟

دلایل متعددی در این خصوص وجود دارد. در بخش اول نشان داده شد که اثرهای مواد روانگردان بر روی شخص به سه عامل بستگی دارد: فرد، مواد و محیط (زمینه مصرف مواد). در الگوی سلامت عمومی ذیل نشان داده شده است که چگونه مصرف مواد از تعامل سه عامل فرد، مواد و محیط منشاء می گیرد.

🗑️ فرد (افراد)



آگاهی و نگرش افراد نسبت به مواد و اثرهای آنها می تواند بر مصرف مواد اثر بگذارد. مهارت های سازگاری اشخاص در برابر مشکل های زندگی و اصرار دوستان به نوعی بر تصمیم گیری افراد اثر می گذارد (توجه کنید که واژه (فرد) می تواند بیانگر ”مصرف کننده“، ”هم سن و سالان“ و یا ”گروه“ باشد).

مواد



در دسترس بودن مواد یک عامل خطر اساسی محسوب می‌شود. محتوا و ماهیت مواد می‌تواند بر روی مصرف آن اثر بگذارد، به طور مثال درصد مشروبات الکلی و قیمت آن می‌تواند بر تصمیم‌گیری در مورد مصرف و یا عدم مصرف آن اثر بگذارد.

محیط (زمینه)



در محیط عوامل متنوع فراوانی وجود دارد که ممکن است بر روی مصرف مواد اثر بگذارد. این عوامل عبارتند از: هنجارهای فرهنگی موجود، نگرش افراد جامعه نسبت به مصرف مواد، رفتارهای والدین و افراد هم سن و سال، نقش الگوها، راهکارهای بازار برای فروش مواد، قوانین، سیاست‌ها و مقرراتی که دسترسی به مواد را محدود می‌کند، امکانات معیشتی و بلوغ فکری اشخاص.

توجه! مصرف مواد نتیجه تعامل بین فرد، مواد و محیط می‌باشد.

تمرین ۱

چرا جوانان جامعه شما مواد مصرف می کنند؟

.....

.....

.....

.....

۳. عوامل خطر و عوامل محافظت کننده

عواملی که سبب افزایش احتمال مصرف مواد می‌شوند عوامل خطر و به آنهایی که منجر به کاهش این احتمال می‌شوند عوامل محافظت کننده گفته می‌شوند. عوامل خطر باعث ایجاد تمایل به مصرف مواد در فرد می‌شوند، ولی عوامل محافظت کننده عکس آن عمل می‌کنند. شناسایی عوامل خطر و محافظت کننده یکی از مهم‌ترین مراحل در تعیین نحوه پاسخ فرد به مواد است. اگر چه مطالعات متعدد عوامل فردی و محیطی را که به گونه‌ای نقش محافظت کننده یا خطر آفرین دارند مشخص نموده‌اند، ولی این عوامل نه جامع و نه مطلق می‌باشند. چه بسا یک عامل برای یک فرد خطر آفرین و برای دیگری بی‌تأثیر باشد. خلاصه‌ای از عوامل خطر و محافظت کننده در جدول ۲ آورده شده است.

جدول ۲: عوامل خطر و محافظت کننده

اجزای الگوی سلامت عمومی	عوامل خطر	عوامل محافظت کننده
فردی	- مهارت های اجتماعی ضعیف - مشکلات فیزیکی و ذهنی - کودکان بسیار وابسته (به والدین) - اعتماد به نفس کم - احساس ماجراجویی: تمایل به انجام کارهای مخاطره آمیز اجتماعی و فیزیکی برای تجربه کردن یک احساس جدید - مواجهه زود هنگام با مواد - داشتن والدین وابسته به مواد - نداشتن اعتقادات مذهبی - عدم علاقه به مدرسه، فرار از مدرسه - فقدان موفقیت تحصیلی - داشتن نظر مثبت به رفتارهای ناشی از مصرف مواد	- مهارت های اجتماعی پسندیده همانند مهارت های زندگی (تصمیم گیری، حل مشکلات، مهارت های انطباق، مهارت های جمعی و بین فردی) - داشتن شخصیت مستقل و توانایی انطباق با فشارهای روحی - برخورداری از شخصیت و خلق و خوی پسندیده (خوش بینی) - احساس یگانگی و وحدت، بصیرت، توانایی ذهنی، اعتماد به نفس، زندگی هدفدار، اراده راسخ و ثبات قدم - خوشحال بودن از رفتن به مدرسه - موفقیت در مدرسه - آرزوهای سالم
محیط	- خانواده های از هم گسیخته به علت جدا شدن، طلاق یا مرگ والدین با فقدان مهارت های سرپرستی - مصرف مواد توسط والدین، خواهر و برادر - خشونت در خانواده و رانده شدن - محرومیت های شدید اقتصادی که منجر به عدم دسترسی به نیازهای اساسی همانند مسکن، فرصت های تحصیلاتی و استفاده از خدمات سلامتی و اجتماعی می شود. - فقدان فعالیت های تفریحی و سرگرمی - عدم تقویت ارزش های دینی و فرهنگی - رواج مصرف مواد - مصرف مواد در هم سن و سالان - نبود ارزش های مثبت در مدرسه - عدم کفایت قوانین - محرومیت های شدید اقتصادی (بیکاری بالا، نداشتن خانه و مسکن کافی و فراوانی جرم) - در دسترس بودن مواد و ارزان بودن آن - نبود محدودیت سنی برای خرید مواد	- تعلقات اجتماعی، دلبستگی های مثبت که سبب افزایش صمیمیت ها و عواطف می شود - کم بودن اتفاقاتی که در زندگی سبب فشار روحی می شود - پایش و نظارت والدین - فضای خانوادگی توأم با حمایت و صمیمیت - مهارت های اثر بخش والدین - کم نبودن مایحتاج زندگی - در آمد کافی و مسکن - در دسترس بودن امور رفاهی و تفریحی - در دسترس بودن خدمات اجتماعی و سلامتی - در دسترس بودن فرصت های شغلی و توانایی بهبود وضعیت اقتصادی - خدمات سلامتی و اجتماعی - همسایگان خوب - ارزش های مثبت و تقویت کننده هنجارها - سیاست های موثر و اعمال قوانینی که دسترسی به مواد را محدود و توزیع آن را کنترل نماید، وضع مالیات و تعیین مکان هایی که مصرف مواد مطلقاً ممنوع باشد.

۴. ...نکته‌ای اختصاصی در مورد جوانان

جوانان دارای خصوصیات منحصر به فردی هستند که آنان را نسبت به مصرف مواد آسیب پذیر می‌کند. رشد و نمو فیزیکی و روانی در این زمان اتفاق می‌افتد. گذار فیزیکی و روانی که در این زمان رخ می‌دهد، در ساختن الگوی رفتاری فرد بسیار تأثیر گذار است. بسیاری از ویژگی‌های خطر آفرین به گونه‌ای با بحران هویت در جوانان ارتباط دارد. وقتی که فرد جوان به بلوغ و بالندگی رسید، بایستی نقش جدیدی را در جامعه ایفا نماید و برای تثبیت هویت اجتماعی و یافتن نقش جدید خود تحت فشار قرار می‌گیرد. همچنان که جوان برای به دست آوردن نقش جدید اجتماعی خود تلاش می‌کند، شکل گیری شخصیت صورت پذیرفته و بتدریج به یک تصویر جدید از خود دست می‌یابد. نحوه قضاوت و شناخت وی نسبت به برخی الگوهای جامعه به طور مستقیم یا غیر مستقیم می‌تواند منجر به مصرف مواد شود. سایر ویژگی‌های خطر آفرین این دوره عبارتند از:

تجربه کردن: جوانان بسیار کنجکاو هستند و اغلب تحت تأثیر هم سن و سالهای خود قرار می‌گیرند. آنها تحت تأثیر دوستان خود که لزوماً مدل‌های خوبی برای پیروی نیستند، قرار می‌گیرند. این دوستان ممکن است باعث انحراف آنها به رفتارهای ناسالم گردند. جوانان تمایل دارند که به هم سن و سال‌های خود به عنوان منبع اطلاعات تکیه کنند و خود را در رفتارها، ارزشها، اعتقادات، عقاید و سایر ویژگیهای شخصیتی شبیه آنان سازند. در حالی که این اطلاعات لزوماً صحیح و مناسب نیستند.

استقلال و نافرمانی: جوانان دوست دارند که از خانواده جدا شده و وابستگی خود را قطع کنند، احساس استقلال داشته باشند، شغلی پیدا کنند و ارزشهای شخصیتی خود را توسعه دهند. برای به دست آوردن همه این چیزها، ممکن است سرکش شده و یا دچار کمی اعتماد به نفس شوند. روی آوردن به استفاده مواد می‌تواند به عنوان یکی از راههای مقابله با این مشکلات، در پیش روی جوان خودنمایی کند.

نیاز به تعلق و پذیرفته شدن توسط دیگران: جوانان تمایل دارند که همیشه مقبول دیگران باشند. ممکن است استفاده از مواد یکی از راههای نشان دادن بلوغ آنها باشد (ثابت کنند که مرد یا زن شده اند). برای مثال، در بعضی فرهنگ‌ها، نوشیدن الکل یا کشیدن سیگار نشانهٔ بالغ شدن است. همچنین ممکن است جوانان به این علت مواد مصرف کنند که نشان دهند از این که عضو گروه خاصی هستند هراسی ندارند.

آنها پرنریزی هستند: جوانان خیلی زود بی‌حوصله می‌شوند، مخصوصاً وقتی کاری برای انجام دادن ندارند. نبودن در مدرسه و بیکاری می‌تواند یک عامل خطر باشد. احساس عدم کفایت یا عدم موفقیت در تکالیف مدرسه باعث روی آوردن آنها به مصرف مواد (به عنوان یک راه مقابله) می‌شود.

نبودن در مدرسه می‌تواند یک عامل خطر باشد!



۵. نکته‌ای اختصاصی در مورد مصرف مواد در دختران

در گذشته مصرف مواد در دختران بسیار کم دیده می‌شد. ولی این روند در تمام دنیا در حال تغییر است و در حال حاضر تعداد زیادی از دختران به مصرف مواد روی می‌آورند لذا لازم است توجه یکسانی به دختران و پسران شود و دختران نیز باید در برنامه و فعالیت‌های پیشگیرانه لحاظ شوند تا به این وسیله آسیب‌پذیری آنان کمتر شود دخترانی که مواد مصرف می‌کنند با احتمال بیشتری دچار کمبودهای تغذیه‌ای، روسپی‌گری و سوء استفاده‌های جنسی می‌شوند. این واقعیت اغلب به حاملگی‌های ناخواسته و عفونت‌های مقاربتی از جمله ایدز منجر می‌شود.

توجه! لازم است به خاطر داشته باشید که دختران و پسران با علت‌های مشابه به مصرف مواد روی نمی‌آورند و نیازهای آنان نیز یکسان نیست. باید مراقب بود که دختران بیش از حد تحت فشار قرار نگیرند، بلکه هم برای پسران و هم دختران فرصت‌های جدید به منظور توسعه و ارتقاء مهارت‌های زندگی سالم فراهم آید.

تمرین ۲:

عوامل خطر و عوامل محافظت کننده

الف) چه خصوصیتی در جوانان وجود دارد که آنها را به طرف مصرف مواد می کشاند؟

ب) وضعیت دختران جوان جامعه خود را توصیف کنید.

ج) یک داستان

افشین و پیمان به شهر شما نقل مکان کرده اند آنها از یک منطقه روستایی که ۳۰۰ کیلومتر با شهر اصلی فاصله دارد آمده اند. آنها اعتقاد داشتند که اگر به شهر بیایند وضعیت آنها بهتر می شود. در بدو ورود به شهر امید آنها تبدیل به یأس شد. آنها جایی برای زندگی پیدا نکردند و در خیابان ها پرسه می زدند و می خوابیدند. آنها پولی نداشتند که با آن غذا بخرند. شما آنها را در حالی که در مرکز شهر گدایی می کردند و همچنین در مناطقی از شهر که فعالیت های منفی اجتماعی وجود دارد و در محل استقرار توزیع کنندگان و قاچاقچی های مواد مخدر دیده اید.

درباره عوامل خطری که منجر به مصرف مواد توسط افشین و پیمان می‌شود توضیح دهید.

با توجه به عواملی خطری که مشخص کرده‌اید، عواملی که سبب حفاظت افشین و پیمان از مصرف مواد می‌شود را تشریح نمایید.

(د) مسایل و مشکلات مرتبط با مصرف مواد در دختران جوان جامعه خود را بیان نمایید.

(هـ) در صورتی که بخواهید اقداماتی در جهت پیشگیری اولیه در میان جوانان جامعه خود طرح‌ریزی نمایید، فعالیت‌هایی که بر هر یک از سه مقوله زیر به نحوی تأثیر می‌گذارند را توصیف نمایید:

فرد 

مواد 

محیط 

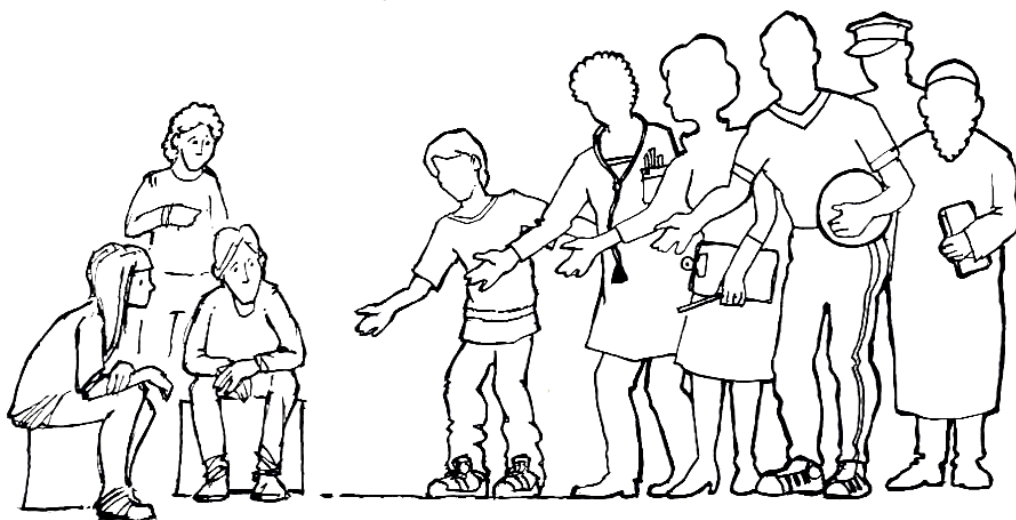
۶. خلاصه

- ❖ عوامل مختلف فردی و محیطی وجود دارد که فرد را نسبت به مصرف مواد آسیب‌پذیر و یا محافظت می‌کند، این عوامل را (به ترتیب) عوامل خطر و عوامل محافظت‌کننده گویند.
- ❖ افراد جوان در یک دوره از زندگی خود به طور معمول می‌خواهند شیوه‌های مختلف زندگی را تجربه کنند، که این شیوه‌های مختلف زندگی بر روی رفتارهای سلامتی آنان تأثیر می‌گذارد.
- ❖ یک عامل منفرد وجود ندارد که بتوان گفت به تنهایی باعث مصرف مواد در فرد یا اجتماع شده است.
- ❖ باید توجه یکسانی به واقعیات و خطرات مرتبط با مصرف مواد در دخترها و پسرها داشت. البته شواهد حاکی از آن است که نوع ماده مصرفی و دلایل مصرف مواد در دختران در مقایسه با پسران متفاوت است.
- ❖ دختران نسبت به پیامدهای سلامتی و اجتماعی مصرف مواد آسیب‌پذیرترند، پیامدهایی همچون سوء تغذیه، بیماری‌های مقاربتی و حاملگی زودرس.

بخش ۳: راههای پیشگیری از مصرف مواد روانگردان

فهرست

۱. مقدمه
۲. پیشگیری اولیه
۳. چرا رویکردهای پیشگیری اولیه باید جامع باشد؟
۴. خواستگاههای انجام فعالیتهای پیشگیری اولیه
۵. خلاصه



۱. مقدمه

الگوی سلامت عمومی نشان داده است که عوامل خطر و محافظت کننده مصرف مواد و عواقب ناشی از آن نتیجه اثر متقابل فرد، مواد و محیط می باشند. بنابراین مقابله مؤثر با مصرف مواد روانگردان باید جامع باشد و تمام عوامل را در نظر بگیرد. به منظور تبیین راههای پیشگیری و یا کاهش مصرف مواد در جوانان، شناخت زمینه های محلی و منطقه ای از اهمیت بسزایی برخوردار است.

همچنان که در بخش قبل آمد مصرف مواد در بین جوانان باید جدی تلقی شود. اگر چه اکثر جوانان از رشد و بالندگی کافی برخوردار می باشند و علاقه ای به تجربه نمودن مصرف مواد ندارند، ولی برخی از آنان دچار مشکلات جدی ناشی از مصرف مواد می شوند. جوانان در دوره ای از زندگی به سر می برند که نگرش ها و باورهای پایه آنها شکل می گیرد، این شکل گیری می تواند به گونه ای باشد که در طولانی مدت سلامتی آنها را تضمین نماید.

نتایج مورد انتظار

پس از پایان این بخش باید بتوانید:

۱. راههای پیشگیری از مصرف مواد را در بین جوانان نام ببرید.
۲. مثالهایی از انواع ساده پیشگیری اولیه در جامعه خود بیان کنید.
۳. محلهایی را که در آن فعالیت های پیشگیری قابل اجراست، نام ببرید.

۲. پیشگیری اولیه

اگر چه پیشگیری سطوح مختلف دارد ولی این بخش بر پیشگیری اولیه تأکید دارد. اهداف اصلی پیشگیری اولیه عبارت هستند از:

- هدف قرار دادن جوانان قبل از آن که به مصرف مواد روی آورند.
- پرهیز از مصرف در جوانانی که پیش از این مصرف مود را تجربه کرده‌اند.

در یکی از جلسات آموزشی پروژه ابتکار عمل جهانی، مخاطبین در پاسخ به این سوال که چرا پیشگیری اولیه این تا این حد مهم است، ابراز داشتند:

- یک مثال پیشگیری بهتر است از یک خروار درمان است.
- پیشگیری اولیه از درمان ارزان‌تر است.
- پیشگیری اولیه اولین خط دفاعی است.
- پیشگیری اولیه در سطح جامعه قابل اجرا است.
- میزان موفقیت اقدام‌های درمانی پایین است.

۳. چرا رویکردهای پیشگیری اولیه باید جامع باشد؟

سازمان جهانی بهداشت سلامتی را این چنین تعریف می‌کند: حالتی از خوب بودن کامل فیزیکی، روانی، اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری یا نقص. این تعریف گسترده‌ای فراتر از بیماری‌های ناشی از مصرف مواد را دارد، به طوری که تمامی عواملی که به گونه‌ای بر سلامتی انسان اثر می‌گذارند را شامل می‌شود. این مفهوم بیانگر این نکته است که مردم توسط روش‌های صحیح و برخورداری از مهارت‌ها و اطلاعات مناسب می‌توانند بر سلامتی و کیفیت زندگی خویش اثر بگذارند. آنها قادرند تصمیم‌گیری نموده و جهت ارتقاء سلامتی خود و جامعه گام بردارند. این امر مستلزم آن است که در تدوین سیاست‌های سلامت عمومی سهمیم باشند تا یک محیط سالم و ایمن فراهم آورند. به این وسیله فعالیت‌های اجتماعی تقویت می‌شود و مهارت‌های فردی توسعه می‌یابد.

رویکردهای مورد نظر می‌بایست در جهت کاهش عوامل خطر و تقویت عوامل محافظت‌کننده در سطح فرد و محیط طرح‌ریزی شوند.

برای آن که پیشگیری اولیه مؤثر واقع شود، باید راهکارهای مناسبی به دولتمردان، جوامع و سایرین ارائه شود، تا به واسطه تغییراتی که آنان ایجاد می‌کنند انتخاب راههای سالم زیستن برای اشخاص میسر گردد. ممکن است این امر خیلی بلند پروازانه به نظر آید، با این وجود می‌توانید به عنوان گردانندگان پروژه جهت پیشبرد فعالیت‌های پیشگیری اولیه در منطقه خود و به رغم محدودیت‌های موجود، گام بردارید. در راستای الگوی سلامت عمومی و مفهوم ارتقا سلامت، اقدام‌های پیشگیری اولیه باید همواره به گونه‌ای باشد که جوانان حمایت شوند و به سمت خدمات مراقبتی هدایت شوند.

مثالهایی از رویکردهای پیشگیری اولیه

▪ رویکردهای در سطح فرد

فرد

آگاهی، مهارت و منابع لازم باید در اختیار جوانان قرار گیرد و دلبستگی‌های مثبت در آنان ایجاد شود.

اطلاعات

در صورتی که اطلاعات کافی در اختیار جوانان قرار داده شود، دانش و آگاهی آنان پیرامون مواد و عواقب مصرف آن افزایش می‌یابد. همچنین این امر سبب تغییر در ارزش‌ها و نگرش جوانان می‌شود. اگر چه اطلاعات به تنهایی برای پیشگیری از مصرف مواد کافی نیست، ولی به علت نقش روشنگرانه از اهمیت بسیاری برخوردار است.

آموزش به ویژه از طریق هم سن و سالان، کاملاً مفید می‌باشد. ارایه اطلاعات به خصوص در صورتی که جوان در فرایند آموزش قرار گرفته و خود به نحوی در امر آموزش مشارکت داشته باشد سودمند خواهد بود.

مهارت‌ها

پرورش مهارت‌های اجتماعی و ادراکی سبب افزایش توانایی جوانان در امور اجتماعی می‌شود و بینش اشخاص نسبت به خود را ارتقاء می‌دهد. این مهارت‌ها از طریق بحث پیرامون احساسات و ارزش‌ها ایجاد می‌شوند و همچنین بوسیله روش‌هایی همچون ایفای نقش، مشارکت در پروژه‌های گروهی و استفاده از فرصت‌های رهبری قابل اکتسابند. مشارکت در چنین فعالیت‌هایی تأثیر عوامل اجتماعی منفی را کم می‌نماید و در جوانان ایجاد انگیزه می‌نماید، تا در برابر فشارهای خارجی مقاومت نمایند و همچنین به آنان مهارت‌های تصمیم‌گیری، حل مشکل و تعیین اهداف را می‌آموزد.

تقویت مهارت‌های شغلی و معیشتی، فرصت‌های شغلی مناسبی برای جوانان فراهم می‌آورد و به استقلال آنان کمک می‌نماید و به این طریق توانایی آنان را از طریق مقاومت در برابر ارتباط‌های زیان بخش افزایش می‌دهد. جوانان می‌توانند از طریق کار آموزی و کلاس‌های فردی یا گروهی و یا آموزش‌های رسمی و غیر رسمی (از جمله روش آزمون و خطا) حرفه‌های گوناگون و تجارت را بیاموزند. این مهارت‌ها بطور غیر مستقیم سبب تقویت نگرش مثبت جوانان به کسب شغل حتی در شرایطی که کار آماده نباشد، می‌شود.

■ رویکردهای در سطح محیط

محیط

محیط می‌تواند در کاهش و یا افزایش خطر مصرف مواد در بین جوانان مؤثر باشد. ایجاد محیط‌های حمایتی و امن از طریق ارتقا و تقویت هنجارهای اجتماعی میسر می‌گردد.

فعالیت‌های جایگزین و گروههای جوانان

تدارک فعالیت‌های تفریحی جالب می‌تواند توجه جوانان را از مصرف مواد به سمت رفتارهای مثبت فیزیکی و اجتماعی سوق دهد. مشارکت گروه‌های جوانان در پروژه‌های خدمت‌رسانی به جامعه و آگاه‌سازی جامعه باید رونق یابد. مشارکت آنان سبب تقویت عوامل محافظت‌کننده و تعلقات اجتماعی می‌شود.

دلبستگی‌ها و تعلقات

دلبستگی‌های مثبت سبب تقویت عوامل محافظت‌کننده می‌شود. ترویج حضور اعضای خانواده، دوستان و سایر بزرگسالانی که به نحوی به سلامتی جوانان اهمیت می‌دهند، زمینه حمایت جوانان را فراهم می‌نماید. در صورت مشارکت تمام اعضای خانواده، رابطه فرزندان با والدین نیز بهتر می‌شود. ارتباطات مثبت بین هم‌سن و سال‌ها نیز باید ترویج یابد. سایر دلبستگی‌ها و تعلقات مثبت از طریق مدرسه و یا مذهب (بسته به شرایط محلی) قابل ترویج و توسعه هستند.

منابع

جوانان نیازمند باید به سمت منابع در دسترس مناسب از قبیل خدمات اجتماعی و تسهیلات سلامتی و آموزشی هدایت شوند.

خانواده

تقویت رابطه والدین با فرزندان می‌تواند منجر به تقویت اقدامات پیشگیرانه در منزل شود زیرا در چنین شرایطی است که والدین می‌توانند به عنوان الگوی فرزندان عمل نمایند. مهارت‌های سرپرستی والدین از طریق آموزش به والدین، گروه‌های حمایتی والدین، هم‌سن و سال‌های والدین و مشاوره‌های خانواده تقویت می‌شود.

مردم منطقه

مشارکت اشخاص کلیدی در بخش‌های مختلف از قبیل مدارس، خانواده‌ها، محل‌های کار، مساجد، دولت و رسانه‌های عمومی نقش مهمی ایفا می‌کند. مردم منطقه می‌توانند فعالیت‌هایی در زمینه پیشگیری از مصرف مواد، ارتقاء سلامتی و توسعه جامعه انجام دهند. فعالیت مردم منطقه عمدتاً در یکی از این حیطه‌ها قرار می‌گیرد: اولویت‌بندی مسایل، تصمیم‌گیری، برنامه‌ریزی و اجرای فعالیت‌ها در راستای دستیابی به سلامتی بیشتر.

جهت‌دهی خدمات (به سمت و سوی جوانان)

جامعه و صاحب‌نظرانی که در آن جامعه زندگی می‌کنند در قبال ارتقاء سلامت مردم مسئولند. کارکنان خدمات سلامتی باید با علم روز آشنا باشند و بخش سلامت و سایر بخش‌های ارایه‌دهنده خدمات باید به سمتی بروند که نیازهای جوانان را بیش از پیش برآورده کنند. باید با جوانان نیازمند کمک، با روی خوش برخورد شود. اگر چه محور این بخش پیشگیری اولیه است ولی باید در نظر داشت که ارجاع جوانانی که نیازمند خدمات و کمک بیشتری هستند از اهمیت خاصی برخوردار است. این امر جامعیت مداخله‌ها را تضمین می‌نماید.

بطور خلاصه می‌توانید ...

در مورد احساس‌ها، ارزش‌ها و خود آگاهی بحث و گفتگو نمایید ...



کارکردهای مرتبط با مهارت‌های شغلی و معیشتی را تقویت نمایید ...



فعالیت‌های تفریحی جالب را تدارک بینید ...



دلبستگی‌های مثبت را ترویج دهید...



رابطه فرزند با والدین را مستحکم سازید



جامعه و مردم محل را برای وارد شدن به میدان عمل به تحرک وا دارید.



توجه! مهم‌ترین منبعی که می‌تواند در بهبود سلامت افراد مؤثر باشد، خود اشخاص هستند. قوانین و مقررات می‌توانند به رفتارها شکل دهند ولی نمی‌توانند آن‌ها را حذف کنند.

تمرین ۱

الف) اطلاعاتی که پیرامون رویکردهای پیشگیری اولیه ارایه شد را مرور نمایید. پس از آن در هر یک از حیطه‌های ذیل نظرات خود را در خصوص راههای پیشگیری که می‌توان در جامعه شما اجرا نمود بیان کنید.

فرد	محیط
اطلاعات	ایجاد یک محیط امن و حمایتگر
مهارت‌ها	فعالیت‌های جایگزین و گروه‌های جوانان
	خانواده مدار
	دلبستگی‌ها و تعلقات
	منابع
	فعالیت مردمی
	جهت‌دهی به خدمات

ب) ویژگی‌های پروژه‌های پیشگیری اولیه جامعه مدار را بر شمارید.

۴. خواستگاههای انجام فعالیت‌های پیشگیری اولیه

بر اساس اطلاعاتی که در قسمت قبل ارائه شد، واضح است که پیشگیری اولیه باید در محل‌های گوناگونی به اجرا در آید از جمله:

در خانواده!



در خانواده اقدام‌های پیشگیری اولیه می‌تواند شامل این موارد باشد: آموزش والدین، پرورش و آموزش مهارت‌ها در خانواده، والدین و گروه‌های هم سن و سال والدین به منظور پرداختن به مشکل‌های جوانان؛ تشکیل گروه‌های خودیاری والدین و مشارکت والدین در پروژه‌های ابداعی پیشگیری اولیه.

در مدارس



در مدارس اطلاعاتی پیرامون پیامدهای مصرف مواد باید در اختیار دانش آموزان قرار گیرد و مهارت‌های بین فردی، ادراکی و شغلی در دانش آموزان پرورانده شود. عناوین مرتبط با مصرف مواد در طرح درسی دانش آموزان گنجانده شود و از مشاوره‌های رو در رو نیز استفاده شود. بهره جستن از بازی‌ها و ابزارهای آموزشی می‌تواند در آموزش اثرهای زیان‌آور مواد و نیز راهکارهای فایق آمدن بر مشکل‌ها مؤثر باشد.

توجه! مدرسه و سیاستهای آموزشی جامعه ابزارهای مهمی جهت پیشگیری اولیه می‌باشند. در صورت امکان طراحی مجدد طرح درسی آموزشی به منظور ادغام اصول پیشگیری اولیه مصرف مواد در مطالب درسی و تعلیم مهارت‌های فردی - شناختی (از قبیل اعتماد به نفس و تصمیم‌گیری) به جوانان می‌تواند مؤثر واقع شود.

در جامعه

در جامعه و در میان مردم، راههای پیشگیری اولیه عبارتند از: بسیج اطلاع رسانی عمومی، تدارک فعالیتهای جایگزین برای جوانان مانند موسیقی، رقص، نمایش، ورزش، بازی و جشنهای شادی و همچنین تعلیم و آموزشهای شغلی برای جوانانی که مدرسه نمی‌روند. آگاه‌سازی مثبت فرهنگی و سیاسی از طریق موسیقی، رقص، نمایش و بازیها می‌تواند انجام شود.



در محل کار

محل کار و سایر موقعیتهای اجتماعی، مکانهای مهمی برای طرح مشکلها و مسایل ناشی از مصرف مواد می‌باشند.

توجه! از آنجایی که پیشگیری اولیه مصرف مواد در مکانها و موقعیتهای گوناگون قابل انجام است، همکاری صمیمانه اشخاص کلیدی ضروری است.

نمونه‌هایی از مداخله در محل‌های مختلف (این مثالها از گزارش‌های سازمان جهانی بهداشت و اینترنت اقتباس شده است).

۱. در مدارس

در برخی مدارس آمریکا، سیاستی اتخاذ شده است که بر اساس آن معلمان در مورد مصرف مواد و چگونگی تشخیص دانش آموزانی که مواد مصرف می‌کنند، آموزش می‌بینند. که این امر سبب شده است تا دانش آموزانی که به این مواد روی می‌آورند در مراحل اولیه تشخیص داده شوند.

محمد ابراهیم سبحان در بنگلادش مجموعه‌ای از اصلاحات در مدارس اعمال نموده است از قبیل: استفاده اثر بخش از اوقات کلاس و تدارک پروژه‌های اقتصادی برخاسته از مدارس به گونه‌ای که بوسیله آن، دانش آموزان در کسب و کارهای درآمزا وارد شده تا انگیزه‌های مالی سبب شود تا دانش آموزان در مدرسه بمانند. این اصلاحات سبب شده اسم نویسی دانش آموزان در مدارس بیشتر شود و میزان ترک تحصیل کاهش یابد و علاوه بر آن شرایط تحصیل حتی برای کودکان کم درآمد مهیا شود. این تغییرها میزان مصرف مواد در جوانان را کاهش داده است.

در برزیل کارلوس بزا از طریق ورزش و سایر ابزارهای آموزشی جایگزین، اثرهای زیان بخش استنشاق چسب و سوء مصرف برخی مواد مانند شربت‌های ضد سرفه را به دانش آموزان نشان داد.

در یکی از بخش‌های ایالت ایلینویز آمریکا دو گروه دانش آموزی پروژههای مردمی مختلف و برنامه‌های تفریحی و سرگرمی دانش آموزان دبیرستانی و یا دانش آموزان جوان‌تر را بر عهده گرفته‌اند. بعضی از دانش آموزان با کادر آموزشی مدرسه در جهت تدارک برنامه‌های آموزشی برای دانش آموزان جوان‌تر همکاری می‌کنند. پروژه‌ای تحت عنوان «دوست بزرگ» از طریق ارتباط تنگاتنگ دانش آموزانی که در معرض خطر هستند با بزرگترهایی که در قالب دوست نقش راهنمایی و مشاوره‌ای ایفا می‌کنند، به مبارزه با مصرف مواد می‌پردازد.

توجه! آنچه که در مدارس و سایر مکانها جهت راهنمایی جوانان آموزش داده می‌شود باید در خانه و در جامعه توسط والدین و همچنین سیاستهای اجتماعی و رسانه‌های عمومی تقویت شود.

۲. در جامعه

در تایلند پروژه ای روستاییان را به اتحاد با یکدیگر تشویق می کند و آنان را در جهت سوق می دهد که خانواده ها در کنار هم و در راستای رسیدن به آینده ای سالم تر با یکدیگر همکاری کنند، به طوری که در زمینه نگهداری کودکان، آموزش به کودکان و تأمین شغل برای جوانان روستا با یکدیگر همفکری و همکاری داشته باشند.

در آفریقای جنوبی، بعضی از سازمانهایی که در خصوص پیشگیری از مصرف مواد فعالیت می کنند منابعی در اختیار مردم و به ویژه جوانان قرار می دهند. با این وجود لازم است این اقدامها تحت پوشش رویکردهای جامع تر به توسعه و بالندگی بیشتری برسند.

در بولیوی، یکی از مراکز آموزش فوتبال، از این ورزش به عنوان جایگزین کار آمد مصرف مواد از حدود ۲۰ سال پیش استفاده می کند. این مرکز آموزش فوتبال، ضمن پذیرش کودکان و نوجوانان ۶ تا ۱۹ ساله آنان را در فعالیتهایی از قبیل آموزش و اردوهای فصلی و مسابقات دوره ای مشارکت می دهد.

از سال ۱۹۸۴ میلادی یکی از مراکز جذب هنرپیشه، در خود را به روی جوانان محروم مناطق آسیب پذیر نیویورک باز گذاشته است تا در نمایش ها و کارگاههای مختلف شرکت نمایند.

انجمن برنامه های آموزش متأثر در مناطق محروم دهلی نو از سال ۱۹۹۳ مشغول به کار شده است. این انجمن از طریق اجرای تئاترهای خیابانی زندگی عاری از مصرف مواد را در میان جوانان ترویج می دهد و یک جو سالم و صمیمانه به منظور بحث پیرامون مشکل های ناشی از مصرف مواد فراهم می سازد. جمعیت هدف این پروژه افراد ۱۳ تا ۲۵ ساله بوده و بوسیله جوانان همان منطقه اجرا می شود.

در هندوستان یک پروژه کاریابی از سال ۱۹۹۳ شروع به کار نموده است که آموزشهای حین کار و نیز آموزشهایی برای جوانان روستایی و شهری بی کار و یا غیر ماهر فراهم می نماید.

از سال ۱۹۹۲ در تانزانیا کودکان خیابانی ۵ تا ۱۸ ساله به آغوش جامعه شان بازگردانده می شوند و آموزشهایی برای این گونه کودکان متناسب با سن و سطح توانایی آنها، در راستای پیشگیری از مصرف مواد ارایه می شود.

۳. سایر مکانها در جامعه

در سوئد، دو دختر خانم در سال ۱۹۹۶ سازمانی تحت عنوان "خواهران متحد" تأسیس نمودند. این پروژه در حال حاضر به چهار منطقه دیگر در سوئد گسترش یافته است. شرکت کنندگان در گروه خواهران متحد تعهد می نمایند که یکدیگر را حمایت کنند و در صورت لزوم به عنوان جانشین یکدیگر فعالیت نمایند، که این تعهد هر ساله تمدید می شود. در سال اول در زمینه های مرتبط با توسعه فردی کار کرده و در فعالیتهایی از قبیل اردو، تئاتر، کوهنوردی و سفرهای مطالعاتی مشارکت می کنند. در سالهای بعد از آن، به عنوان رهبران تازه کار به سازماندهی گروهها می پردازند.

توجه! پشتیبانی از حقوق جوانان در تمامی سطوح اجتماعی در جلب حمایت از آنان کمک کننده می باشد.

۴. یک رویکرد خانوادگی

در اسلواکی موسسه ای به منظور جای دادن کودکان پرورشگاهی در آغوش خانوادهها فعالیت می نماید. این مؤسسه والدین را برای پذیرش این کودکان آماده می سازد و خانوادههای بحران زده را حمایت می کند و پرورشگاهها را به مؤسسات خانواده مدار تبدیل می نماید.

تمرین ۲

الف) به نظر می‌رسد در جامعه شما تعداد مصرف کنندگان مواد افزایش یافته باشد و در عین حال بچه مدرسه‌ای‌ها در راه مدرسه با فروشندگان مواد مواجه می‌شوند. مردم از وجود چنین مشکلی آگاهند و می‌خواهند کاری کنند که یک محیط امن به وجود آورند. چه راههایی در جامعه شما وجود دارد که به واسطه آن بتوان محیطی امن برای دانش آموزان بوجود آورد.

برخی از مهارت‌های شغلی و فعالیت‌های تفریحی که جوانان منطقه شما می‌توانند آن را بیاموزند و یا در آن فعالانه مشارکت نمایند، نام برید.

- مهارت‌های شغلی

- فعالیت‌های تفریحی

خدمات موجود

ب) چه خدماتی در جامعه شما وجود دارد که بتوان از آن برای پیشگیری اولیه استفاده نمود؟

آیا این خدمات در دسترس جوانان می‌باشند؟ شرح دهید.

چگونه این خدمات می‌توانند به سمتی جهت داده شوند که نیازهای جوانان را بر طرف کنند؟

ج) به نظر شما چه خدمات دیگری در جامعه شما لازم است تا به کاهش یا پیشگیری از مصرف مواد در جوانان کمک کند؟

۵. خلاصه

- ❖ پیشگیری اولیه مصرف مواد در صورتی مؤثر واقع می‌شود که یک رویکرد جامع، مشتمل بر فعالیتهای متنوع در دستور کار خود قرار دهد.
- ❖ اقدامهای پیشگیری اولیه باید در محلهای گوناگون به مورد اجرا گذاشته شود، از جمله در خانوادهها، مدارس و سایر مکانهای در دسترس جوانان.
- ❖ همکاری بین بخشهای مختلف جامعه جهت اثر بخشی اقدامهای پیشگیری اولیه ضروری است.

بخش ۴ : روش تدوین پروژه

فهرست

۱. مقدمه
۲. منظور از پروژه چیست؟
۳. روش تدوین پروژه برای پیشگیری اولیه
۴. چرخه پروژه
۵. مراحل چرخه پروژه
۶. نکاتی در مورد نوشتن پیش نویس طرح پروژه
۷. خلاصه



۱. مقدمه

تدوین پروژه از یک روند منظم پیروی می‌نماید که در اولین قدم نیازها و مشکلات شخص می‌شود و پس از آن برنامه‌ریزی، اجرا و ارزشیابی فعالیت‌های پروژه صورت می‌پذیرد. لازم است از وجود تمامی منابع مورد نیاز برای انجام پروژه مطمئن شویم. این بخش کلیاتی در مورد تدوین پروژه ارائه می‌دهد. در این بخش مراحل تدوین پروژه را خواهید آموخت و با اجزای تشکیل دهندهٔ پیش نویس طرح پروژه آشنا خواهید شد. همچنین به کارگیری رویکرد تدوین پروژه را در پیشگیری اولیه فرا خواهید گرفت.

نتایج مورد انتظار

در پایان این بخش باید بتوانید:

۱. چرخه پروژه را توصیف نمایید.
۲. اجزای کلیدی تدوین پروژه را مشخص نمایید.
۳. رئوس کلی طرح پروژه را تدوین نمایید.

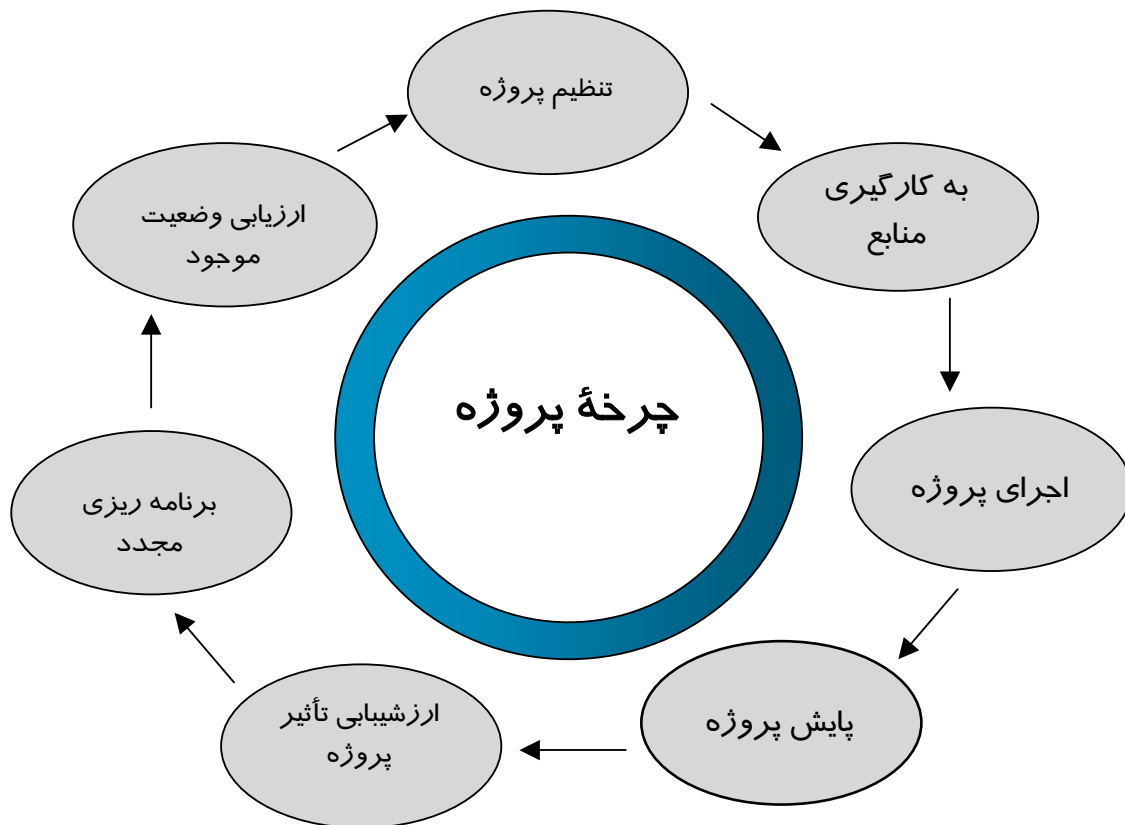
۲. منظور از پروژه چیست؟

پروژه یک ابتکار عمل با مدت مشخص است که به منظور ایجاد یک خدمت منحصر به فرد به اجرا در می‌آید. ترکیبی از منابع مختلف با یکدیگر جمع و در قالب یک ساختار موقت هدایت می‌شوند تا به یک هدف خاص برسند. اگر چه عبارت "با مدت مشخص" تا حدی بیانگر کوتاه بودن مدت زمان پروژه است ولی هدف از این عبارت آن است که مشخص شود که پروژه دارای یک ابتدا و انتهای معین و تعریف شده است. برخی پروژه‌ها می‌توانند ادامه یافته و یا به پروژه‌های دیگر تبدیل شوند، که در این مورد در بخش ۷ مطالب بیشتری خواهید آموخت.

۳. روش تدوین پروژه برای پیشگیری اولیه

تدوین پروژه شامل مجموعه‌ای از مراحل متوالی می‌باشد. مراحل اصلی آن در صفحه بعد نشان داده شده است اگر چه بر اساس شکل این مراحل مجزا جلوه می‌نمایند، ولی به طور معمول بین آنها همپوشی وجود دارد. در مجموع، این مراحل یک چرخه را تشکیل می‌دهند که به تمام این فرایندها چرخه پروژه گویند.

۴. چرخه پروژه



تمرین ۱

الف) منظور از پروژه چیست؟

.....

.....

.....

.....

ب) حداقل ۷ مرحله از رویکرد تدوین پروژه را بیان نمایید.

.....

.....

.....

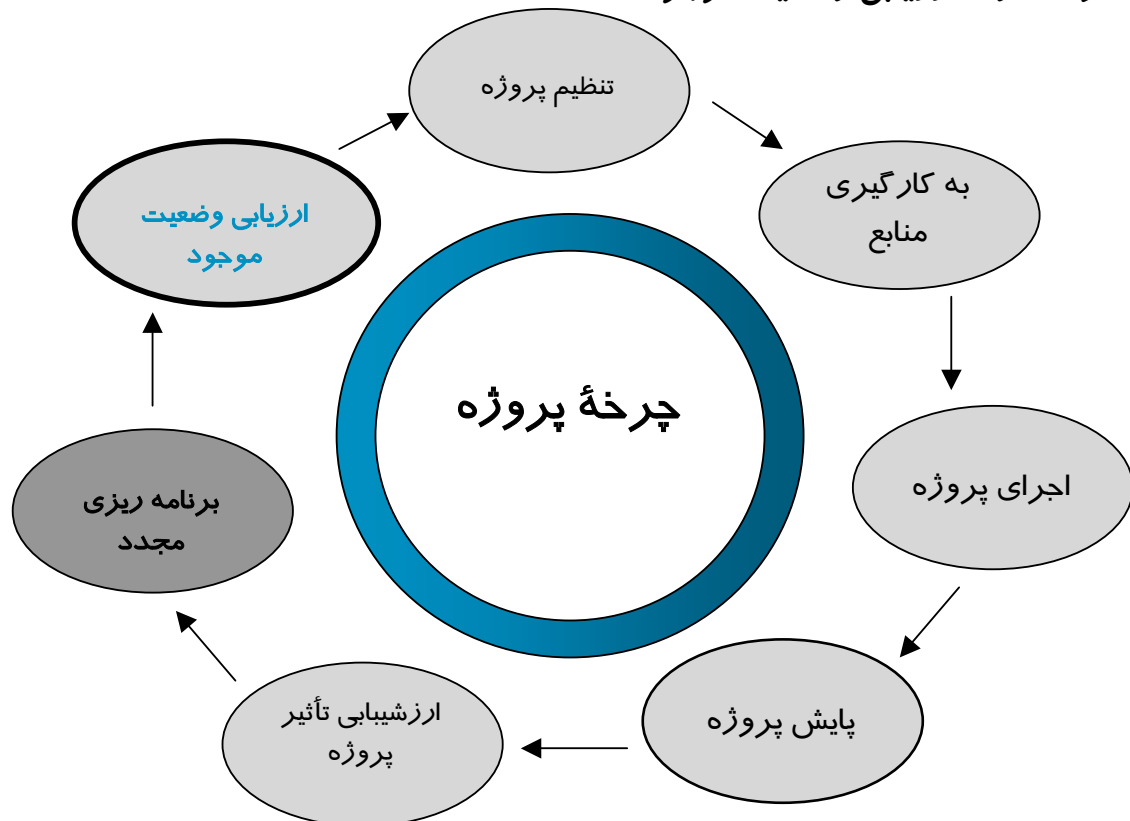
.....

۵. مراحل چرخه پروژه

مراحل چرخه پروژه فعالیت‌های متنوعی را شامل می‌شود. اگر چه در واقع این مراحل تا حدی با یکدیگر همپوشی دارند، ولی ترتیب زمانی آنها بسیار مهم است. همچنین توجه داشته باشید که قبل از اجرای مراحل تدوین پروژه لازم است زمان کافی به این امر اختصاص داده شود، تا بین صاحب‌نظران و افراد مختلفی که در انجام پروژه مشارکت دارند به صورت شفاف تقسیم کار شود. در این مورد در بخش ۶ توضیح بیشتری داده خواهد شد.

توجه! مشکل عدم هماهنگی مانع بزرگی بر سر راه همکاری بین ارایه‌دهندگان خدمت و سازمان‌های مربوطه می‌باشد.

مرحله اول: ارزیابی وضعیت موجود



در این کتاب از ارزیابی پایه یا تحلیل موقعیت تحت عنوان «ارزیابی وضعیت موجود» نام برده می‌شود. پی‌بردن به آنچه که در جامعه رخ می‌دهد نخستین گام در تعیین نوع مداخله‌ای است که به واسطه پروژه باید انجام گیرد. ارزیابی وضعیت موجود کمک می‌کند تا به مشکلات واقعی و نیازهای جوانان که به نحوی با مصرف مواد مرتبط می‌شود پی ببرید. بخش بعدی در مورد نحوه انجام ارزیابی وضعیت موجود به بحث می‌پردازد این ارزیابی به دلایل ذیل از اهمیت خاصی برخوردار است:

- وضعیت (مشکلات، منابع و غیره) تمامی جوامع الزاماً مشابه نمی‌باشد.
- ارزیابی وضعیت موجود کمک می‌نماید تا بتوانید میزان اثر بخشی پروژه را در پایان کار ارزیابی و با وضعیت اولیه مقایسه نمایید.

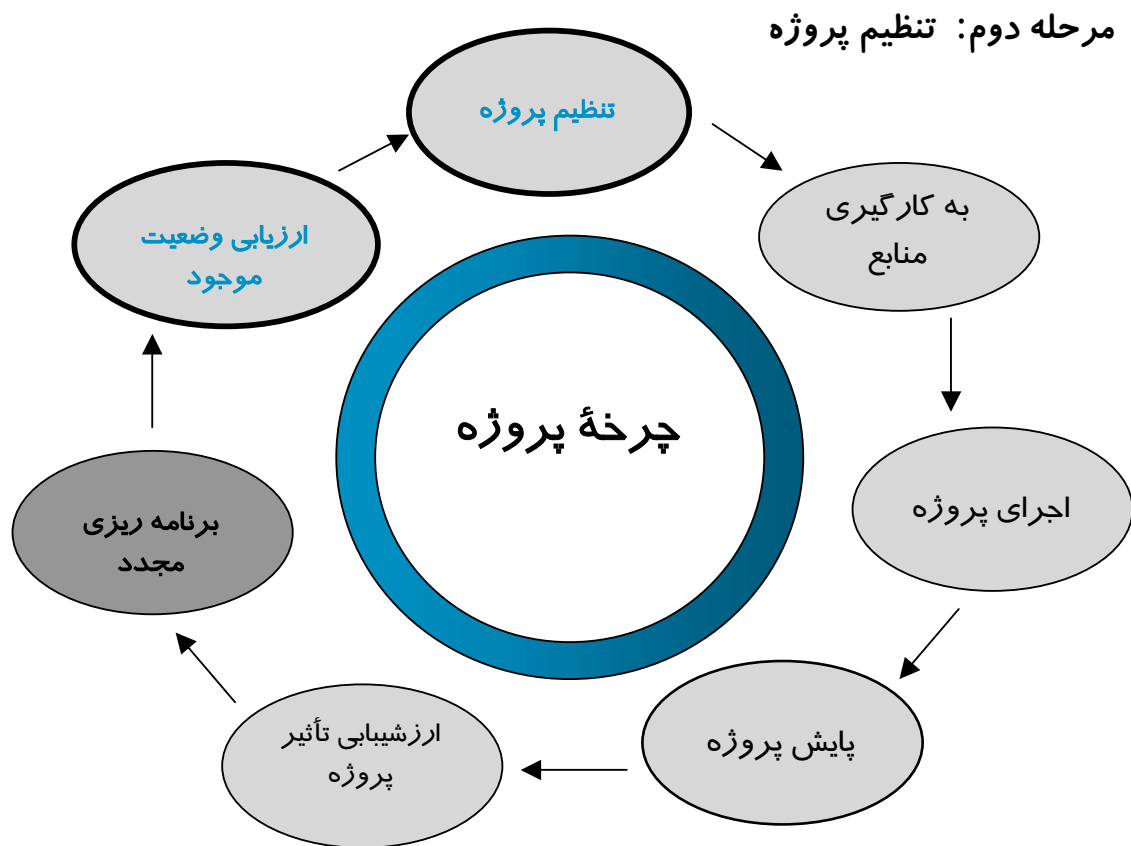
توجه! مداخله‌های مبتنی بر واقعیت‌های موجود اثر بخشی بیشتری دارند.

تمرین ۲

الف) توضیح دهید چرا انجام ارزیابی وضعیت موجود قبل از اجرای پروژه از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است؟

ب) چه تجربه‌هایی تا کنون در راهبری ارزیابی وضعیت موجود داشته‌اید؟

ج) اگر احساس می‌کنید که به مهارت بیشتری در راهبری ارزیابی وضعیت موجود نیاز دارید و یا به کمک دیگران نیازمندید، چه کسی در این رابطه می‌تواند به شما کمک کند؟



ارزیابی وضعیت موجود تصویری از مشکل‌ها و نیازهای جوانان جامعه به نمایش می‌گذارد. به واسطه ارزیابی وضعیت موجود در مورد منابع موجود نیز آگاهی می‌یابید. این اطلاعات برای طراحی مداخله‌های مناسب و تعیین حوزه و محور مرکزی آن حیاتی است. در طی این مرحله شما و جامعه باید تصمیم بگیرید که به چه پروژه‌ای قصد دارید برسید، توسط چه روش‌های و با کمک چه کسی؟ طیف وسیعی از اقدام‌های پیشگیری اولیه، همان گونه که در بخش سوم آمد، باید در نظر گرفته شود. مداخله‌های مورد نظر باید از نظر اجرا در محل مورد نظر و با در نظر گرفتن منابع موجود عملی باشند. طرح‌ها باید به صورت مکتوب در آیند. طرح پروژه تمامی فعالیت‌های پروژه را مشخص می‌نماید و باید شامل تمامی موارد ذیل باشد:

- اهداف: پروژه به چه منظوری به اجرا در می‌آید؟
- فعالیت‌ها: چه کاری باید انجام شود. این فعالیت‌ها باید در راستای اهداف باشند و شاخص‌هایی داشته باشند. شاخص‌ها نشان می‌دهند که فعالیت‌ها تا چه حد اهداف را برآورده ساخته‌اند. برای هر یک از اهداف و فعالیت‌ها باید شاخصی وجود داشته باشد تا نشان دهد به چه اهدافی دست یافته‌اید. سایر نکات پیرامون شاخص‌ها در صفحه بعد آمده است.
- چارچوب زمانی: مدت زمان انجام فعالیت‌ها و زمان مورد نیاز برای رسیدن به اهداف
- برنامه پایش: کنترل چگونگی انجام فعالیت‌ها و چگونگی مصرف منابع و این که چه زمانی مورد استفاده قرار گرفته‌اند و آیا از برنامه‌ریزی قبلی تخطی شده است یا خیر. شاخص‌ها کاربرد مهمی در این مرحله دارند. پایش باید به طور مستمر انجام شود و در طول مراحل اجرایی پروژه استمرار یابد.
- برنامه ارزشیابی: کنترل میزان دستیابی به اهداف با توجه به اهداف از پیش تعیین شده، فعالیت‌ها، منابع، چارچوب زمانی و گزارش‌های پایش. در این بخش نیز شاخص‌ها اهمیت قابل توجهی دارند.

چند نکته توضیحی پیرامون اهداف و شاخص‌ها

▪ اهداف

اهداف سمت و سوی کلی پروژه را نشان می‌دهند. پروژه باید اختصاصی (Specific)، قابل اندازه‌گیری (Measurable)، قابل دسترسی (Achievable)، واقع بینانه (Realistic) و با مدت معلوم (Timebounded) باشد (SMART). به عنوان مثال هدف ذیل را می‌توان در نظر گرفت:

تا دسامبر ۲۰۰۱، فعالیت های آموزشی هم سن و سالان در چهار مدرسه ناحیه به اجرا در آید.

▪ شاخص‌ها

شاخص‌ها برای پی بردن به میزان دستیابی به اهداف و نیز موفقیت فعالیت‌های انجام شده لازمند. شاخص‌ها باید دارای این خصوصیات باشند:

▪ مرتبط (برای انجام موفقیت آمیز فعالیت‌های پیشگیری اولیه ضرورت داشته باشند)

▪ پایا (پاسخ‌های یکسانی به پرسش مورد نظر بدهند)

▪ قابل اجرا (با صرف هزینه‌های منطقی قابل اندازه‌گیری و مشاهده باشند)

دست کم یک شاخص برای هر یک از اهداف پروژه داشته باشید. برای هدفی که در چند سطر قبل آمد به طور مثال شاخص‌های ذیل را می‌توان تنظیم نمود:

الف) وجود و استفاده از یک طرح پروژه در اجرای فعالیت‌ها

ب) تعداد مدرسی که تحت پوشش قرار می‌گیرند.

ج) جنس و سن دانش آموزان مورد نظر

د) دانش و مهارت‌های کسب شده (به طور مثال در صد دانش آموزانی که از عواقب

مصرف مواد آگاهی دارند، درصد دانش آموزانی که دارای مهارت آموزش به هم

سن و سال‌های خود هستند و درصد دانش آموزانی که از آموزش توسط هم سن

و سال‌های خود بهره می‌برند).

تمرین ۳

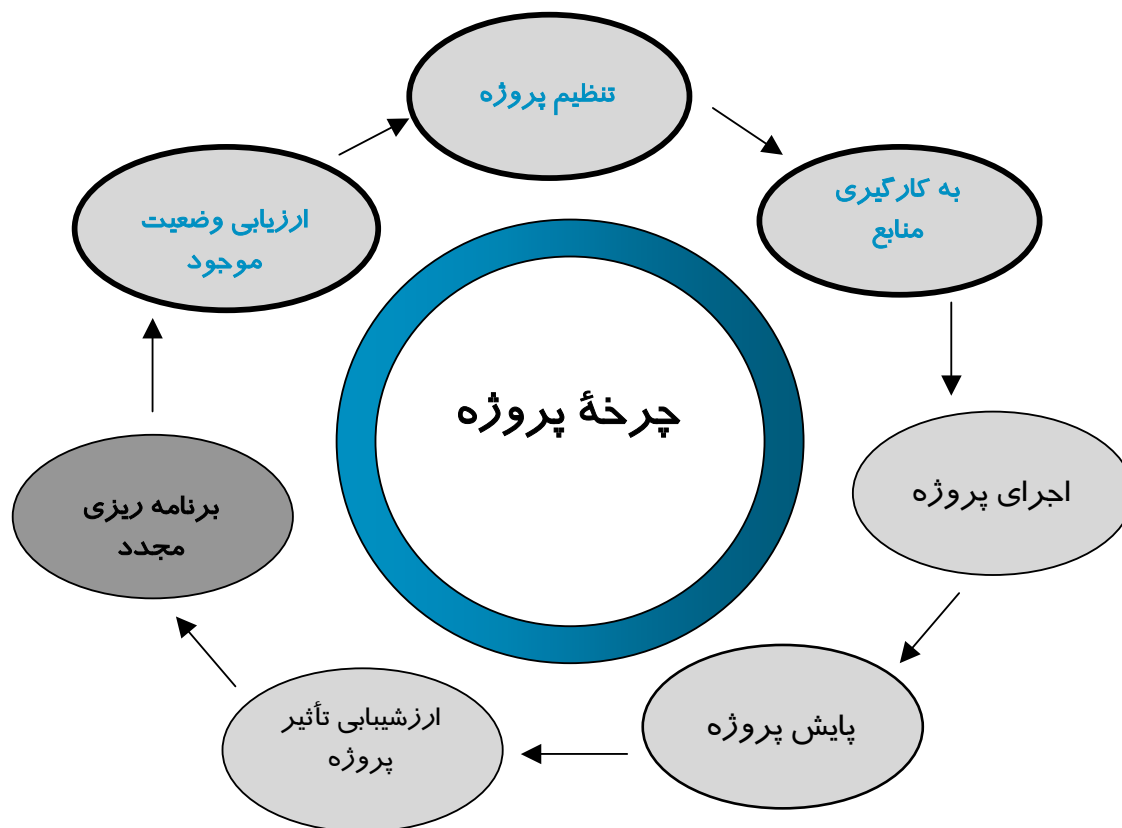
الف) اهمیت تنظیم اهداف برای پروژه پیشگیری از مصرف مواد را بیان کنید.

ب) فرض کنید شما هماهنگ کننده یک پروژه پیشگیری اولیه مصرف مواد در بین دانش آموزان ۱۱ تا ۱۳ ساله هستید.

مراحلی که باید در تنظیم اهداف اختصاصی پروژه طی نمایید بیان کنید.

اهداف اختصاصی این پروژه را تنظیم و شاخص‌های هر یک از این اهداف را مشخص نمایید.

مرحله سوم: به کارگیری منابع



ارزیابی وضعیت موجود، اطلاعاتی در مورد منابع موجود جامعه به شما ارایه می‌نماید. ممکن است به منابع بیشتری نیاز داشته باشید. منابع عبارتند از مردم یا به کار گیرندگان (Mobilizers)، زمان (Moment)، مواد (Materials) و پول (Money). اگر زمان بندی فعالیت‌های پروژه منظم و مناسب نباشد ممکن است با مشکل‌های زیادی برخورد نمایید. لازم است کلیه منابع در مکان و زمان مورد نظر مهیا باشند. حمایت جامعه و تعهد جامعه نسبت به انجام پروژه در صورت اجرای دقیق برنامه‌های از پیش تعیین شده پر رنگ‌تر می‌شود. در اشکال صفحه‌های بعد، منابع مورد نیاز نشان داده شده‌اند، یعنی چهار M.

چهار "M"

به کار گیرندگان منابع (Mobilizers)

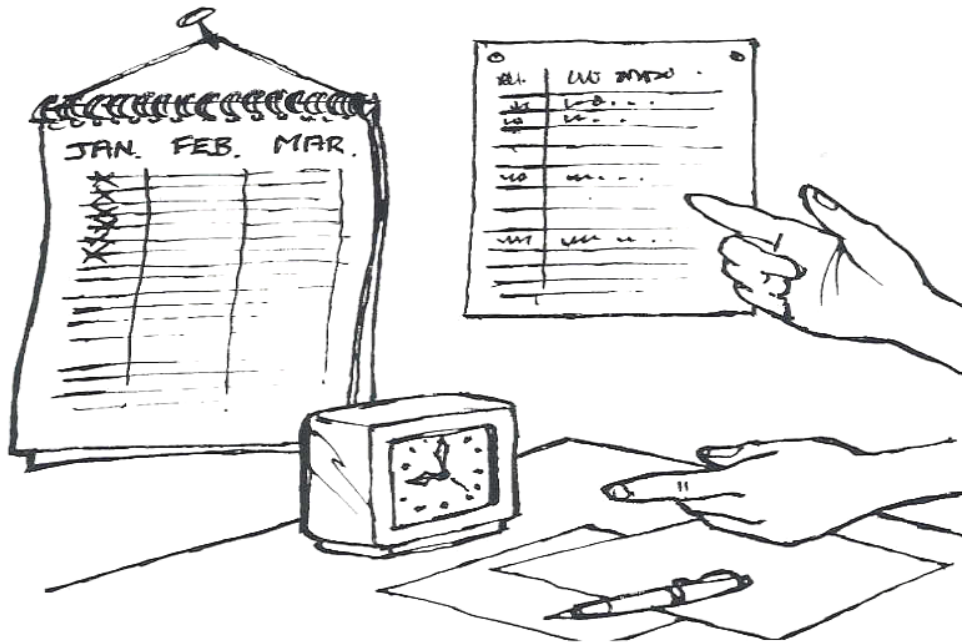


مواد (Materials)

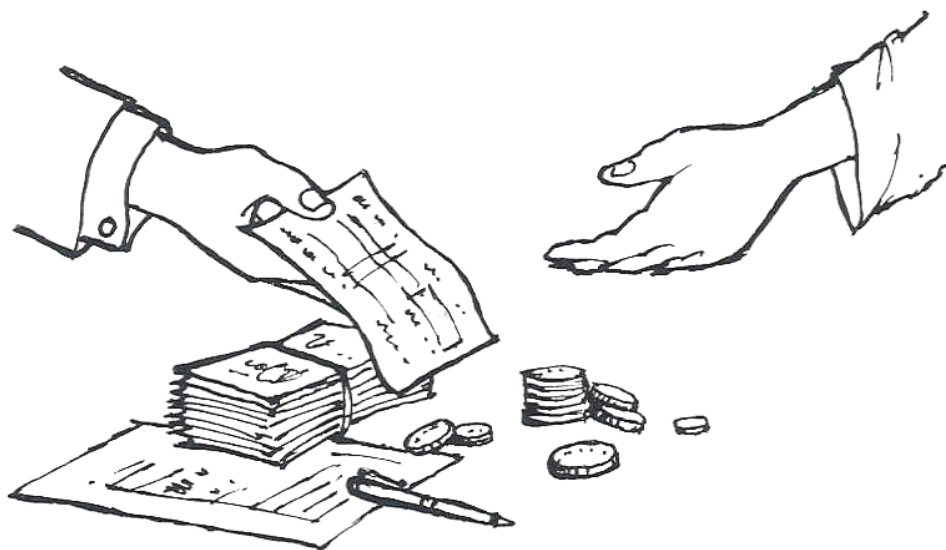
مانند سندها و کتابهای مرتبط



زمان (Moment/Time)



پول



تمرین ۴

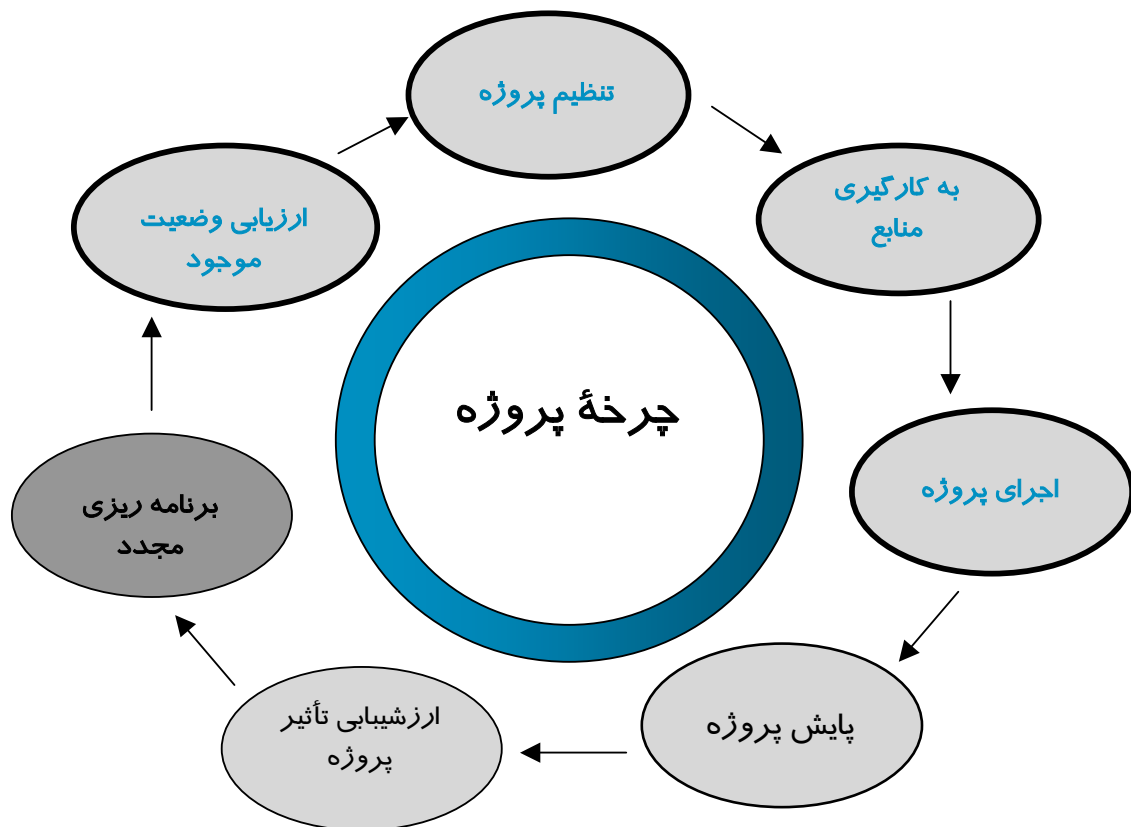
الف) فعالیت‌های پیشگیرانه در پروژه مورد نظر شما به منابع گوناگون نیاز دارد. بزرگترین منبعی که می‌تواند در دسترس شما باشد عبارتست از زمان و همکاری اعضای جامعه.

- راههای دسترسی به این منابع را مشخص نمایید.
- منابع بالقوه قابل سرمایه‌گذاری در جامعه خود را تشریح نمایید.

ب) پروژه شما ممکن است خود تا حدی در فراهم نمودن منابع مؤثر باشد. فعالیت‌هایی که به شما در موارد ذیل کمک می‌کند، مشخص نمایید.

- جلب همکاری جامعه
- فراهم نمودن منابع مالی

مرحله چهارم: اجرای پروژه



در این مرحله، طرح (plan) پروژه به مرحله اجرا گذشته می‌شود. این مرحله در صورت شفاف بودن طرح پروژه آسان‌تر اجرا شده و ادامه می‌یابد. برخورداری از یک تیم که با یکدیگر مشارکت داشته باشند انجام این مرحله را تسهیل می‌کند. اعضای جامعه در صورتی که در مورد فواید پروژه آگاه شوند با دلگرمی بیشتری همکاری می‌کنند. این مرحله به بیشترین میزان سازماندهی و مدیریت نیازمند است. اجرای اثر بخش پروژه مستلزم آن است که در متن مردم و با همکاری آنان و سازمان‌های مختلف و نیز برقراری ارتباط بین آنان، کارهایی انجام شود. رهبری اثر بخش جزء لاینفک پیشبرد پروژه محسوب می‌شود.

توضیحات بیشتر در مورد چگونگی اجرای پروژه و نیز ایجاد انگیزه در مردم در بخش ۶ آمده است.

تمرین ۵

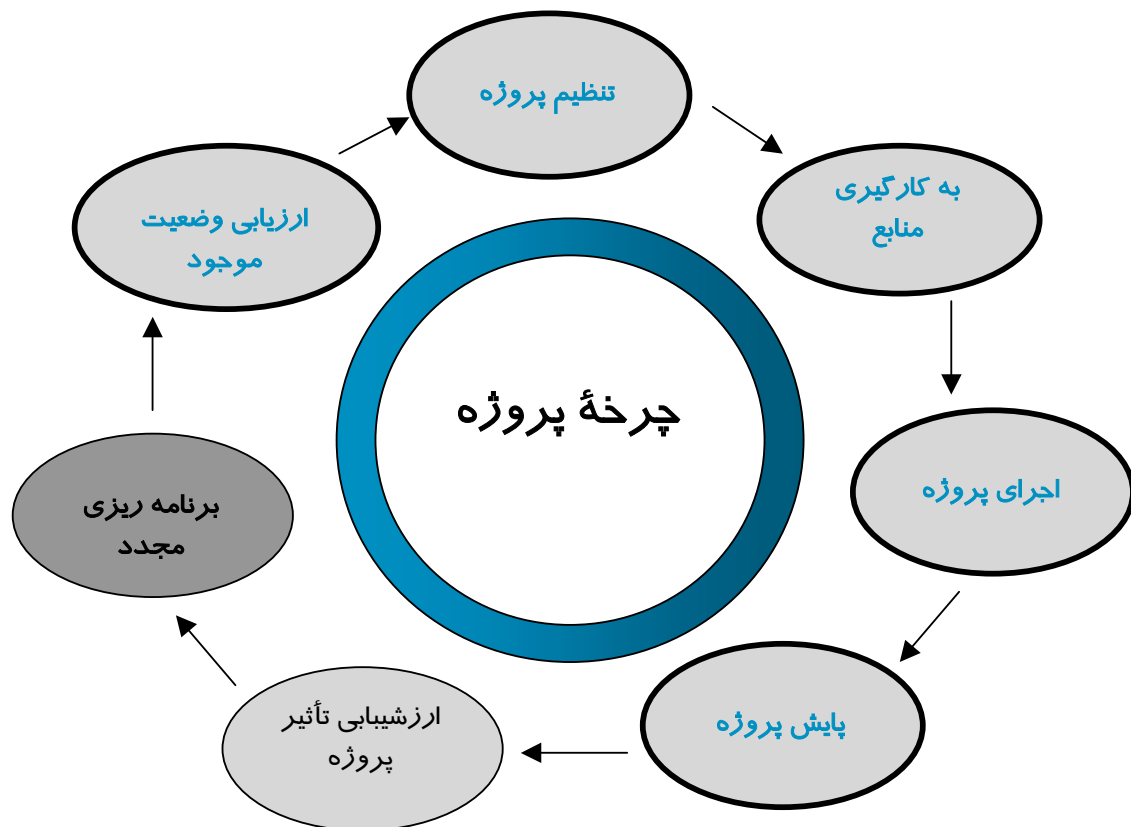
الف) برای اجرای پروژه به یک طرح شفاف نیاز دارید. چرا در تدوین یک پروژه، طراحی پروژه دارای اهمیت است؟

ب) برای طراحی پروژه به چه اطلاعاتی نیاز است و این اطلاعات چگونه در مراحل بعدی پروژه به کار گرفته خواهد شد؟

ج) چرا یک رهبری قوی - علاوه بر سایر مهارت‌های مدیریتی - برای اجرای اثر بخش یک پروژه لازم است؟

د) توضیح دهید چرا مشارکت جامعه در کلیه مراحل تدوین پروژه و اجرای آن مهم است؟

مرحله پنجم: پایش (ارزشیابی فرایند) پروژه



پایش، باز خورد مستمری از عملکرد شما می‌دهد. پایش شما را قادر می‌سازد که به نحوه اجرای فعالیت‌ها پی‌ببرید. برنامه پایشی که در مرحله دوم از تدوین پروژه تنظیم شده بود، در این مرحله باید پیگیری شود. ابزارهای اختصاصی یا فرم‌های مخصوص باید از قبل برای جمع‌آوری اطلاعات مورد نظر، آماده باشد. برای آن که یک نظام پایش کار آمده داشته باشید، به یک برنامه پایش خوب طراحی شده نیاز دارید.

برنامه پایش باید:

- از طریق یک فرایند مشورتی تدوین شده باشد.
- توسط کلیه کسانی که آن را به کار می گیرند قابل فهم باشد.
- با مسیر سازماندهی پروژه هم خوانی داشته باشد.
- به صورت زمان بندی شده و به موقع باشد، به طوری که در همان ابتدای ایجاد انحراف مشکل کشف شود.
- به حد کافی انعطاف پذیر باشد، به طوری که در طول چرخه پروژه قابل استفاده باشد.
- ماهیت فعالیت ها را هنگامی که پروژه خوب کار نکند، نشان دهد.
- علاوه بر واژه ها و عبارت ها از اشکال و علایم مختلف نیز جهت فهم بیشتر بهره جوید.
- جهت اجرا، هزینه زیادی وارد ننماید (هزینه های آن منطقی باشد).

روش های پایش در بخش ۷ بحث شده است.

تمرین ۶

الف) با استفاده از اطلاعات مرحله ۵، توضیح دهید پایش برنامه چگونه به نگه داشتن پروژه در مسیر خود کمک می‌نماید؟

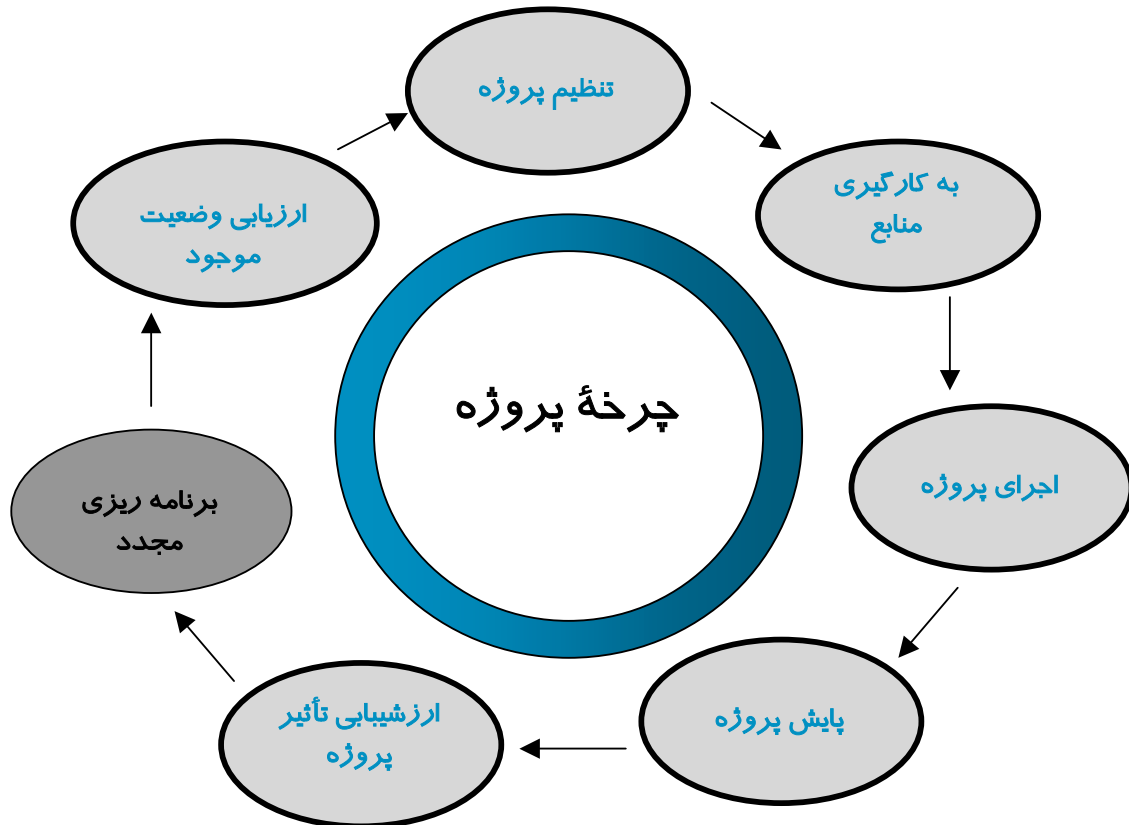
ب) در جدول زیر افرادی را که در فرایند پایش می‌توانند مشارکت داشته باشند فهرست نمایید.

چه کسی باید شرکت کند	علت مشارکت وی چیست

ج) برخی از گزارشات کلیدی که با استفاده از پایش استخراج می‌شود را به بحث بگذارید.

د) سوالات مهمی که باید در پایش یک پروژه پیشگیری جامعه‌نگر به ذهن آید، فهرست نمایید.

مرحله ششم: ارزشیابی تأثیر



ارزشیابی تأثیر، این فرصت را می‌دهد که به کل کار در گذشته نگاهی انداخته و در طول یک مدت زمان مشخص، اثر بخشی پروژه را بررسی نمایید، تا به وسیله آن مشکلات و موفقیت‌های پروژه مشخص شود. تمامی اطلاعاتی که از پایش و ارزشیابی بدست آمده است، مبنایی برای ایجاد تغییرها می‌شود. در آینده ممکن است به واسطه ارزشیابی به این نتیجه برسید که برخی از اهداف پروژه شانس کمی برای دستیابی داشته‌اند و یا این که برخی از آنها نیازمند اصلاح می‌باشند (همیشه در پروژه‌ها محل اصلاح و پیشرفت وجود دارد). ممکن است به این نتیجه برسید که اثرهای پروژه بیش از حد انتظار بوده است.

درس‌هایی که توسط پایش و ارزشیابی آموخته می‌شود، می‌تواند در بازنویسی برنامه و یا ایجاد تغییرها در آن و نیز بررسی کلی وضعیت و مشخص نمودن نیازها و مشکلات به کار گرفته شود.

تمرین ۷

الف) چه ارتباطی بین ارزیابی وضعیت موجود و ارزشیابی تأثیر وجود دارد؟

ب) توضیح دهید چرا اطلاعاتی که توسط فرایند پایش به دست می‌آید باید در ارزشیابی تأثیر به کار گرفته شود؟

۶. نکاتی پیرامون نوشتن طرح پیشنهادی (Proposal) پروژه

نوشتن طرح پیشنهادی پروژه تا حد زیادی به مرحله دوم تدوین پروژه (تنظیم پروژه) مرتبط است. همان گونه که در مرحله دوم توضیح داده شد، پروژه خط مشی شرکت کنندگان پروژه را مشخص می‌نماید و مبنایی برای کلیه فعالیت‌های پروژه می‌شود. به علاوه طرح پروژه برای ارتقاء آن و به عنوان ابزاری برای جذب کمک‌های مردمی مفید است. روش‌های مختلفی برای نوشتن پیش نویس طرح پروژه وجود دارد. به منظور پیروی از یک الگوی واحد، یکی از سبک‌های متداول و مورد استفاده توسط سازمان‌هایی که در سطح مردم و جامعه کار می‌کنند پیشنهاد می‌گردد، این سبک برای پروژه‌های کوچک نیز کفایت می‌کند. اجزای اصلی طرح پیشنهادی پروژه عبارتند از:

۱. خلاصه پروژه

خلاصه باید محدود به ۲ تا ۳ صفحه ولی در عین حال کامل باشد به نحوی که مخاطبین با مطالعه آن به حد کافی در جریان پروژه قرار گیرند. لذا موارد زیر باید مشخص باشد:

- اهداف اصلی پروژه
- پروژه چه چیزی را در چه زمانی انجام خواهد داد
- جمعیت هدف
- منطقه جغرافیایی انجام پروژه
- بودجه مورد نیاز
- چه امکانات و منابعی موجود است و چه انتظاراتی از جامعه و مردم می‌رود
- منابع مورد در خواست
- اعضای پروژه و ساختار آن (چه کسی، چه کاری را انجام خواهد داد)

۲. مقدمه

مقدمه باید بر اساس ارزیابی وضعیت موجود بوده و این موارد را شامل شود:

- بیان اهمیت انجام پروژه (چه نیازی به انجام آن است)
- شرحی بر کارهایی که قبلاً انجام شده است (در صورت وجود)
- اطلاعاتی در خصوص این که پروژه تا چه حد با اهداف پروژه ابتکار عمل جهانی هم خوانی دارد. (Global Initiative Project)
- چه کسانی از انجام این پروژه ذینفع خواهند شد.

توجه! در پروژه ابتکار عمل جهانی ارزیابی وضعیت موجود لازمه تصویب و تأمین اعتبار طرح و پروژه پیشنهادی است.

۳. طرح (نقشه) پروژه

این قسمت جزئیات فعالیت‌ها را تبیین می‌کند و باید به گونه‌ای سازماندهی شود که هر یک از فعالیت‌ها در رابطه با هدف متناظر با آن، تشریح گردد.

اهداف پروژه: در این بخش مشکل‌هایی که پروژه قصد حل آنها را دارد و مدت زمان و شاخص‌های ارزیابی رسیدن به اهداف بیان می‌گردد. یک هدف شفاف، به اولویت بندی فعالیت‌ها کمک می‌نماید و باید مبتنی بر ارزیابی وضعیت موجود باشد. اهداف جهت پروژه را مشخص می‌کنند. مطمئن شوید که اهداف SMART باشند.

فعالیت‌ها/ بودجه/ مسئولیت‌ها: برای هر یک از اهداف فعالیت‌های مرتبط با آن را مشخص نمایید. فعالیت‌ها را به ترتیب اولویت تنظیم کنید. برای هر فعالیت چارچوب زمانی، بودجه مورد نیاز و مسئول انجام فعالیت را مشخص کنید.

بودجه: اگر چه برای هر یک از فعالیت‌ها بودجه‌ای مشخص می‌شود، در عین حال لازم است خلاصه‌ای از منابع مالی مورد نیاز پروژه، در قالب بودجه کل مشخص گردد.

پایش و ارزشیابی: برای پایش و ارزشیابی برنامه‌ای تدوین کنید. در ارزشیابی کسانی باید مشارکت داشته باشند که به طور مستقیم در مراحل اجرایی پروژه دخالت ندارند (مانند افراد مجرب خارج از پروژه یا سایر اعضای جامعه).

مدیریت پروژه: اگر چه مسئولیت اشخاص، هنگام انجام هر یک از فعالیت‌ها آشکار می‌شود، با این وجود لازم است روی این مورد تأکید بیشتری شود. گردانندگان پروژه و اشخاصی که پروژه را به طریقی حمایت می‌کنند، علاقه دارند از نحوه مدیریت پروژه اطلاع یابند. مشخص کنید چه کسی مسئولیت کل پروژه را بر عهده دارد، تیم‌های متشکله پروژه کدامند، جوانان چگونه مشارکت داده می‌شوند و میزان و نوع تشریک مساعی اشخاص و گروه‌های مردمی چگونه است.

برنامه‌های آتی و پایداری پروژه: لازم است که در قالب بیان نتایج و اثرهای پروژه، دستاوردهای پروژه مشخص شود. به طور ایده‌آل فعالیت‌ها تا وقتی که نیاز احساس می‌شود باید ادامه یابند. هر چه حمایت جامعه از پروژه بیشتر باشد و هر چه که منابع مورد نیاز پروژه در دسترس‌تر باشد، پایداری پروژه بیشتر خواهد بود. پروژه‌ها در صورت ادغام در ساختار سازمان‌های محلی از پایداری بیشتری برخوردار خواهند بود.

توجه! تبعیت از چرخه پروژه، اجرای فعالیت‌ها را تسهیل می‌کند و علاوه بر آن مشخص می‌کند چه کسی کار می‌کند و چه کسی کار نمی‌کند. همچنین در نوشتن طرح پیشنهادی نیز کمک می‌نماید. یک طرح پیشنهادی سازمان یافته که جزییات را مشخص کرده باشد، شانس بیشتری برای تأمین اعتبار دارد.

تمرین ۸

در این تمرین یک طرح پروژه که برای مقاصد دیگری تنظیم شده است ارایه می‌شود. با توجه به دانسته‌های خود و به کمک تسهیل‌گر، طرح پیشنهادی را مرور کنید و تغییرهایی را که برای تدوین پروژه پیشگیری اولیه لازم می‌دانید، اعمال کنید.

اگر یک طرح پیشنهادی از قبل دارید و در حال تدوین یک طرح دیگر هستید، می‌توانید با توجه به رهنمودهای ذکر شده، آن‌ها را مورد تجدید نظر قرار دهید.

۷. خلاصه

- ❖ تدوین پروژه یک فرایند منظم مشتمل بر ارزیابی وضعیت موجود، تنظیم پروژه، به کار گیری منابع، اجرا، پایش و ارزشیابی تأثیر می‌باشد.
- ❖ یک پروژه ارزشمند باید با ارزیابی وضعیت موجود (ارزیابی پایه) شروع شود، تا مشکل‌ها، نیازها و سایر عوامل مرتبط با انجام مداخله مشخص شود.
- ❖ فرایندهای پایش و ارزشیابی باید در مرحله تنظیم پروژه مشخص گردند.
- ❖ طرح پیشنهادی با کیفیت، ابزار مفیدی برای پایش و تأمین اعتبار است.

بخش ۵: ارزیابی وضعیت موجود

فهرست

۱. مقدمه
۲. هدف از ارزیابی وضعیت موجود چیست؟
۳. نوع اطلاعاتی که باید جمع آوری شود
۴. مراحل انجام ارزیابی وضعیت موجود
۵. نوشتن یک گزارش در مورد ارزیابی وضعیت موجود
۶. خلاصه



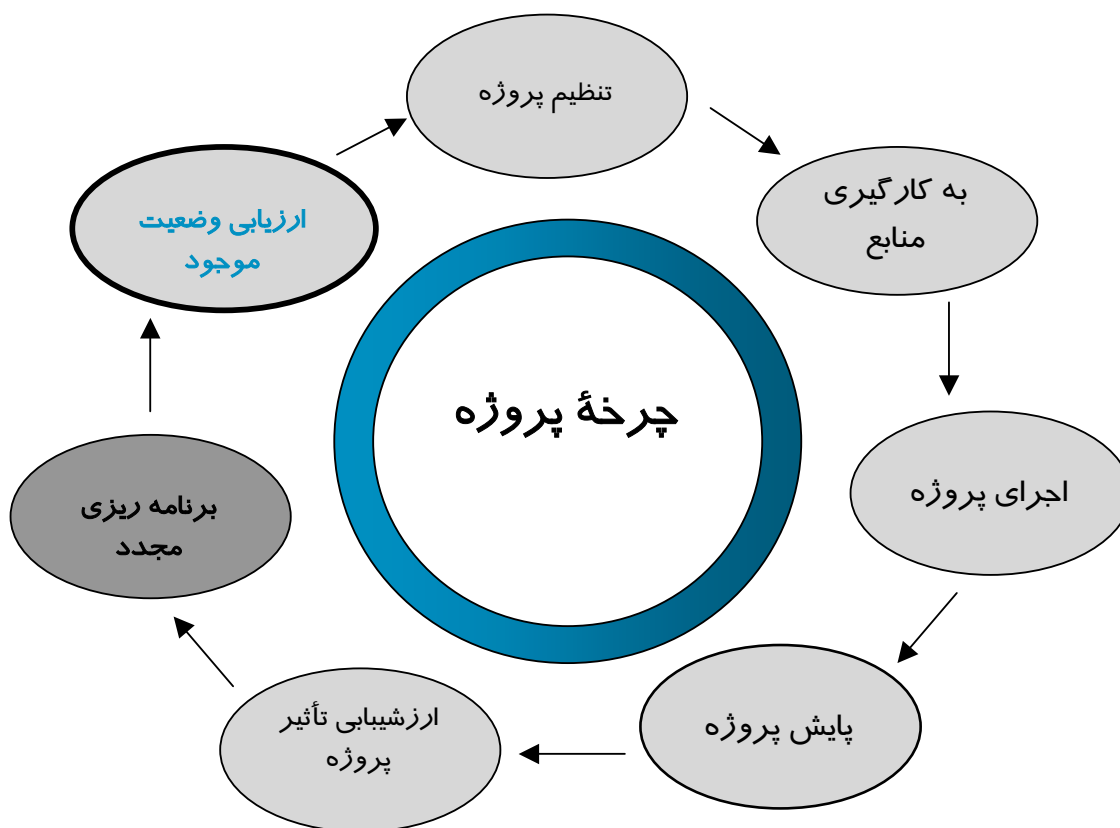
۱. مقدمه

ارزیابی وضعیت موجود فرایندی است که به وسیله آن اطلاعاتی پیرامون یک مشکل و یا نیاز که مورد نظر پروژه است، کسب می‌شود. ارزیابی شامل مطالعه کلیه عواملی می‌شود که به نحوی با مشکل مورد نظر و نیازهای جمعیت هدف در ارتباط است.

نتایج مورد انتظار

در پایان این بخش باید بتوانید:

۱. منابع کسب اطلاعات جهت ارزیابی وضعیت موجود را مشخص نمایید.
۲. راههای جمع‌آوری اطلاعات پیرامون مصرف مواد در بین جوانان را بیان کنید.
۳. حداقل دو روش ارزیابی وضعیت موجود را تشریح نمایید.
۴. به تحلیل اطلاعات بپردازید.
۵. اهمیت انتشار یافته‌های حاصل از ارزیابی وضعیت موجود را بیان نمایید.



۲. هدف از ارزیابی وضعیت موجود چیست؟

به وسیله ارزیابی وضعیت موجود، نسبت به گستره مشکل‌ها، ماهیت فعالیت‌های موجود و مورد نیاز و نیز افراد یا سازمان‌هایی که به مشارکت آنان نیاز است بصیرت و آگاهی می‌یابیم. به ویژه، ارزیابی وضعیت موجود در پروژه ابتکار عمل جهانی شما را قادر می‌سازد که:

- مشکل را مشخص نمایید.
- جامعه و جوانان را از طریق افزایش آگاهی آنان پیرامون نیازها و مشکل‌ها و آنچه که می‌توان انجام داد بسیج نمایید.

جمع‌آوری اطلاعات یک فرایند مستمر است. از آن جایی که شرایط جوانان مرتباً در حال تغییر است جهت آشنایی با شرایط جدید، اطلاعات باید به صورت روزآمد جمع‌آوری شود.

۳. انواع اطلاعاتی که می‌توان جمع‌آوری نمود

به منظور درک وضعیت موجود، لازم است اطلاعاتی در مورد ماهیت، گستره، روند و الگوی مصرف مواد جمع‌آوری شود. همچنین ممکن است به اطلاعاتی پیرامون ساختارها و منابع (اجتماعی، اقتصادی، سلامتی و مداخله‌های قبلی از جمله سیاستگذارهای) نیاز پیدا کنید.

دو نوع اصلی اطلاعات: کمی و کیفی

اطلاعات کمی: این نوع اطلاعات، حقایق عینی و اعداد و ارقامی در مورد وضعیت موجود بیان می‌کنند. به طور مثال:

- سن جوانان در معرض خطر
- تعداد جوانانی که در مدارس تحصیل می‌کنند و نیز سایر جوانان
- نوع مواد مصرفی و محل تهیه مواد
- تعداد کسانی که مواد مصرف می‌کنند.
- مدت یا میزان مصرف مواد

اطلاعات کیفی: شامل اطلاعات توصیفی می‌شود که به فهم علت وقایع، نگرش و ذهنیت حاکم در خصوص مصرف مواد کمک می‌نماید. به طور مثال:

- علت‌هایی که جوانان مواد مصرف می‌کنند
- نظرات مردم نسبت به مصرف مواد

توجه! اطلاعات کمی به تنهایی برای تدوین پروژه پیشگیری اولیه کافی نمی‌باشد. ترکیبی از اطلاعات کمی و کیفی است که می‌تواند اطلاعات کافی به منظور تدوین پروژه در اختیار شما قرار دهد. اطلاعات کمی این امکان را برای سیاستگذاران و حامیان پروژه فراهم می‌کند تا دیدگاهی کلی از وضعیت موجود کسب نمایند، در حالی که اطلاعات کیفی، به فهم عمیق‌تر تجارب و احساسات جمعیت هدف کمک می‌نماید.

۴. مراحل انجام ارزیابی وضعیت موجود

کوشش بسیاری لازم است تا به یک ارزیابی مطلوب از وضعیت موجود دست یابیم. در این راستا لازم است مراحل زیر را طی نمایید:

۱. برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری پیرامون هدف و گستره ارزیابی وضعیت موجود
۲. گردآوری اطلاعات موجود
۳. انتخاب روش‌های گردآوری اطلاعات جدید
۴. گردآوری اطلاعات جدید
۵. تنظیم و تحلیل اطلاعات
۶. نتیجه‌گیری
۷. انتشار اطلاعات و اقدام

مرحله اول : برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری پیرامون هدف و گستره ارزیابی

برنامه‌ریزی یک مرحله حیاتی در ارزیابی وضعیت موجود است. در اولین قدم باید مشخص نمود که چه باید کرد. یک برنامه‌ریزی خوب به یک ارزیابی موفق منجر می‌شود. لازم است مردم را در فعالیت‌ها مشارکت دهید. مانند کمیته مشورتی جامعه (در بخش ۶ توضیح داده شده است). فرایند مشارکت جامعه معمولاً به آهستگی صورت می‌گیرد ولی در نهایت منجر به آن می‌شود که مردم نسبت به انجام پروژه و رسیدن به اهداف آن احساس تعهد بیشتری نمایند. برای شروع برنامه‌ریزی، پرسش‌های زیر را مد نظر قرار دهید:

۱. هدف از ارزیابی وضعیت چیست؟
۲. چه چیزی لازم است شناخته شود؟
۳. از چه می‌توان محلی اطلاعات را کسب نمود؟
۴. چه منابعی برای انجام ارزیابی مورد نیاز است؟
۵. چه کسی در ارزیابی همکاری خواهد کرد: ارباب رجوع، مدیران پروژه، افراد کلیدی جامعه و یا یادگیران؟
۶. چه کسی اطلاعات را گردآوری می‌کند؟
۷. چگونه اطلاعات گردآوری می‌شوند؟
۸. مسئولیت‌های تیم پروژه (به بخش ۶ مراجعه کنید) در ارزیابی وضعیت چیست؟
۹. چه روش‌ها یا مراحل باید طی شود؟
۱۰. زمان بندی کارها چگونه است؟
۱۱. خدمات پشتیبانی چگونه است و از چه محلی تامین می‌شود؟ (این بخش خیلی مهم است چرا که گستره ارزیابی را تعیین می‌کند، البته عامل زمان نیز از اهمیت خاصی برخوردار است).
۱۲. چه کسی اطلاعات را تحلیل خواهد نمود؟
۱۳. چگونه این اطلاعات به بهترین نحو مورد استفاده قرار خواهد گرفت؟

مرحله ۲: جمع‌آوری اطلاعات موجود

می‌توانید با استفاده از مطالعات موجود، آمارهای رسمی و نیز پژوهش‌های قبلی اطلاعاتی کسب نمایید. اطلاعاتی که برای شما مفیدند، ممکن است به علت دیگری قبلاً جمع‌آوری شده باشند (داده‌های ثانویه). به طور مثال ممکن است مطالعه‌ای به منظور تدوین گزارش از سیاست‌های دولت و یا ارایه رهنمودهای تخصصی انجام شده باشد. این اطلاعات را می‌توانید از طریق بررسی سندهایی از قبیل اسناد دولتی، گزارش‌های قضایی مرتبط با مصرف مواد و پرونده‌های بیمارستانی به دست آورید. اطلاعات همچنین از طریق منابع غیر رسمی از قبیل تلویزیون، برنامه‌های رادیویی، کتابها، سخنرانی‌های تخصصی و سایر نشست‌های عمومی قابل دستیابی است.



این اطلاعات برای درک کامل وضعیت کافی نمی‌باشد. با مردم تماس مستقیم برقرار کنید و با آنها صحبت و مصاحبه کنید (داده‌های اولیه).

تمرین ۱

الف) با توجه به درک خود از قسمت‌های قبل، ارزیابی وضعیت موجود را تعریف نمایید.

ب) تفاوت بین اطلاعات کمی و کیفی چیست؟

ج) فرایند ارزیابی وضعیت موجود را تشریح نمایید.

د) به کمک چه کسی می‌توانید مرحله اول یعنی برنامه‌ریزی برای ارزیابی را انجام دهید و این مسئله چه اهمیتی دارد؟

ه) از کجا اطلاعات موجود در مورد جوانان و مصرف مواد در جامعه را می‌توانید کسب نمایید؟

و) توضیح دهید چگونه می‌توانید جامعه را در ارزیابی نیازمندی‌های پروژه پیشگیری اولیه مصرف در جوانان، یاری دهید؟

ز) مراحل کلیدی و پایه در تنظیم پرسش‌های پیرامون مشکل مورد ارزیابی را توصیف نمایید.

مرحله سوم: انتخاب روش های گردآوری اطلاعات جدید

اطلاعات موجود ممکن است برای ارزیابی وضعیت موجود کفایت نماید. ممکن است لازم شود به اطلاعات جدیدتری در زمینه مصرف مواد در جوانان دست یابید. روش های انتخابی باید سریعاً به شما اطلاعات لازم را رسانده و در عین انعطاف پذیری، مقرون به صرفه نیز باشند. اهداف پروژه را در نظر داشته و به علاوه دو سوال اساسی را در ذهن داشته باشید:

- چه اطلاعات اختصاصی در مورد مشکل ها باید توسط ارزیابی مشخص شود؟
- اطلاعات به دست آمده چگونه باید مورد استفاده قرار گیرد؟

پاسخ پرسش های فوق باید ارتباط تنگاتنگی با نتایج به دست آمده به وسیله گروه کاری تدوین کننده پروژه داشته باشد.

برخی روش های متداول جمع آوری اطلاعات جدید (اطلاعات اولیه) عبارتند از بحث گروهی متمرکز و مصاحبه با آگاهان کلیدی، و همچنین روش های پیمایشی، مشاهده، مورد پژوهشی و روش بیان داستان زندگی می باشند.

این روش ها به طور خلاصه در صفحات بعد توضیح داده شده اند. برخی از این روش ها نیز در راهنمای آموزشیاران به تفصیل بیان شده است.

۱. بحث گروهی متمرکز

یک بحث سازمان یافته است که در آن ۶ تا ۱۲ نفر راجع به یک موضوع واحد، در یک مدت زمان محدود عمیقاً گفتگو می کنند. بحث گروهی متمرکز با کسانی انجام می شود که دارای سن، علایق و تجربیات نسبتاً مشابه هستند. برخی اوقات از نظر جنس نیز یکسان هستند. شرکت کنندگان ممکن است نمونه ای از جمعیت هدف باشند. استفاده از این روش شما را قادر می سازد اطلاعات کیفی جمع آوری نمایید (یعنی احساسات و درک های یک گروه). این روش مشارک فعال و گفتگوی خود شرکت کنندگان را به دنبال دارد. اطلاعات بیشتری راجع به این روش در کتاب راهنمای آموزشیاران آمده است.

توجه! بحث گروهی متمرکز به شما کمک می کند تا اطلاعات کیفی جمع آوری کنید، اما این امر می تواند وقت گیر بوده و یا حتی در صورت عدم اجرای صحیح نتیجه چندان در بر نداشته باشد.

۲. مصاحبه با آگاهان کلیدی

در این روش با افراد کلیدی که اطلاعات دسته اول در مورد جوانان و معاشرین آنها دارند مصاحبه می شود. این افراد می توانند والدین، معلمین، منابع موثق در دولت (از جمله وزارت بهداشت یا آموزش و پرورش) یا کارمندان مراکز درمانی و سایر سازمانهای خدمت رسانی در جامعه باشند. مصاحبه ها به روش خود ایفا و یا به وسیله پرسشگری می تواند برگزار شود. پاسخ به پرسش ها می تواند به صورت بلی یا خیر و یا عمقی و توضیحی باشد، و یا این که پس پرسش های مقدماتی، پرسش های کاوشی به عمل آید.

توجه! برخی از آگاهان کلیدی ممکن است نظرهایی توأم با سوگیری نسبت به جوانان داشته باشند. لذا این نکته حایز اهمیت است که از طریق سایر روش ها بر اطلاعات به دست آمده صحه گذارید.

۳. پیمایش

پیمایش عبارتست از مصاحبه ای که با تعداد زیادی از افراد به عمل آید. پیمایش هنگامی که اطلاعات عددی راجع به یک موضوع مورد نیاز باشد کاربرد دارد، به طور مثال تعداد مواد مختلفی که جوانان مصرف می کنند. هنگامی که ابزارهای جمع آوری اطلاعات (پرسشنامه ها) را تنظیم کردید لازم است آنها را در عرصه (Field) آزمون نمایید (مطالعه راهنما)، به این ترتیب از مناسب بودن پرسش ها (در نظر گرفتن شرایط فرهنگی و نیز جمله بندی پرسش ها) اطمینان حاصل نمایید. ممکن است به کمک افراد مجرب در زمینه ساخت پرسشنامه و انتخاب نمونه نیاز پیدا کنید.

توجه! برای آنکه پیمایش مفید واقع شود به تعداد زیادی از مردم نیاز است. لذا ممکن است منابع زیادی را طلب کند.

۴. مشاهده

در این روش یک مشاهده‌گر گروه خاصی از جوانان را در یک محل خاص بدون آن که نظر آنان را جلب کند تحت نظر می‌گیرد. این روش وقت‌گیر است. با این وجود، روش خوبی است برای پی بردن به راههای دسترسی جوانان به مواد و نیز فهم آنچه که به علت مصرف مواد، بر سر جوانان می‌آید. تا می‌توانید مشاهدات بیشتری را روی کاغذ بیاورید. مشاهدات تصویر دقیقی از رفتار جوانان ترسیم می‌کنند. این روش فرصتی را برای دیدن (Look)، گوش کردن (Listen) و یاد گرفتن (Learn) فراهم می‌نماید. برخی به این روش، روش LLL گویند. هم چنین به این طریق می‌توان به صحت اطلاعات به دست آمده از طریق پرسشنامه و مصاحبه پی‌برد (چک کردن متقاطع). اطلاعات قابل توجهی از طریق مشاهده ساده در باره نحوه تعامل افراد با یکدیگر بدست می‌آید.

۵. (مطالعه موردی)

عبارتست از توصیف کامل یک نفر و یا یک گروه که دارای تجربه یا مشکل واحدی هستند. به طور مثال توصیف این که چگونه یک جوان شروع به مصرف مواد نموده و کم کم به یک مصرف کننده ماهر تبدیل شده است، مورد پژوهشی با قرار دادن تکه‌های یک تصویر، در نهایت یک تصویر کامل ارایه می‌دهد. این مطالعات همچنین روش خوبی برای توصیف و فهم بهتر افراد یا زیر گروه‌هایی است که از یک الگوی رفتاری خاصی پیروی نمی‌کنند. برای مثال اگر مصرف مواد در بین دختران معمول نباشد، می‌توان با چند نفر از دختران پژوهش موردی انجام داد (به جای آن که مطالعه‌ای روی همه آنها و با جزییات کمتر انجام دهیم).

۶. روش بیان داستان زندگی

این روش به منظور مطالعه *توالی* وقایعی که منجر به یک رفتار می‌شوند، مورد استفاده قرار می‌گیرد. این روش راه مناسبی برای مطالعه موضوعاتی است که در قالب یک فرایند می‌باشند نه به صورت یک رفتار ساده منفرد. (به طور مثال چگونگی یاد گرفتن استفاده از مواد). با این روش شخص مورد بررسی یک داستان واقعی زندگی را بازسازی می‌نماید. ایفای نقش به منظور تدوین یک داستان مفصل که تصویری واقعی را در ذهن مجسم می‌نماید، به کار گرفته می‌شود. برای مثال وقایعی که باعث می‌شود یک جوان برای اولین بار به مصرف مواد روی آورد. پس از نوشتن داستان می‌توان از آن به عنوان پایه‌ای برای ساختن پرسشنامه‌ای که به سایر جوانان، جهت جمع‌آوری مجموعه‌ای از اطلاعات پیرامون فرایند شروع و ادامه مصرف مواد داده می‌شود، بهره جست. مانند سایر ابزارهایی که در جمع‌آوری اطلاعات به کار گرفته می‌شود، پرسشنامه‌هایی که به وسیله این روش ساخته می‌شوند باید طی یک مطالعه راهنما (Pilot) مورد آزمون قرار گیرند.

مرحله ۴: گردآوری اطلاعات جدید

جهت مشخص کردن وضعیت موجود، باید شرایط آرمانی را (آنچه که می‌خواهید به آن برسید) با شرایط واقعی مقایسه شود. جمع‌آوری اطلاعات جدید فرصت مناسبی جهت نزدیک شدن هر چه بیشتر به جمعیت هدف فراهم می‌آورد. با افرادی که می‌خواهید در ارزیابی وضعیت موجود دخالت داشته باشند، از نزدیک تماس برقرار کنید. افرادی که با آنها تماس برقرار می‌کنید می‌توانند:

- جوانان و خانواده آنها؛
- ارایه دهندگان خدمات، مانند کارکنان بهداشتی درمانی باشند.

راههای متعددی برای جمع‌آوری اطلاعات وجود دارد. در مورد این راهها در صفحات قبلی این بخش توضیح داده شد. استفاده از انواع صحیح و مناسب سوالها جهت دستیابی به اطلاعات صحیح حیاتی است. در کتاب راهنمای آموزشیاران چند نمونه سوال آورده شده است. این سوالها یک نقطه شروع را به شما نشان می‌دهند که بسته به نوع اطلاعات قابل تعدیل و یا بازنویسی می‌باشند. خوب پرسیدن سوالها به ویژه هنگام ارزیابی وضعیت، یک مهارت بزرگ برای شما محسوب می‌شود. یاد بگیرید که چگونه پرسشها را به نحوی تنظیم کنید که در دستیابی به اطلاعات صحیح به شما کمک نماید.

پرسیدن سوال‌ها

با دقت سوال‌ها و نحوه پرسیدن آن‌ها را برنامه‌ریزی نمایید. دو نوع اصلی سوال وجود دارد، سوال‌های بسته و سوال‌های باز.

۱. سوال‌های بسته

این سوال‌ها به منظور رسیدن به یک پاسخ ساده بلی یا خیر و یا یک عبارت کوتاه و ساده طرح‌ریزی می‌شوند. این سوالات راه مصاحبه و گفتگو را می‌بندند، چرا که مانع مشارکت فعالانه افراد در پاسخ به پرسش‌ها می‌شوند. اگر چه این نمونه پرسش‌ها برای پاسخ دادن و تحلیل راحت‌ترند (سوالات مناسبی برای پیمایش‌ها می‌باشند)، ولی اطلاعات عمیقی را فراهم نمی‌آورند. مثالهایی از سوالات بسته:

آیا ماری جوانا می‌کشید؟

☐ بلی

☐ خیر

روزی چند پاکت سیگار می‌کشید؟

تعداد

۲. سوال‌های باز

این سوال‌ها زمینه را برای گفتگو و کسب اطلاعات بیشتر فراهم می‌آورند. سوال‌های باز باید به گونه‌ای طراحی شوند که حتی الامکان طبیعی و خودمانی جلوه نمایند. سوال‌ها باید بر روی موضوع مورد بحث تأکید داشته باشند. مثالی از سوال باز:

مصرف حشیش را چگونه شروع کرد؟

برای آن که از اثر بخشی سوال‌ها مصاحبه اطمینان حاصل نمایید، باید:

- سوال‌ها را بر اساس موضوع دسته بندی کنید.
- سوال‌ها را شفاف و آسان بیان نمایید.
- از پرسیدن سوال‌های حساسیت برانگیز پرهیز نمایید.
- نسبت به وضوح و مختصر بودن دستور العمل تکمیل پرسشنامه، اطمینان حاصل نمایید.
- هدف مصاحبه را توضیح دهید.
- از سوق دادن اشخاص به یک مسیر خاص پرهیز نمایید.
- تعداد سوال‌ها را محدود نمایید.
- محرمانه ماندن پاسخ‌ها را تضمین نمایید. مشخصات افراد نباید بر ملا شود.

در کتاب راهنمای آموزشیاران نمونه سوال‌های باز و بسته هر دو آورده شده است.

تمرین ۲

الف) مصرف مواد در بین جوانان جامعه شما رواج یافته است. برنامه ابتدایی شما ارزیابی وضعیت موجود است. جهت جمع‌آوری اطلاعات روش‌های بحث گروهی متمرکز و مصاحبه با آگاهان کلیدی را برگزیده‌اید. به کمک یک مربی نشان دهید چگونه یک بحث گروهی متمرکز یا مصاحبه با آگاهان کلیدی را ترتیب می‌دهید. این تمرین فقط در صورت انجام در یک گروه قابل انجام است. نکات لازم جهت انجام این دو روش در کتاب راهنمای آموزشیاران آمده است.

▪ یک بحث گروهی متمرکز در بین دانش‌آموزان یک مدرسه برنامه‌ریزی کرده و انجام دهید.

▪ مصاحبه با آگاهان کلیدی را در بین معلمان یک مدرسه برگزار کنید.

(شرکت کنندگان در جلسه آموزشی می‌توانند نقش دانش‌آموزان یا معلمان را بازی کنند).

دو سوال باز و دو سوال بسته در مورد مصرف مواد بسازید.

سوال‌های باز:

۱.

۲.

سوال‌های بسته:

۱.

۲.

مرحله پنجم: تنظیم و تحلیل اطلاعات

اطلاعات جمع‌آوری شده باید در کنار یکدیگر قرار داده، سازماندهی و تحلیل شوند. در صورت نیاز، از افراد متخصص برای تفسیر اطلاعات کمک بگیرید. هدف اصلی درک نیازهای جوانان و فهم مشکل‌های ناشی از مصرف مواد می‌باشد. لازم است کیفیت اطلاعات به دست آمده توسط یک روش را از طریق روش‌های دیگر کنترل نمایید.

مرحله ششم: نتیجه گیری

هر جامعه‌ای خصوصیات منحصر به خود را دارد. آنچه که به عنوان یکی از علل مصرف مواد در یک جامعه مطرح می‌شود ممکن است هیچ نقشی در مصرف مواد در جامعه دیگر نداشته باشد. یافته‌های بدست آمده از تحلیل اطلاعات باید در قالب بخش‌هایی همچون مشکل‌ها، نیازها، خطرهای عوامل محافظت کننده نوشته شوند. این تحلیل‌ها پایه‌ای برای تدوین پروژه می‌شود. اگر هیچ منبعی در اختیار نباشد، باید آن را دریافته‌های خود متذکر شوید. گروه‌های مشورتی جامعه را در تنظیم اهداف دخالت دهید. نکاتی در مورد چگونگی تصمیم‌گیری به روش مشارکتی در بخش پنجم کتاب راهنمای آموزشیاران آمده است.

توجه! در حالی که تمام اهداف مهم هستند، ولی تمامی آنها از اهمیت یکسان

برخوردار نیستند. اهداف باید هنگام ملاقات‌های گروهی اولویت بندی یا

رتبه‌بندی شوند.

تمرین ۳

اطلاعات به دست آمده در مثال بحث گروهی متمرکز که در کارگاه آموزشی ابتکار عمل جهانی هانوی مطرح گردیده است را مرور کنید (در کتاب راهنمای آموزشیاران).

الف) به چه نتایجی از این بحث گروهی متمرکز، می‌توان دست یافت؟

ب) چه نوع پروژه‌ای را می‌توانید بر اساس اطلاعات به دست آمده از این بحث گروهی متمرکز اجرا نمایید؟

ج) ایفای نقش

در صورت حضور در یک گروه آموزشی، ایفای نقش را تمرین کنید. شرکت کنندگان باید نقش اشخاص مختلفی را که در یک جامعه حضور دارند بازی نمایند، از قبیل والدین، معلمین، جوانان و کارکنان بهداشتی درمانی. یعنی کسانی که باید بر اساس بحث گروهی متمرکز انجام شده در کارگاه آموزش ابتکار عمل جهانی هانوی، در پروژه پیشگیری اولیه جهت تنظیم اهداف تصمیم‌گیری نمایند.

ایفای نقش به شما کمک می‌کند تا تصمیم‌گیری از طریق یک فرایند مشورتی را تمرین نمایید. اطلاعات بیشتر در مورد ایفای نقش در بخش ۶-۷ کتاب راهنمای آموزشیاران آورده شده است.

مرحله هفتم: اطلاعات را منتشر نموده و وارد عمل شوید

در این مرحله لازم است به میان جامعه باز گشته و یافته‌ها و تحلیل‌های به دست آمده را با آنها در میان بگذارید. این امر آنان را قادر می‌سازد تا تصویر واضح‌تری از مشکل‌ها و نیازهای جوانان و فلسفه اجرای پروژه تجسم نمایند. این امر به مشارکت جامعه و احساس مسئولیت آنان در قبال پروژه کمک می‌نماید.



با چه کسانی این اطلاعات را می‌توانید در میان بگذارید؟

اطلاعات را با این افراد در میان بگذارید:

- مردم محل؛
- جوانان و سازمان‌های محلی
- مؤسسه‌هایی که روی مقوله‌های مرتبط با جوانان کار می‌کنند؛
- سیاستگذاران و وزارتخانه‌های دولتی مرتبط با موضوع.
- جوامع بین‌المللی

اطلاعات اصلی در ارزیابی باید شامل این موارد شود: اطلاعات زمینه‌ای، نیازها و مشکل‌ها، عوامل محافظت‌کننده و منابع قابل دسترس.

توجه! اطلاعات به دست آمده از ارزیابی وضعیت موجود می‌تواند در تقویت و حمایت از فعالیت‌های پیشگیری اولیه و نیز بسیج مردم به کار گرفته شود.

۵. نوشتن گزارش پیرامون ارزیابی وضعیت موجود

یک گزارش خوب می‌تواند به عنوان یک ابزار ارتباطی قوی عمل نماید. تقسیم گزارش به بخش‌های کوچک‌تر، خواندن و آرایه آن را تسهیل می‌نماید. گزارش باید شامل این موارد باشد:

- زمینه؛
- یافته‌ها (مشکل‌ها و نیازها، عوامل خطر و عوامل محافظت‌کننده، و منابع)؛
- پیشنهادات (فعالیت‌های پیشنهادی).

اطلاعات بیشتر در این زمینه در صفحه‌های بعدی آورده شده است.

زمینه:

در این قسمت هدف از ارزیابی و روش‌های مورد استفاده جهت جمع‌آوری اطلاعات توضیح داده می‌شود.

بخش یافته‌ها تشکیل شده از:

- مشکل‌ها و نیازها: جوامع در معرض خطر مصرف مواد، جوانانی که آلوده شده‌اند، کسانی که قبلاً مواد مصرف می‌کرده‌اند، گستره مصرف، مشکل‌هایی که تجربه شده است و احساس مردم نسبت به مصرف مواد.
- عوامل خطر و عوامل محافظت‌کننده: عواملی که جوانان را در معرض خطر قرار می‌دهند و یا عواملی که آنان را محافظت می‌کنند مانند ارزش‌ها، هنجارها، ممنوع بودن مصرف مواد، مسایل مربوط به کیفیت زندگی، منابع، عوامل اقتصادی، جایگزین‌های سالم و تعلقات.
- منابع: منابع موجود و روش استفاده از آن در جهت پیشگیری از مصرف مواد. تخمینی از منابع مورد نیاز به شما کمک می‌کند تا به سهولت یا به سختی اجرای پروژه واقف شوید.

پیشنهادها:

شامل توصیه‌هایی می‌شود که به استناد یافته‌های به دست آمده عنوان می‌گردد. فعالیت‌های پیشنهادی (و نحوه تأثیر آنها در بر آورده کردن نیازها و حل مشکل‌ها) باید به صورت شفاف در این بخش توصیف گردند.

تمرین ۴

الف) فهرستی از افراد و سازمان‌های بالقوه‌ای که به نظر شما باید در جریان یافته‌های ارزیابی وضعیت موجود قرار گیرند، تنظیم کنید.

۶. خلاصه

- ❖ ارزیابی وضعیت موجود یک درک واقعی از خطرها، نیازها و مشکلاتی مرتبط با مصرف مواد توسط جوانان ارائه می‌دهد.
- ❖ روش‌های ارزیابی باید متناسب با اطلاعات مورد نیاز و منابع در دسترس باشد.
- ❖ جامعه، جوانان، افراد خبره و سایر افراد نقش مهمی در برنامه‌ریزی و اجرای ارزیابی وضعیت دارند.
- ❖ یافته‌های حاصل از ارزیابی وضعیت موجود باید مورد تحلیل قرار گرفته و به مردم و تمامی مسئولین ارائه شوند و پس از آن پیشنهادهای آنان در برنامه‌ریزی پروژه لحاظ گردد.

بخش ۶: اجرای پروژه

فهرست

۱. مقدمه
۲. فعالیت جامعه مدار
۳. مشارکت و دخالت جامعه به چه معناست؟
۴. بسیج نیروهای انسانی در فعالیتهای اجتماعی
۵. چرا درگیر نمودن جوانان حایز اهمیت است؟
۶. درگیر نمودن جامعه
۷. تأمین منابع مالی
۸. منابع مالی بالقوه

۹. منابع انسانی لازم برای اجرای یک پروژه پیشگیری

۱۰. فرایند شناسایی و سرپرستی داوطلبان

۱۱. آموزش مهارت‌ها و پیگیری

۱۲. شبکه سازی

۱۳. خلاصه



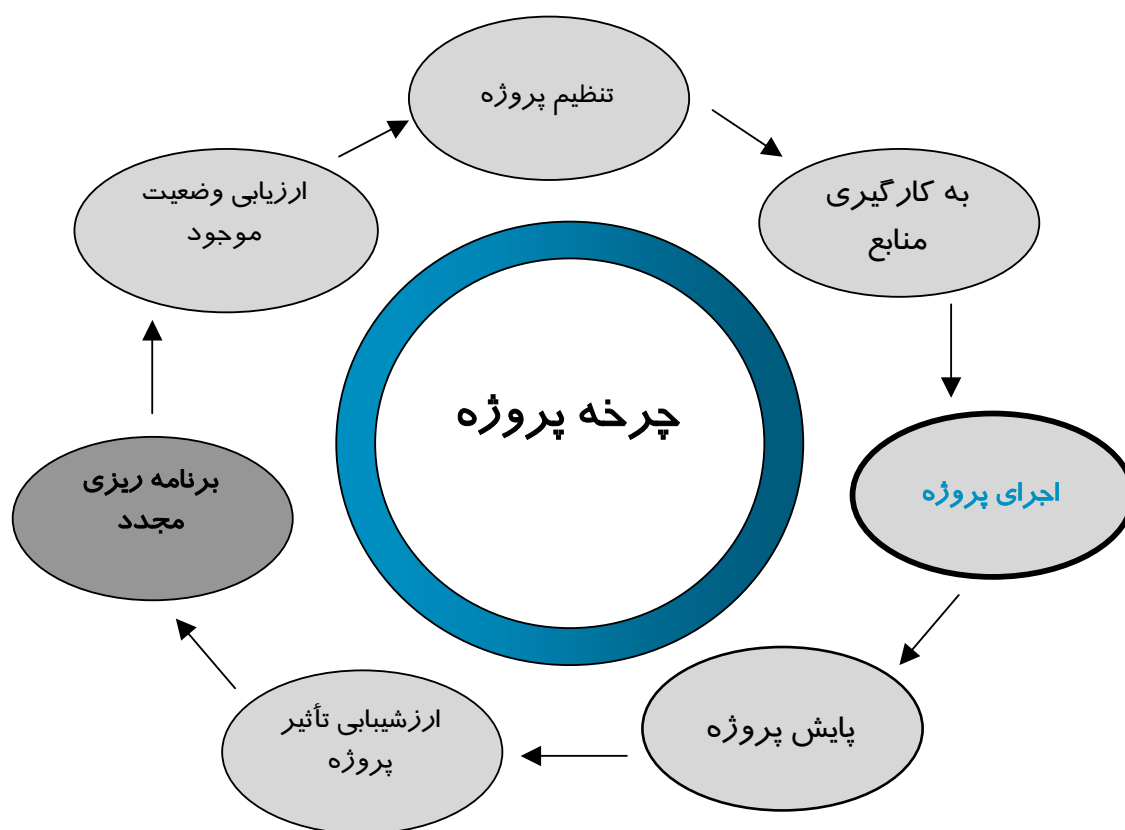
۱. مقدمه

در این مرحله، برنامه‌های پروژه که طراحی شده‌اند تفسیر می‌شوند و جهت اجرا در دستور کار قرار می‌گیرند. کلیه منابع (افراد، پول، زمان و مواد) مورد استفاده کامل قرار می‌گیرند. کار به گونه‌ای برنامه‌ریزی می‌شود که افراد مناسب، کارهای درست انجام دهند و منابع مناسب در زمان مناسب و در مکان مناسب قرار گیرند. اگر چه در کارهای جامعه مدار، تغییر و بازنگری به کرات به وقوع می‌پیوندد، یک برنامه مکتوب با پایش و ارزشیابی سازمان یافته، در اجرای مؤثر و مناسب پروژه مفید واقع خواهد بود. در این بخش مطالبی که به اجرای پروژه مربوط است، ارائه خواهد شد. این مطالب عبارتند هستند از: مشارکت جامعه، تأمین منابع مالی، ایجاد شبکه‌ها و تهیه منابع فنی و اقتصادی.

نتایج مورد انتظار

در پایان این بخش باید بتوانید:

۱. اهمیت فعالیت و مشارکت جامعه مدار را توضیح دهید.
۲. راهکارهای عمومی برای ایجاد انگیزه در جامعه را توصیف کنید.
۳. روش‌های درگیر نمودن جوانان در پروژه پیشگیری را بیان کنید.
۴. منابع اجتماعی موجود را شناسایی نمایید.
۵. فعالیت‌های مناسب که جهت تأمین منابع مالی در جامعه قابل انجام هستند را توصیف کنید.
۶. فرایند شناسایی و اداره داوطلبان را توضیح دهید.
۷. اهمیت ایجاد شبکه‌ها را توضیح دهید.



۲. فعالیت جامعه مدار

اجرای پروژه‌ها به منظور پیشگیری اولیه مصرف مواد در جوانان، در متن جامعه صورت می‌پذیرد. جامعه‌ای که جمعیت جوانان هدف در آن قرار دارد، محور اصلی اولویت‌بندی مشکل‌ها (ارزیابی وضعیت موجود) و اجرای فعالیت‌های مورد نظر می‌باشد. فعالیت‌های جامعه مدار، فرصتی را فراهم می‌آورد تا با ایجاد بستر اجتماعی (مناسب) الگوهای زندگی و مشکل‌های ناشی از مصرف مواد با استفاده از امکانات در دسترس و قابل پذیرش مردم تغییر یابند. مشارکت و دخالت خود جوانان در فعالیت‌های جامعه مدار حایز اهمیت بسیاری است. اقدام‌های شما همچنین شامل هدف قرار دادن سیاستمداران محلی، رهبران اجتماعی و سنتی و سازمان‌های دولتی و غیر دولتی به منظور جلب مشارکت آنها می‌شود.

۳. مشارکت و دخالت جامعه به چه معناست؟

مشارکت جامعه به معنای تشویق جامعه به برنامه‌ریزی و اداره فعالیت‌های مربوط به پیشگیری اولیه است. از طریق درگیر نمودن جامعه، حس همکاری در تمامی مراحل طراحی و اجرای پروژه تثبیت می‌گردد. این امر موجب خواهد شد که اعضای جامعه به ویژه جوانان از پروژه حمایت کنند و مسئولیت فعالیت‌های پیشگیری را بر عهده گیرند و به این طریق در آنها توانایی سهم شدن در تعالی و بالندگی خود به وجود آید. ظرفیت سازی در منابع انسانی بسیار مهم است. به منظور ایجاد این مهارت‌ها و ظرفیت‌ها در اشخاص، دانش و مهارت مورد نیاز باید مشخص شود تا بدینوسیله افراد سهم مفیدی در کار پیشگیری داشته باشند.

۴. بسیج نیروهای انسانی در فعالیت‌های اجتماعی

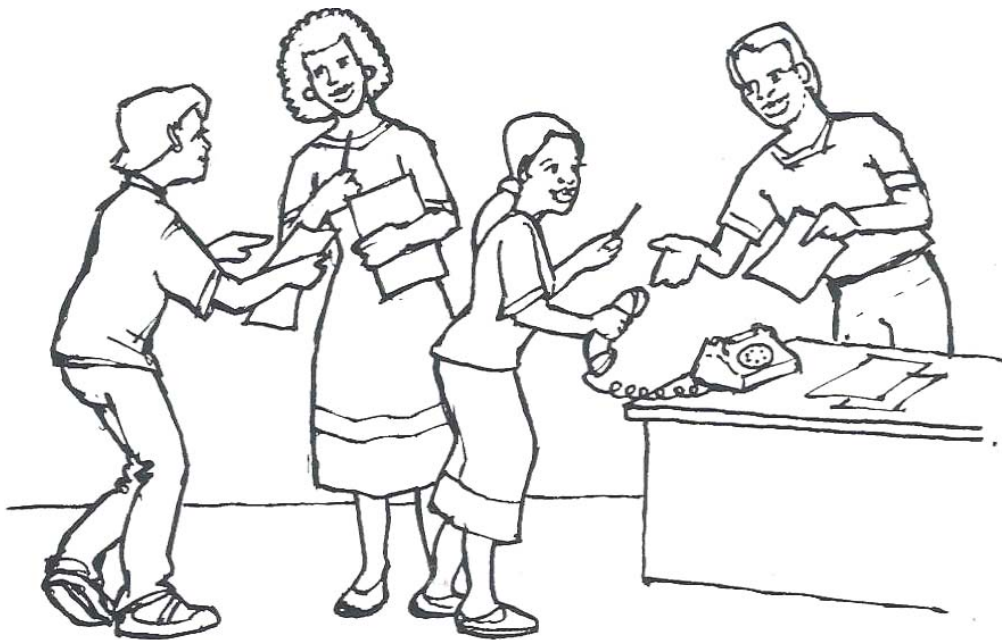
این که انتظار داشته باشیم اعضای جامعه به طور خود به خود برای حمایت از پروژه پیش قدم شوند، واقع بینانه نیست. باید راههای به تحرک واداشتن مردم را بدانید. برای این که جامعه درگیر شود، باید برانگیخته و به تحرک واداشته شود. هنگامی که جوامع برانگیخته شوند، از پروژه شما حمایت می‌کنند. این امر به نوبه خود توانمندی پروژه شما را افزایش خواهد داد. راههای متعددی برای ایجاد انگیزه در جامعه وجود دارد. این که شما از کدام روش‌ها استفاده کنید، بستگی به این مسأله دارد که با توجه به شرایط فرهنگی شما کدام روش متناسب‌تر و پذیرفته‌تر است. توجه به راهکارهای زیر، شما را در ایجاد انگیزه جامعه یاری خواهد کرد:

- تشویق به مشارکت در تمامی سطوح. هر کسی می‌تواند در پیشگیری از مصرف مواد نقش داشته باشد.
- برخورد احترام آمیز و متواضعانه با جامعه. همیشه چیزی هست که بتوان از اعضای جامعه یاد گرفت و برخورداری از حوصله کافی و استفاده از معلومات دیگران به شما اجازه خواهد داد که به صورت مؤثرتری کار کنید.
- ایجاد و حفظ روابط خوب. این کار ممکن است در ابتدا مشکل باشد، ولی پس از این که با کار کرد جامعه آشنا شدید، این کار به نظر شما ساده و عملی خواهد آمد.
- دادن مسئولیت به اعضای جامعه. بسیاری از اعضای جامعه دوست دارند که کنترل موقعیت‌ها را در اختیار داشته باشند. برخی از آنها در جامعه مسئولیت‌هایی را به عهده دارند، آنها می‌توانند مشارکت مفیدی داشته باشند.
- اجتناب از پیش داوری. فرهنگ‌ها و رسوم، جوامع را به یکدیگر متصل می‌کنند. ارزش نهادن به هنجارها و سنتهای جامعه بیانگر احترام است. اعضای جامعه با فعالیت‌هایی که آنان را کوچک شمرده و یا تحقیر کند همکاری نخواهند کرد.

توجه! ممکن است به تحریک واداشتن جامعه مستلزم بردباری و پایداری زیادی باشد. اطمینان حاصل کنید که کلیه نیروهای سیاسی و اقتصادی کلیدی و سایر اعضای جامعه درگیر شده‌اند.

۵. چرا درگیر نمودن جوانان حایز اهمیت است؟

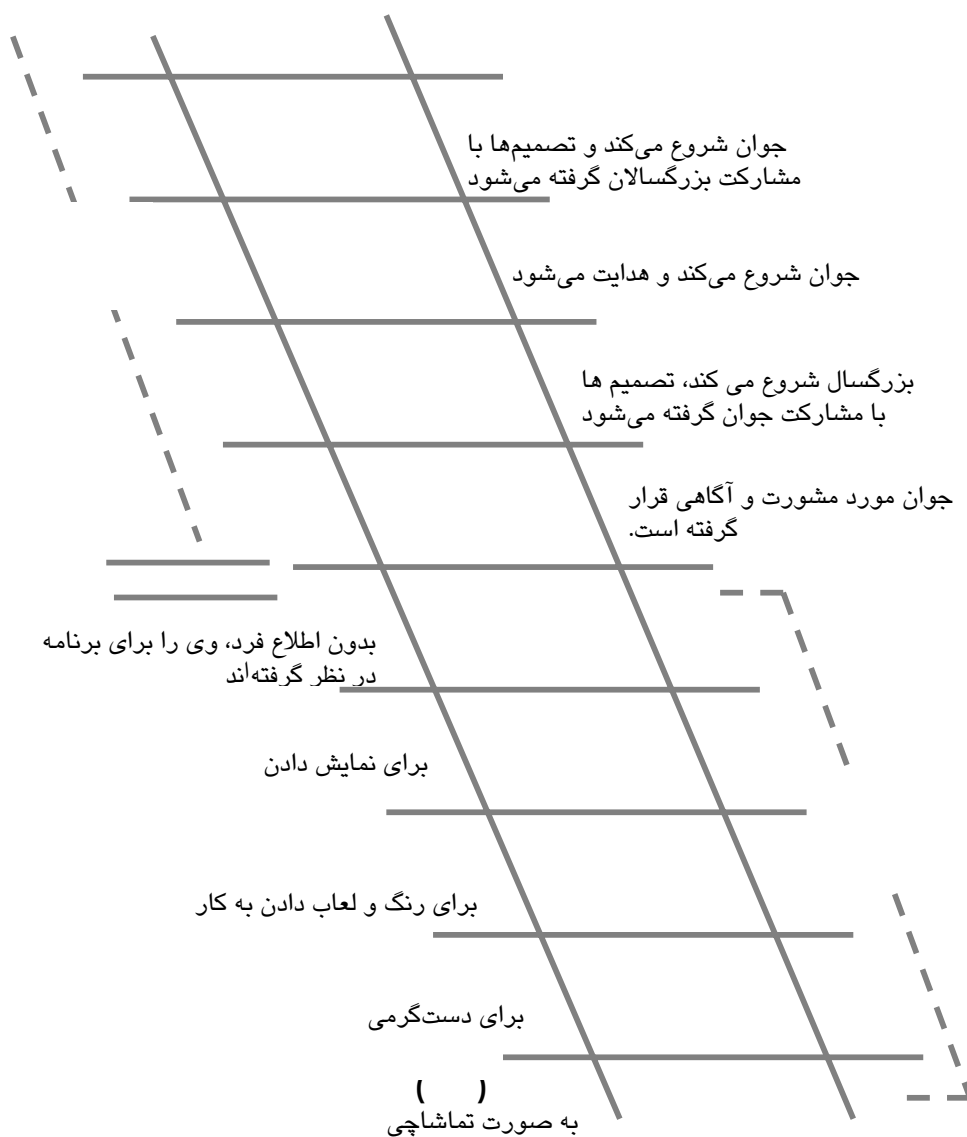
جوانان توانایی‌هایی بالقوه منحصر به فردی دارند که می‌تواند در پیشرفت سلامتی و توسعه نقش به سزایی داشته باشد. درگیر نمودن جوانان به آنها این امکان را می‌دهد که به برخی از اهداف فردیشان جامعه عمل بپوشند. این امر به نوبه خود می‌تواند موجب تقویت دراز مدت توانمندی‌های محلی و منابع در آینده شود. مشارکت جوانان ارتباط و مشروعیت کلاسهای مربوط به پروژه را افزایش می‌دهد. ایجاد همکاری میان بزرگسالان و جوانان موجب اطمینان از این نکته می‌شود که جوانان به درستی هدایت می‌شوند. هم بزرگسالان و هم جوانان نیاز دارند که جهت تقسیم مسئولیت‌ها و تصمیم‌گیری‌های جمعی چاره اندیشی کنند. جوانان می‌توانند در کلیه فعالیت‌های مربوط به پروژه مشارکت کنند. جوانان به ویژه از انجام وظایفی که هدفدار هستند و به منظور خاصی انجام می‌شوند لذت می‌برند و چنین فعالیت‌هایی را به خوبی انجام می‌دهند.



توجه! جوانان و سایر افراد دیگر باید در هنگام اجرای فعالیت‌های مربوط به پروژه آموزش داده شوند و بر کار آنها نظارت شود.

نردبان مشارکت

نردبانی که در پایین به تصویر کشیده شده است نشان می دهد که مشارکت جوانان در فعالیتها، فرایندی است که در سطوح مختلفی به انجام می رسد و نیاز به حمایت بزرگسالان دارد!

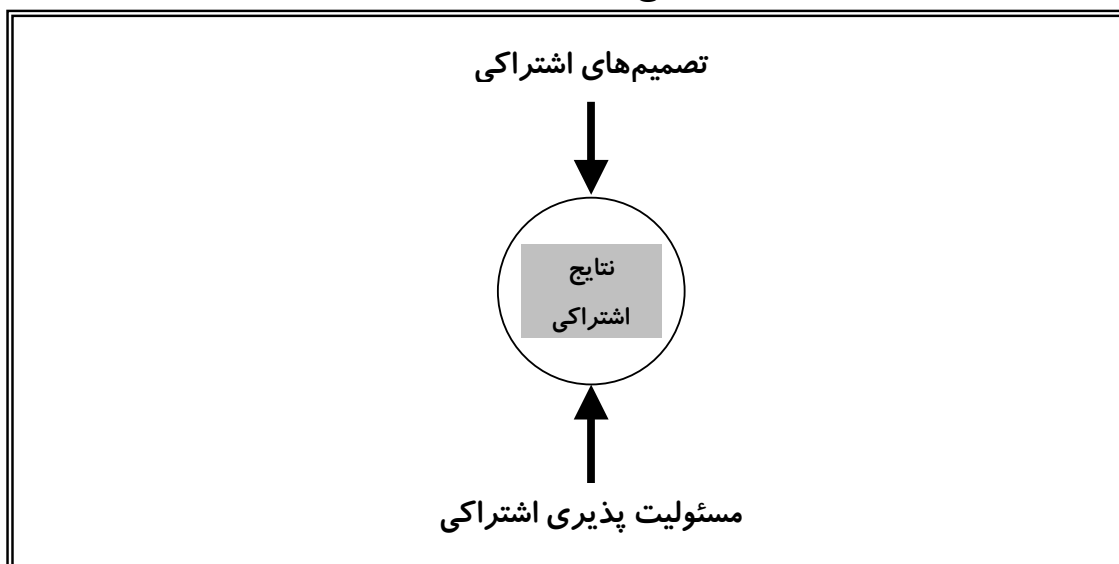


منبع شکل صفحه قبل:

The McCreary Centre Society (1996) British Columbia youth health action handbook. Burnaby, B.C., Canada. Adapted from Roger A. Hart. Children's participation: from tokenism to citizenship. Florence, Italy, UNICEF International Child Development Centre (Innocenti Essays No.4) as presented in WHO Coming of Age: from Facts to Action for Adolescent Sexual and Reproductive Health, 1997.

۶. درگیر نمودن جامعه

با درگیر نمودن جامعه در رسیدن به نتایج با یکدیگر شریک خواهید بود.



توجه! فرایند اجرای یک پروژه جامعه مدار باید تا حد امکان اشتراکی باشد. با این وجود، تعداد افراد درگیر باید قابل کنترل باشد. یک گروه بزرگ می‌تواند موجب ایجاد مشکل‌های برای پروژه، به ویژه در تصمیم‌گیری شود!

چند راهکار برای مشارکت و مداخله سازماندهی شده

گروههای زیر را می توان به منظور تشویق جامعه به مشارکت و مداخله تشکیل داد.

■ کمیته مشورتی جامعه

کمیته مشورتی جامعه یک کمیته کمکی برای پروژه است. این کمیته باید شامل ۱۲ تا ۲۰ فرد علاقه مند از جامعه، شامل جوانان و اعضای صاحب نفوذ از بخش های مختلف باشد. هدف از تشکیل این گروه، به کار گرفتن حمایت های کل جامعه برای پروژه، و ارایه یک مبنا بر اساس عقیده اکثریت به منظور جهت گیری کلی پروژه است.

■ تیم پروژه

تیم پروژه این اطمینان را به وجود می آورد که کلیه فعالیت های پروژه واقعاً انجام پذیرد. این تیم باید شامل چند فرد متعهد از جمله جوانان باشد.

■ گروه کاری

در یک پروژه بزرگتر، یک نفر در تیم پروژه ممکن است بر یک گروه کوچکتر که هدف آن انجام فعالیت خاصی باشد نظارت کند. به این گروه کوچکتر گروه کاری می‌گویند. گروه کاری، از چند فرد متعهد از جمله جوانان تشکیل می‌شود. برای یک پروژه بزرگتر می‌توان بیش از یک گروه کاری تشکیل داد.



تمرین ۱

با استفاده از اطلاعات بالا و با استفاده از فرایند بحث گروهی متمرکز که در کارگاه آموزشی ابتکار عمل جهانی در هانوی استفاده شده است (کتاب راهنمای آموزشیاران):

انواع افرادی را که باید در یک پروژه پیشگیری شرکت داشته باشند، فهرست کنید:

– اعضای گروه مشورتی:

– اعضای تیم پروژه

– اعضای گروه کاری:

ایجاد انگیزه در جامعه

جمشید بر روی پروژه ابتکار عمل جهانی در مورد پیشگیری اولیه مصرف مواد در جوانان کار می‌کند. او هنگامی به پروژه پیوست که سازمان‌های بین‌المللی متعهد شده بودند که با تدارک حمایت‌های نقدی و غیر نقدی محدود، به انجام پروژه کمک کنند. وی برنامه کاری را برای ۶ ماه اول طراحی نمود. برخی از عناوین کلیدی برنامه کاری او عبارتند از:

- برگزاری جلسات برای مطلع نمودن جامعه درباره مصرف مواد
- بازدید از مدارس برای صحبت در مورد چگونگی پیشگیری از مصرف مواد
- تهیه فهرستی از سیاست‌هایی که ثابت شده است برای پیشگیری اولیه مفیدند و ارایه آنها به سیاستگذاران جهت اجرا
- ارایه خدمات مشاوره ای به جوانانی که به مصرف مواد مبتلا هستند.
- توزیع مطالبی که توسط سازمان‌های بین‌المللی در مورد عوامل خطر مصرف مواد در میان جوانان تهیه شده بود.

وی پس از انجام کلیه این فعالیت‌ها، پس از سه ماه پیشرفت حاصله در جامعه را پایش نمود. وی برخلاف انتظارش متوجه شد که فقط تعداد معدودی از معلمان، دانش آموزان و سایر اعضای جامعه، گستره مصرف مواد در جامعه خود و نیاز به مداخله را درک نموده‌اند. سیاستگذاران رغبتی از خود نشان نداده‌اند و هیچ قدمی در جهت باز بینی و برنامه‌ریزی مجدد سیاست‌ها برداشته نشده است. از مطالب مکتوب استفاده نشده بود و شمار روز افزونی از جوانان مواد مصرف می‌کردند.

الف) به نظر شما علت عدم موفقیت وی چه بود؟

اگر شما به جای او بودید، برای مؤثر واقع شدن برنامه‌تان چه می‌کردید؟

ب) راههایی را نام ببرید که موجب افزایش آگاهی جامعه و برانگیختن آن شود.

ج) درگیر نمودن جوانان:

مریم و مینا هر دو ۱۶ ساله‌اند و عضو کانونی هستند که مهارت‌های هنری را توسعه می‌دهد. آنها هنگامی که در مدرسه نیستند، وقت خود را به صحبت با جوانان محله خود می‌گذرانند تا دریابند که کودکان چه مهارت‌های هنری دارند. آن دو نفر را در مکان‌های گوناگونی مانند فروشگاه‌ها، مرکز شهر و مراکز اجتماعات شهری دیده‌اید که در مورد فعالیت‌هایی که کانونشان انجام می‌دهد سخنرانی می‌کرده‌اند.

مینا برای برگزاری جلسه‌ها قرار ملاقات می‌گذارد و تلاش می‌کند که جلسه‌ها منظم برگزار شوند. از طرف دیگر مریم به پرسشها پاسخ می‌دهد و تصمیم می‌گیرد که یک کار هنری خاص جهت بررسی به کانون فرستاده شود یا خیر.

- با توجه به این که شما در حال برنامه‌ریزی برای اجرای یک پروژه در مورد پیشگیری اولیه از مصرف مواد روانگردان هستید، به نظر شما چه مشارکت‌های بالقوه‌ای از این جوانان بر می‌آید؟ توضیح دهید که آنها چگونه می‌توانند با پروژه شما همکاری نمایند.

سایر راههای درگیر نمودن جوانان در پروژه خود را بیان کنید.

۷. تأمین منابع مالی

استفاده از منابع محلی موجود به پایداری پروژه در دوره‌های زمانی طولانی‌تر کمک می‌نماید. باید بتوانید به صورت فعال، امور مربوط به تأمین منابع مالی را هدایت کنید.



انجام این امور برای پروژه شما ضروری است. موفقیت آنها به کار سخت و آمادگی مطلوب بستگی دارد. باید پیش از آغاز هر گونه تلاش در جهت تأمین منابع مالی، آمادگی کافی داشته باشید. نقش مرحله اصلی در این راستا عبارتند از:

مرحله اول: تنظیم اهداف و زمان بندی

نیازهای اقتصادی پروژه را مشخص کنید. این نیازها باید با اهداف ارتباط تنگاتنگی داشته باشند و در بودجه منعکس شده باشند. پیش از سپردن تعهد راجع به هر گونه بودجه یا برنامه تأمین مالی، افراد کلیدی در پروژه خود، به ویژه کمیته مشورتی جامعه را درگیر کنید. آنها را وادار کنید که اهداف تأمین منابع مالی را باز بینی نمایند و در مورد این اهداف توافق نمایند. اهداف باید واقع بینانه و قابل دستیابی باشند.

مرحله دوم: شناسایی منابع مالی بالقوه

فهرستی از منابع بالقوه مالی برای پروژه خود تهیه نمایید. ممکن است به شکل اعطایی یا و غیر اعطایی باشند. در مورد منابع مالی تا حدی که می‌توانید اطلاعات جمع‌آوری نمایید. در جدولی که قبل از تمرین ۳ این بخش آمده است منابع مالی بالقوه اعطایی و غیر اعطایی نشان داده شده اند.

مرحله سوم: یک نظام ثبت ایجاد نمایید

برای اداره نمودن اطلاعاتی که در مورد منابع مالی به دست می‌آید، نیازمند یک نظام ثبت هستید. این اطلاعات باید در همهٔ زمانها به سادگی قابل دستیابی نموده و به صورت منظم روزآمد و به صورتی مناسب نگهداری و بایگانی شوند. این اطلاعات برای آیندهٔ پروژه شما اهمیت بسیاری دارند و سر نخ‌های بسیاری برای درک مسایل مرتبط با تأمین اعتبار از منابع خاص به دست می‌دهند.

مرحله چهارم: تهیه تقویم تأمین منابع مالی

تأمین منابع مالی به برنامه‌ریزی جهت آینده نیاز دارد. شما باید از حداقل ۳ ماه جلوتر شروع کنید. تقویمی که دوره‌ای فراتر از ۱۵ ماه را در بر بگیرد مفید است. کلیه جنبه‌های تأمین منابع مالی همانند نوشتن طرح پیشنهادی پروژه، مکاتبه‌ها، برنامه‌ها و گزارش جلسه‌های کمیته با افراد، باید در زمره فعالیت‌ها و نیز در جدول زمانی منظور شوند. تاریخ‌ها و ضرب‌العجل‌های مهم باید در تقویم ثبت شوند. برنامه‌های مربوط به فعالیت‌های تأمین منابع مالی باید در برنامه پروژه لحاظ شوند.

مرحله پنجم: تخمین درآمد

توجه کنید که منابع مالی بالقوه را از هر منبع که باشد، بیش از حد برآورد ننمایید. این نکته نیز حایز اهمیت است که اطلاعات کافی و روز آمدی داشته باشید تا بتوانید منابع مالی را بر اساس آن تخمین بزنید. به خاطر داشته باشید که در حال تهیه برنامه‌ای هستید که به منظور تعیین پیشرفت آن، باید آن را به صورت دایم پایش کنید.

مرحله ششم: تمهید پیش‌بینی‌هایی در ارتباط با جریان نقدی درآمدها

یک برگه حسابداری با ۱۲ ستون برای ۱۲ ماه تهیه کنید. منابع درآمدی را در ستون‌ها فهرست کنید و پیش‌بینی‌های ماهیانه‌ای برای هر منبع بالقوه در خانه‌های مربوطه ثبت کنید (اگر احتیاج به کمک داشتید با کسی که در این زمینه مهارت داشته باشد مشورت نمایید). با وجودی که برنامه‌ریزی به تنهایی نمی‌تواند موفقیت را در تأمین منابع مالی تضمین نماید، برنامه‌ریزی شانس (موفقیت) و نیز نظم پروژه شما را افزایش می‌دهد.

۸. منابع مالی بالقوه

مثالها :

منابع اعطایی	منابع غیر اعطایی
مؤسسه‌ها	<u>تقاضاهای فردی</u>
شرکت‌ها	درخواست‌های شخصی
سازمان‌های دولتی	خرید از راه دور
سازمان‌های مذهبی	تقاضاهای پستی
سازمان‌های کارگری	نامه‌های کاغذی یا الکترونیکی
انجمن‌های صنفی	تقاضاهای رادیو و تلویزیونی
سازمان‌های محلی	محل کار
افراد ناشناس	رویدادهای خاص
	<u>هدایای برنامه‌ریزی شده</u>
	اهدای املاک، کارهای هنری و ...
	<u>درآمدهای اکتسابی</u>
	فروش محصولات
	دریافت پول در مقابل ارائه خدمات

شناسایی منابع محلی

الف) پس از بازدید از جامعه، در جدول زیر منابعی را فهرست کنید که در جامعه شما موجودند و می‌توانند در اجرای پروژه پیشگیری اولیه مصرف مواد مفید باشند.

افراد	نوع	محل	نشانی	فرد مورد تماس

مواد / امکانات	نوع	محل	فرد مورد تماس

بخش ۶ - اجرای پروژه

کمک	مقدار	محل	قابلیت دستیابی	فرد مورد تماس

زمان

مشخص کنید که اعضای جامعه تمایل دارند که برای حمایت از کار شما چه مقدار زمان اختصاص دهند.

عضو جامعه / تعداد ساعت‌ها	روزهای هفته	نوع کار

ب) توضیح دهید چگونه می‌توانید اعضای جامعه را برانگیزید که برای شرکت در فعالیت‌های پیشگیری از مصرف مواد در جامعه به صورت داوطلبانه وقت بگذارند.

.....

.....

ج) برای تأمین منابع مالی باید چه فعالیت‌هایی در جامعه خود انجام دهید؟

.....

.....

۹. منابع انسانی لازم برای اجرای یک پروژه

برای اجرای یک پروژه خوب، به افرادی که دارای مهارت‌های گوناگونی باشند نیاز دارید. جوانان و بزرگسالان باید تشویق شوند تا در فعالیت‌های مربوط به پروژه مشارکت نمایند. بیشتر افرادی که با آنها کار خواهید کرد داوطلبانی خواهند بود که به مشارکت مثبت در جامعه علاقمند هستند.



کارکردن با داوطلبان شرکت در فعالیت‌های پیشگیری اولیه در جامعه

برای اجرای پروژه قطعاً به کمک داوطلبان نیاز پیدا می‌کنید. آنها می‌توانند در محدوددهای مختلفی همانند برانگیختن جامعه و اجرای فعالیت‌ها کمک کنند. سرپرستی داوطلبان، همانند سرپرستی سایر کارکنان است ولی نگهداری آنها، انگیزش بیشتری لازم دارد.



داوطلبان چه کسانی هستند؟

داوطلبان افرادی هستند که مایل هستند وقت و مهارت‌های خود را در جهت کمک به پیشگیری یا کاهش مصرف مواد در جوانان اختصاص دهند. داوطلبان فعالیت‌های پیشگیری اولیه را به مرحله عمل در می‌آورند. سرپرستی داوطلبان کار دشواری است که این جنبه‌ها را در بر می‌گیرد: گزینش و مصاحبه، انتخاب و تفویض وظایف مناسب، آگاه سازی و آموزش، نظارت و ارزشیابی.

توجه! داوطلبان با میل و اراده خودشان پیش قدم شده‌اند. آنها به حمایت مستمر شما نیاز دارند. شما باید مکرراً به آنها انگیزه بدهید.

ممکن است روش‌های ابتکاری خود را برای پیدا نمودن داوطلبان در نظر داشته باشید، با این وجود فرایند استاندارد این کار در قسمت بعدی ارائه شده است.

۱۰. فرایند شناسایی و سرپرستی داوطلبان

عضوگیری: یک برنامه عضوگیری تهیه کنید. برنامه باید شامل وظایف، تعداد داوطلبان مورد نیاز، مهارت‌ها و توانایی‌ها، آموزش‌های مورد لزوم و روش عضوگیری باشد. افرادی که قرار است جذب شوند باید مصمم باشند و مدت مأموریت در نظر گرفته شده برای آنها مشخص باشد.

مصاحبه: هدف از انجام مصاحبه، تطابق داوطلب با مناسب ترین گروه کاری است. مصاحبه و انتخاب متعاقب آن باید بر اساس معیارهای از پیش تعریف شده باشد.

معیارهای انتخاب: جامعه باید در انتخاب داوطلبان برای کار اجتماعی مداخله نماید. معیارها باید شفاف باشند از جمله سن، توانمندی‌ها، سطح تحصیلات و وضعیت سلامت جسمانی و ذهنی. باید به جوانان و کسانی که بر زندگی آنها تأثیر دارند مانند والدین، معلمان و رهبران مذهبی اولویت داده شود. پس از انتخاب داوطلبان، در مورد وظایف و فعالیت‌هایی که انجام خواهند داد به آنان اطلاعات کافی داده شود. در صورت امکان باید به آنها وظیفه‌ای محول نمود.

فرم ثبت نام: تهیه یک فرم ثبت نام کار پسندیده‌ای است. با این کار مشخصات کلیه داوطلبان بایگانی و دستیابی به آن تسهیل خواهد شد. این فرم باید شامل کلیه اطلاعات مفید درباره داوطلبان باشد، همانند: نام، نشانی، تاریخ تولد، آموزش، شغل (در صورت اشتغال)، مهارت‌های خاص (ارتباطی، زبانها، مهارت‌های رهبری، پژوهشی و غیره)، تجربه، علایق و در آخر قابلیت دسترسی و اسامی افرادی که می‌توان به آنها مراجعه نمود.

آشنایی و آموزش: باید به کسانی که انتخاب می‌شوند خلاصه‌ای کاملی از اهداف، فعالیت‌ها و نتایج مورد انتظار پروژه ارائه نمود. آموزش باید بر مبنای تجزیه و تحلیل نیازهای آموزشی باشد.

انگیزش: داوطلبان در صورت حمایت و تشویق با احتمال بیشتری به مشارکت در برنامه‌های پیشگیری ادامه خواهند داد. برخی از کارهایی که می‌توان انجام داد تا به آنها کمک کنیم تا با انگیزه باقی بمانند، عبارت هستند از:

آنها را در برنامه ریزی درگیر نماییم و بگذاریم در جریان امور قرار گیرند تا دریابند چرا کارها در زمانهای مختلف به شکل‌های مختلف انجام می‌شوند و به آنها کارهای هیجان انگیز واگذار کنیم. مسئولیت‌های آنها را به تدریج افزایش دهیم و آنها را تشویق کنیم، به عنوان مثال به آنها آموزش‌های اختصاصی و مدارک رسمی بدهیم و در صورت امکان آنها را به مسابقات ویژه دعوت نماییم.

ارزشیابی: ارزشیابی کار داوطلبان به بهبود عملکرد آنها کمک خواهد کرد و این امر کیفیت خدمات ارائه شده توسط پروژه را بهبود می‌بخشد. پرسش‌های اصلی که در ارزیابی باید به آنها پاسخ داده شود عبارت هستند از: دیدگاه‌های داوطلب در مورد پروژه چیست؟ چه پیشنهادهایی دارند؟ دیدگاه‌های آنها در مورد حمایت، آموزش و فرایند ارتباطی حاکم بر پروژه چیست؟ چگونه می‌توان کار آنها را مؤثرتر ساخت؟

پایان دادن به خدمت یک داوطلب: ممکن است زمانی برسد که لازم شود به خدمت یک داوطلب پایان داد. این امر ممکن است به این دلیل باشد که داوطلب مطابق دستورالعمل‌های پروژه عمل نکرده باشد و رفتار او، حیثیت و تصور جامعه از پروژه را خدشه دار کرده باشد و یا این که پروژه به پایان رسیده باشد. حتی در بدترین شرایط با احترام برخورد کنید. به ویژه در مورد عملکرد افراد و مسأله‌ای که موجب ختم خدمت آنها شده است، حریم خصوصی افراد و محرمانه بودن مسأله رارعايت نمایید. از قضاوت دوری کنید و بگذارید که داوطلبان احساساتشان را بیان و در مورد آن بحث کنند. ممکن است لازم باشد از خودتان نیز پرسش‌هایی بکنید. آیا من به این داوطلب وظایف درستی محول کرده‌ام؟ آیا حمایت مناسب را انجام داده‌ام؟ آیا برای انجام کار محول شده آموزش کافی بود؟ چه پیشنهادی جایگزینی می‌توانم به داوطلبی بکنم که دیگر در خدمت پروژه نیست؟ چه کسی می‌تواند در غیاب داوطلب کار مرا انجام دهد، من از این تجربه چه درس‌هایی گرفته‌ام؟ اگر پایان خدمت فرد به علت پایان یافتن پروژه باشد، از مشارکت داوطلب سپاسگزاری کنید و نامه‌ای رسمی برای وی تهیه کنید. (برگرفته از:

Harder M. Volunteer Service. Current Status Report. Volunteer Cycle. Geneva, Henry Dunant Institute, 1992)

۱۱. آموزش مهارت‌ها و پیگیری

آموزش بخشی از توسعه منابع انسانی است و شامل یادگیری سازمان یافته برای کاربرد فوری در حیطه کار یا خدمت می‌شود، از طرف دیگر توسعه به معنای پیشرفت تدریجی و عمومی مهارت‌های تصمیم‌گیری بین فردی با طبیعتی نسبتاً سازمان نیافته است. افراد از جمله جوانان را در مورد نکات خاص و وظایف مربوط به پروژه آموزش دهید.

از روش‌های مختلف آموزشی استفاده کنید. در مورد برخی از این روش‌ها در راهنمای آموزشیاران توضیح داده شده است. در عین حال توسعه این روش‌ها را حمایت و تشویق نمایید. از طریق آموزش و فعالیت‌های توسعه‌ای است که می‌توان در افراد کمک کننده به پروژه و گروه هدف مهارت ایجاد نمود.

پیگیری کلیه افرادی که در انجام فعالیت‌های پیشگیری کمک می‌کنند اهمیت دارد. این کار موجب می‌شود که هم از مشارکت کنندگان در پروژه حمایت شود و هم این اطمینان حاصل شود که مداخله‌ها برای جوانان و جامعه مفید است. آموزش و پیگیری در واقع با پایش همپوشانی دارد و بخشی از آن است. فعالیت‌هایی که بخشی از پایش هستند باید به صورت مناسبی برنامه‌ریزی شوند و اطلاعات جمع آوری شده نیز باید در طی بازندهای مربوط به پیگیری ثبت شوند. پیگیری را از طریق گزارش‌های کتبی، تماس‌های تلفنی، ملاقات‌های حضوری و یا ایجاد شبکه با افرادی که در همان زمینه کار می‌کنند انجام دهید. برخی از فعالیت‌هایی که باید در طی پیگیری انجام شود عبارتند از:

آماده سازی

۱. اهداف تنظیم شده باشند
۲. مواد اطلاعاتی در دسترس باشند
۳. جامعه و افراد از جلسه مطلع باشند
۴. وسایل نقلیه برای برگزاری جلسه مهیا باشد

پیگیری

۱. نظارت بر اجرا برقرار باشد
۲. بحث‌ها انجام شده باشند
۳. به پرسش‌ها پاسخ داده شده باشد
۴. مطالب واضح و روشن باشد
۵. نیازها و انتظارها مشخص باشد
۶. نکات طرح شده در جلسه ثبت شده باشد

پس خوراند

۱. اطلاعات جمع آوری شده تجزیه و تحلیل شده باشند
۲. نیازها و مشکل‌ها اولویت بندی شده باشند
۳. فعالیت‌ها به صورتی که مجریان پروژه تعیین کرده‌اند به کمک جامعه یا افراد انجام شده باشند
۴. فعالیت‌ها انجام شده باشند
۵. نکاتی که برای مراجعه‌های بعدی ثبت شده‌اند در محل مناسب نگهداری شده باشند
۶. همکاران مشارکت کننده مانند دفاتر محلی UNDCP یا WHO در جریان امور قرار داشته باشند

تمرین ۴

الف) چرا آموزش، نظارت و پیگیری در کار برای جامعه دارای اهمیت هستند؟

ب) افراد با چه نوع اطلاعات و مهارت‌هایی می‌توانند نیازهای پروژه را تأمین نمایند؟

۱۲. شبکه سازی

ایجاد شبکه می تواند توانمندی های پروژه را افزایش دهد. شبکه را این گونه می توان تعریف کرد: افرادی که با یکدیگر صحبت می کنند؛ عقاید، اطلاعات و منابع خود را با هم در میان می گذرانند، یا با انگیزه های مشابهی کار می کنند. شبکه ها به منظور ترویج همیاری، ایجاد تغییر در اجتماع و بهبود عملکرد پروژه ایجاد می شوند و به واسطه آن ها می توان با سازمان ها و افراد متعددی ارتباط برقرار نمود. گروه های متعددی از افراد و سازمان ها می توانند بر سیاست ها، طرز تفکر و فعالیت ها در جهت تأمین سلامتی و رفاه جوانان تأثیر بگذارند.

چرا شبکه سازی مهم است؟

کارهای انفرادی توسط سازمان ها و یا افراد به صورت مجزا از هم، در ایجاد تغییرات پویا مؤثر نمی باشد. ممکن است به آموزش، مواد و منابع مالی نیاز پیدا کنید. سایر سازمان ها نیز ممکن است به این موارد نیاز پیدا کنند. در این راستا می توانید به تبادل اطلاعات و منابع بپردازید و یا برنامه ریزی های مشترک انجام دهید تا برای همه مفید باشد.



نکاتی در مورد ایجاد شبکه

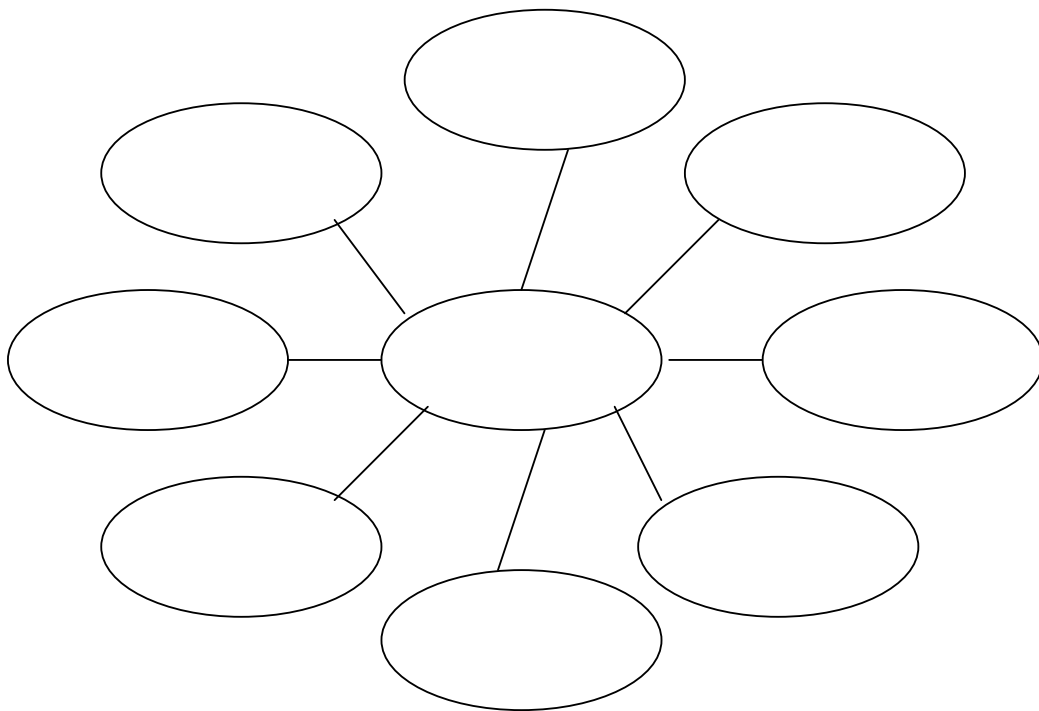
ایجاد شبکه به استفاده از کلیه مجاری ارتباطی رسمی و غیر رسمی نیازمند است. درجدول زیر نکات مفیدی در مورد ایجاد شبکه ذکر شده است:

۱. از برداشتن قدم اول هراس نداشته باشید و در معرفی خودتان و پیش قدم شدن در جامعه راحت باشید.
۲. پس از برقراری یک تماس مهم، با تلفن یا نامه به منظور صرف ناهار پیگیر موضوع باشید.
۳. شبکه خود را حفظ کنید. ارتباط با افراد به توجه دایم نیازمند است. سایر اعضای شبکه باید به شما دسترسی داشته باشند و فقط هنگام نیاز به فکر برقراری ارتباط نباشید.
۴. به سازمان‌ها و اجتماع‌های حرفه‌ای پیوندید تا به این وسیله فرصت‌هایی برای ملاقات با سایر افرادی که نیازها و علایق مشابه شما دارند فراهم آید.
۵. پایه شبکه خود را تا حد امکان گسترده کنید. به چند تماس محدود اکتفا نکنید.
۶. به صورت دوره‌ای شبکه خود را ارزیابی کنید. ممکن است قادر نباشید ارتباط خود را با هر کسی که ملاقات کرده‌اید ادامه دهید. ولی آیا تماس‌های کلیدی خود را ادامه داده اید؟
۷. به خاطر داشته باشید که ایجاد شبکه‌ها مانند یک سیستم معامله پایاپای است، که در آن اطلاعات مبادله می‌شود. پایان مبادله را در نظر داشته باشید. در ارتباط با ورود اطلاعات جدید و با ارزش به شبکه پشتکار داشته باشید.
۸. یک شبکه قوی بر پایه اعتماد و حفظ اسرار بنا می‌شود. این اصول را رعایت کنید.
۹. از شبکه‌ها برای اجرای برنامه‌های کاری استفاده کنید.
۱۰. بایگانی متشکل از کارت‌های ویزیت ایجاد کنید که در پشت آنها یادداشتهای شخصی ثبت شده باشد.
۱۱. اسامی افراد و اطلاعات خانوادگی افراد را یاد بگیرید.
۱۲. اطلاعات کسب شده را به صورتی مثبت و سازنده با دیگران در میان بگذارید و از شایعه پراکنی و غیبت پرهیز کنید.
۱۳. اعضای شبکه خود را بیش از حد زیاد نکنید و در معرفی اشخاصی جهت همکاری، ظرفیت شبکه را در نظر داشته باشید.
۱۴. سیستم نگهداری سابقه افراد در شبکه را بازبینی نمایند. آیا اطلاعات لازم برای تماس گرفتن با کلیه افراد، کامل و به سادگی قابل دستیابی است؟ در واقع هر چه این سیستم ساده‌تر باشد بهتر است.
۱۵. نشاط داشته باشید. کلیه افراد را شاد نگه دارید. لذت ایجاد شبکه در یادگیری و مشارکت مطالب جدید با حضور افراد مختلف است.

تمرین ۵

ایجاد یک شبکه

نام خود را در دایره وسط بنویسید. در دایره های اطراف، نام یا نام خانودگی (در صورت تمایل شاخص سازمانی) افرادی را بنویسید که می توانند در برخی از فعالیت های عمده پروژه شما را یاری نمایند. با انجام این تمرین، طرح اولیه نظام مشارکتی شبکه خود را ترسیم می نمایید.



تمرین ۶

مسعود مجری یک پروژه است او برای تسهیل کارش احتیاج به ایجاد یک شبکه دارد. وی می خواهد به عنوان اولین وظیفه، با سازمان های غیر دولتی محلی ملاقات کند، تا آنها را نسبت به پروژه و لزوم به همکاری با هم آگاه کند او می خواهد که تشریک مساعی و تعهد به وجود بیاورد. فرض کنید که در این موقعیت قرار دارید که نقش او را بازی کنید. بازیگران: مسعود و مسؤولان سازمان غیر دولتی.

۱۳. خلاصه

- ❖ ایجاد انگیزه در جامعه نیازمند برقراری ارتباط مناسب، مبادله پیام‌های شفاف، تشویق به همکاری و خودداری از پیش داوری است.
- ❖ استفاده از منابع محلی، کلید توسعه پایدار اجتماعی است.
- ❖ پروژه‌های جامعه مدار باید توانایی افراد را در حل مشکل‌های استفاده از منابع محلی تقویت کنند. استفاده از منابع محلی به افراد این درک را می‌دهد که پروژه متعلق به خودشان است و کمک می‌کند که جامعه به گونه‌ای مطلوب به تحرک وا داشته شود.
- ❖ مشارکت جوانان به آنها این امکان را می‌دهد که در حل مسایلی که روی آنها تأثیر می‌گذارد سهیم باشند.
- ❖ ایجاد شبکه‌ها از جنبه‌های مهم کارگروهی است و می‌تواند در تقویت حمایت بخش‌های مختلف جامعه از جمله سازمان‌های غیر دولتی و مؤسسات گروهی نقش داشته باشد.
- ❖ برای ایجاد انگیزه در داوطلبان تلاش بسیاری لازم است، چرا که آنان منبع انسانی مهمی برای فعالیت‌های جامعه مدار محسوب می‌شوند.

بخش ۷: پایش و ارزشیابی تأثیر

فهرست

۱. مقدمه
۲. پایش به چه معناست؟
۳. انواع اطلاعاتی که باید جمع آوری شود
۴. چگونه هنگام پایش اطلاعات را جمع آوری نماییم؟
۵. ارزشیابی تأثیر به چه معناست؟
۶. مراحل که باید در هنگام هدایت ارزشیابی تأثیر انجام شوند
۷. خلاصه



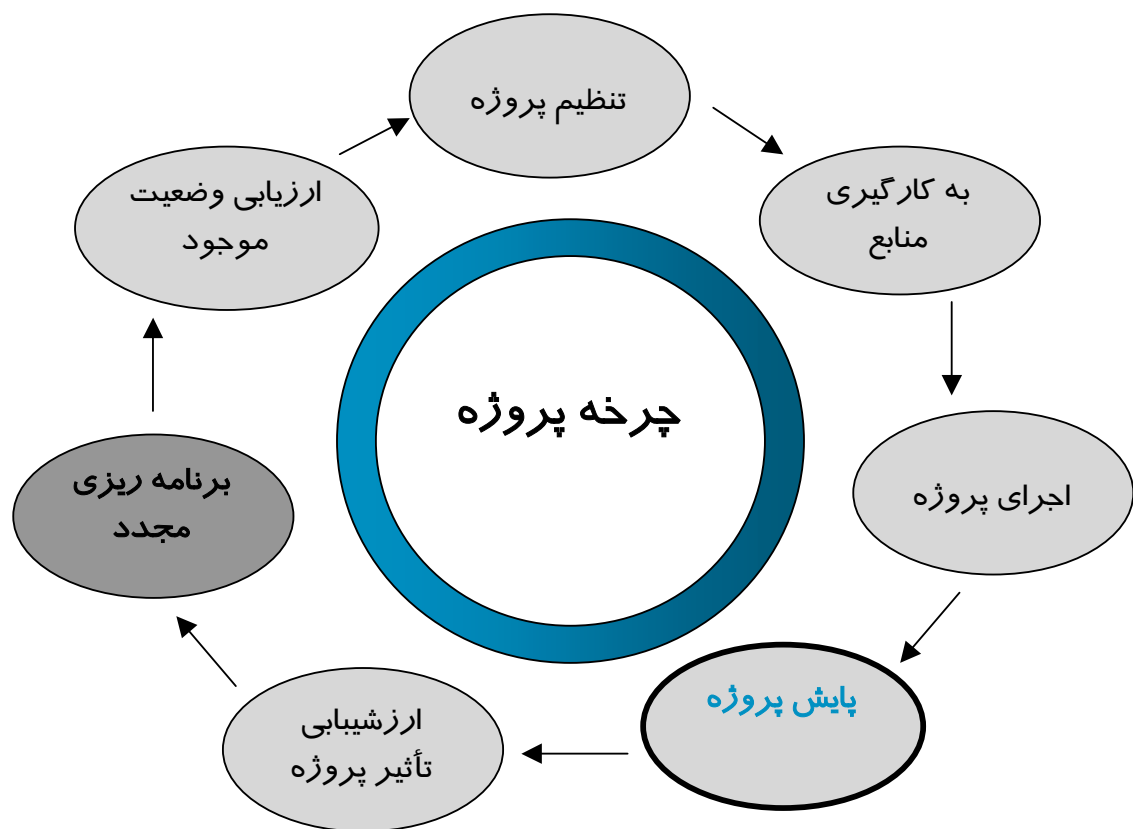
۱. مقدمه

دو سطح ارزشیابی وجود دارد که در این مجموعه در مورد آنها توضیح داده شده است: ارزشیابی فرایند یا پایش، و ارزشیابی "نهایی" یا ارزشیابی "تأثیر". این فعالیت‌ها برای درک رویدادهایی که در نتیجه فعالیت‌های انجام شده در جامعه به وقوع پیوسته‌اند ضروری است. پایش امکان بازبینی مؤثر برنامه‌ها را (در صورت لزوم) فراهم می‌آورد، در حالی که ارزشیابی این موضوع را مشخص می‌کند که آیا اهداف پروژه تحقق یافته‌اند یا خیر. تصمیم‌گیری در مورد این که فعالیت‌ها چگونه پایش و ارزشیابی شوند (هر چند وقت یک بار، به وسیله چه کسی و در چه زمانی)، باید در زمان تهیه طرح پروژه انجام شود تا این اطمینان حاصل شود که مکانیسم‌ها و ابزار ارزشیابی، هماهنگ با اهداف پروژه طراحی شده‌اند. ارزشیابی صحیح وضعیت موجود، مبنایی برای ارزشیابی تأثیر پروژه فراهم می‌آورد. در هر سطح، پرسش‌های متفاوتی لازم است. نشانگرها و روشهای شناسایی این نشانگرها نیز چنین حالتی دارند. در این بخش، بحث اصلی پیرامون پایش و ارزشیابی تأثیر است.

نتایج مورد انتظار

در پایان این بخش باید بتوانید:

۱. اهمیت پایش را بیان کنید.
۲. بخش‌های اصلی پروژه که باید پایش شوند را مشخص نمایید.
۳. مثال‌هایی از روشهای جمع‌آوری اطلاعات به منظور پایش ذکر کنید.
۴. اهمیت نگهداری مستندات را شرح دهید.
۵. ارزشیابی تأثیر را تعریف نمایید.
۶. پرسشهای اصلی در ارزشیابی تأثیر را مشخص نمایید.



۲. پایش به چه معناست؟

پایش پروژه عبارت است از بررسی منظم و مداوم پیشرفت پروژه در یک دوره زمانی مشخص. این کار در طول مرحله اجرا به وقوع می‌پیوندد. پایش تحت عنوان ارزشیابی فرایند نیز شناخته می‌شود. در هنگام هدایت ارزشیابی فرایند به این پرسش‌ها باید پاسخ داده شود: آیا فعالیت‌های پیشگیری به همان صورتی که از ابتدا در برنامه پروژه مورد نظر بوده است، انجام می‌شوند؟ آیا در زمانی که پیش بینی شده بود انجام می‌شوند؟

هدف پایش

پایش به معنی کنترل نمودن آن است که آیا فعالیت‌ها به خوبی و مطابق برنامه اجرا شده‌اند یا خیر. از طریق پایش می‌توان:

- مشکلات را در اسرع وقت مشخص نمود و اقدام‌های لازم جهت رفع آن انجام داد؛

- پس‌خوراند مناسبی در مورد پیشرفت پروژه به دست آورد. پس‌خوراند برای ایجاد انگیزه در شرکت‌کنندگان پروژه تأثیر بسزایی دارد؛

- اطلاعات لازم برای نوشتن گزارش‌ها در مورد پروژه را به دست آورد. این اطلاعات جهت ارزشیابی تأثیر نیز مفیدند (این اطلاعات مشخص می‌کنند که چه کارهایی انجام شده است، این کارها چگونه انجام شده است و تأثیر آنها در چه حدی بوده است).

۳. انواع اطلاعاتی که باید جمع‌آوری شوند

اطلاعاتی که طی پایش جمع‌آوری می‌شوند باید کمی و کیفی باشند (به صورتی که در بخش ۴ تعریف شد). تمامی جنبه‌های تهیه و سرپرستی پروژه باید پایش شوند.

چه چیزی و چگونه باید پایش شود؟

منابع

مالی: پایش مالی پاسخ به این سوال است که آیا مخارج پروژه با بودجه آن هماهنگی دارد یا خیر. باید با استفاده از ابزارهای ویژه‌ای مانند فاکتورهای فروش، رسیدها، دفاتر موجودی و صورتحساب‌های مالی، کارهای حسابداری ساده را انجام دهید. داشتن نظام ثبت مناسب در مورد چگونگی هزینه‌ها اهمیت بسیاری دارد و در پیشرفت فعالیت‌ها کاربرد دارد. در ضمن اهدا کنندگان معمولاً مایلند بدانند که منابع مالی چگونه مصرف می‌شوند.

توجه! برای جلوگیری از سر در گمی منابع مالی اهدایی را به صورت جداگانه ثبت کنید و رسیدها را همواره نگهداری کنید.

منابع انسانی: در فعالیتهای جامعه مدار اتکا بر داوطلبان اجتناب ناپذیر است. کسب اطلاع از چگونگی انجام وظایف توسط داوطلبان و آشنایی با تجارب آنها از یک سو و پاسخ جامعه به آنان از سوی دیگر در تعیین این که چگونه بتوانید آنها را با انگیزه نگه دارید، یاری خواهد کرد و به آنها نیز در انجام فعالیتهای پیشگیری مؤثرتر کمک خواهد نمود. در پایش، عملکرد آنها را مشاهده کنید و به تقاضاهای آنان توجه کنید.

منابع غیر نقدی: چگونگی مصرف اجناس تخصیص یافته به پروژه را پایش کنید. به عنوان مثال اگر مطالبی در مورد خطرات مصرف مواد تهیه کرده‌اید که می‌بایست در اختیار جوانان قرار گیرد، پرسش مورد نظر این خواهد بود که آیا این مطالب به دست گروه هدف رسیده است؟ و آیا از آنها استفاده شده است؟ ممکن است تجهیزات ذیقیمتی را برای پروژه تهیه کرده باشید. این تجهیزات را می‌توان از طریق دفترهای ثبت وقایع و ثبت فهرست موجودی پایش نمود.

زمان: از طرح پروژه برای کنترل این که فعالیت‌ها به چه صورت برنامه‌ریزی شده‌اند استفاده کنید. مشخص کنید که آیا موانعی وجود دارد که تکمیل به موقع پروژه را به تأخیر بیندازند یا خیر.

فعالیت‌ها

میزان نیل به اهداف، دستاوردها و مشارکت جوانان را پایش کنید. جمع‌آوری اطلاعات را به منظور پایش می‌توان به صورت “درجا” انجام داد، در این حالت موارد زیر باید مشخص شود:

- آیا فعالیت‌های برنامه‌ریزی شده انجام شده‌اند یا خیر؛
- چه کسانی در سطح سازمانی درگیر هستند و مشارکت آنها در چه حدی است (با ذکر سن و جنس)؛
- آنها در مورد فعالیت‌ها چه نظری دارند (پس خوراند).

مثالی از پایش درجای یک فعالیت

اطلاعات	اطلاعات چگونه بدست آمده اند؟	چه کسی آنها را جمع کرده است؟	وی به چه چیزی نیاز دارد؟
چند نفر هستند؟ سن و جنس آنها چیست؟	مشاهده	یک نفر باید تلاش کند که ببیند چند نفر در حال تماشا کردن هستند و سن ظاهری و جنس آنها را ثبت کند. هنر پیشه‌ها می‌توانند در جمعیت گردش کنند.	دستمزد بسیار اندکی برای مشاهده‌گر
چند نفر به مرکز جوانان آمده‌اند؟	با پرسیدن از آنها که چه زمانی آمده‌اند	کارکنان مرکز جوانان باید با مراجعه‌کنندگان جدید گپ بزنند و بپرسند که از چه جایی در مورد مرکز، اطلاعات به دست آورده اند؟	

۴. چگونه در طی فرایند پایش اطلاعات را جمع آوری کنیم؟

همانگونه که در بخش ۴ ذکر شد، برنامه‌های پایش باید در هنگام تدوین پروژه آماده شود. پایش با اهداف برنامه‌ریزی شده و نشانگرها ارتباط نزدیکی دارد. به خاطر بیاورید که نشانگرها شواهدی هستند که نشان می‌دهند که اهداف تحقق یافته و فعالیت‌ها انجام شده اند یا خیر؛ در صورت نیاز به بخش ۴ مراجعه کنید. برای هر هدف و فعالیت باید حداقل یک نشانگر وجود داشته باشد. فرایند جمع آوری اطلاعات به منظور پایش مشابه فرایند مذکور در ارزیابی وضعیت موجود است و شامل مراحل زیر می‌شود:

- برنامه‌ریزی؛
 - جمع‌آوری اطلاعات؛
 - تجزیه و تحلیل اطلاعات؛
 - انتشار (در اختیار همگان قرار دادن) اطلاعات.
- در صفحه بعد مثالی از یک برنامه برای پایش نیز چگونگی تنظیم اطلاعات به دست آمده ذکر شده است.

برنامه ای برای پایش

بخش ۷ - پایش و ارزشیابی تأثیر

پرسش‌های پایش	متغیرهای پروژه	روش جمع‌آوری اطلاعات	روش تجزیه و تحلیل اطلاعات
فعالیت‌ها			
چه فعالیت‌هایی به عنوان بخشهایی از پروژه برنامه‌ریزی شده بودند؟	فعالیت‌هایی که در برنامه پروژه لحاظ شده بودند.	بازبینی برنامه پروژه	فهرست نمودن فعالیت‌های برنامه‌ریزی شده پروژه
آیا فعالیت‌ها انجام شده‌اند؟ اگر خیر، چرا؟ چه فعالیت‌های دیگری انجام شده است؟	فعالیت‌هایی که طی سه ماه گذشته انجام شده است. موانع انجام فعالیت‌ها	بازبینی فعالیت‌ها و گزارش‌های اولیه جلسات برگزار شده. مصاحبه‌های سازماندهی نشده با افراد درگیر در فعالیت‌ها.	در پایان سه ماه، فعالیت‌هایی که واقعاً انجام شده‌اند را فهرست نمایید و آنها را با فهرست فعالیت‌های برنامه‌ریزی شده مقایسه کنید. توضیح دهید که چرا برخی از فعالیت‌ها انجام نشده‌اند.
افراد مشارکت‌کننده درباره پروژه چه نظری دارند؟	احساسات مشارکت‌کنندگان در مورد فعالیت‌ها، ارزش و سهولت هر مشارکت برای مشارکت	بحث گروهی متمرکز با شرکت‌کنندگان، مصاحبه ساختار یافته با تعداد هر چه بیشتر از شرکت‌کنندگان، پرسشنامه‌هایی که خود افراد باید پر کنند.	خلاصه بحث را مکتوب کنید. کلیه نقطه نظرهای مهم در مورد پروژه که توسط شرکت‌کنندگان در طی بحث ارایه شده است را فهرست نمایید. رتبه‌ای که شرکت‌کنندگان جهت هر فعالیت در پرسشنامه داده‌اند را خلاصه کنید.
آیا در شرکت‌کنندگان بواسطه پروژه تغییری ایجاد شده است؟ به چه صورتی؟	نظرات شرکت‌کنندگان در مورد تغییراتی که به وقوع پیوسته است.	بحث گروهی متمرکز با شرکت‌کنندگان، مصاحبه ساختار یافته با تعداد هر چه بیشتری از شرکت‌کنندگان، مصاحبه‌های ساختار نیافته با افرادی که در پروژه کار می‌کنند.	بحث‌ها را خلاصه کنید. تغییراتی را که جوانان عقیده دارند در آنها به وقوع پیوسته است، فهرست کنید. نقطه نظرها و مشاهدتهای افرادی که با پروژه کار می‌کنند یا از آن پشتیبانی می‌کنند را خلاصه کنید.
امور مالی			
چه مقدار اعتبار برای انجام فعالیت‌ها تخصیص یافته است؟	منابع مالی که در برنامه پروژه لحاظ شده است.	بازبینی بودجه پروژه بازبینی مخارج	فهرست نمودن برنامه‌های بودجه‌ای برای هر فعالیت. فهرست نمودن مخارج، هرگونه کسری، مخارج اضافی و سایر درآمدها.

(برگرفته از: کتابچه راهنمای سازمان بهداشت جهانی در مورد پایش و ارزشیابی پروژه‌های کودکان خیابانی)

پرسش‌های پایش	متغیرهای پروژه	روش جمع‌آوری اطلاعات	روش تجزیه و تحلیل اطلاعات
منابع انسانی			
کدامیک از دانش‌آموزان در فعالیتهای مدرسه مشارکت می‌کنند؟	تعداد دانش‌آموزان در هر فعالیت، سن، جنس، محل زندگی، میزان تحصیلات فعالیتهای فوق برنامه دانش‌آموزان.	بازبینی ثبت فعالیتهای بازبینی مستندات مدرسه برای یافتن پیش‌زمینه‌ها.	شمارش تعداد دانش‌آموزان در هر فعالیت.
چرا بسیاری از کسانی که از پروژه حمایت می‌کنند این کار را رها می‌کنند؟ برای ادامه حمایت آنان از پروژه چه می‌توان کرد؟	نظرات افرادی که هم اکنون از پروژه حمایت می‌کنند در مورد مشکل‌های کار کردن با پروژه. نقطه نظرات افرادی که حمایت از پروژه را متوقف نموده اند و دلایل آنها.	مصاحبه‌های ساخت نیافته با افرادی که در حال حاضر از پروژه حمایت می‌کنند، پرسشنامه‌هایی که توسط افرادی که همکاری خود را قطع نموده اند، تکمیل شده است.	خلاصه‌های مکتوب از مشکل‌هایی که افرادی که بر روی پروژه کار می‌کنند دارند و دلایلی که همکاری خود را ادامه نمی‌دهند، فهرست نمودن شایع‌ترین مشکل‌های ذکر شده
زمان			
آیا فعالیت‌ها در زمان برنامه‌ریزی شده انجام می‌شوند؟	زمان اختصاص داده شده به هر فعالیت و جدول زمان بندی	بازبینی ثبت فعالیت‌ها، مصاحبه‌های ساختار نیافته با کسانی که از اجرا حمایت می‌کنند.	ثبت تعداد فعالیت‌ها، فهرست نمودن شایع‌ترین مشکلات ذکر شده مرتبط با زمان.
سایر منابع غیر نقدی			
آیا مواد لازم برای پروژه در دسترس هستند؟	انواع مواد لازم، انواع موجود.	تهیه فهرستی از مواد موجود، مصاحبه‌های ساختار نیافته با کسانی که از اجرا حمایت می‌کنند در مورد چگونگی استفاده از مواد.	فهرست مواد موجود، فهرست مواد غیر موجود، فهرست مواد مورد نیاز، خلاصه‌ای از مسایل مربوط به منابع غیر نقدی.

پرسش‌هایی در ارتباط با ارزشیابی فرایند / پایش

به طور خلاصه، پایش به شما در پاسخ دادن به این پرسش‌ها کمک می‌کند:

۱. آیا فعالیت‌ها به همان صورتی که برنامه‌ریزی شده‌اند، انجام شده‌اند؟
۲. آیا منابع کافی برای انجام فعالیت‌ها موجود است (مانند اعتبار، نیروی انسانی، مواد و زمان)؟
۳. آیا بخش‌های خاصی از جامعه (مانند معلمان، کارکنان بهداشتی، مسئولین اجرایی، جوانان، اعضای خانواده، سیاستمداران) در فعالیت‌ها درگیر شده‌اند و مشارکت کافی دارند؟
۴. آیا (نتایج) فعالیت‌ها به جوانان می‌رسد؟
۵. آیا مشکل‌هایی در مورد رویکرد یا مواد مورد استفاده وجود دارد؟
۶. آیا مشکل‌هایی در مورد سرپرستی پروژه وجود دارد؟

مستند سازی و بایگانی

کلیه فعالیت‌ها و تلاش‌های انجام شده مرتبط با پروژه باید به صورتی مناسب مکتوب شوند. باید اطمینان حاصل کنید که مراحل ثبت به خوبی انجام و گزارش‌ها به گونه شفاف‌ی تهیه شده باشند. روشی که برای بایگانی مورد استفاده قرار می‌دهید باید متناسب با پروژه باشد. اطلاعات باید:

- واضح و به سادگی قابل فهم باشند؛
- به صورت منطقی ارایه شده باشند؛
- حاوی جزئیات غیر ضروری نباشند؛
- نکات مهم را مشخص نمایند؛
- بیش از حد طولانی یا تکراری نباشند؛
- حاوی عبارت‌های پیچیده نباشند.

تمرین ۱

پایش / ارزشیابی فرایند

الف) پایش یعنی چه؟

ب) چرا پایش پروژه امر مهمی است؟

ج) با استفاده از پروژه‌ای که در بخش ۵ طراحی نمودید یک هدف، فعالیت و نشانگر جهت پایش تدوین نمایید.

هدف

فعالیت

نشانگر

.....

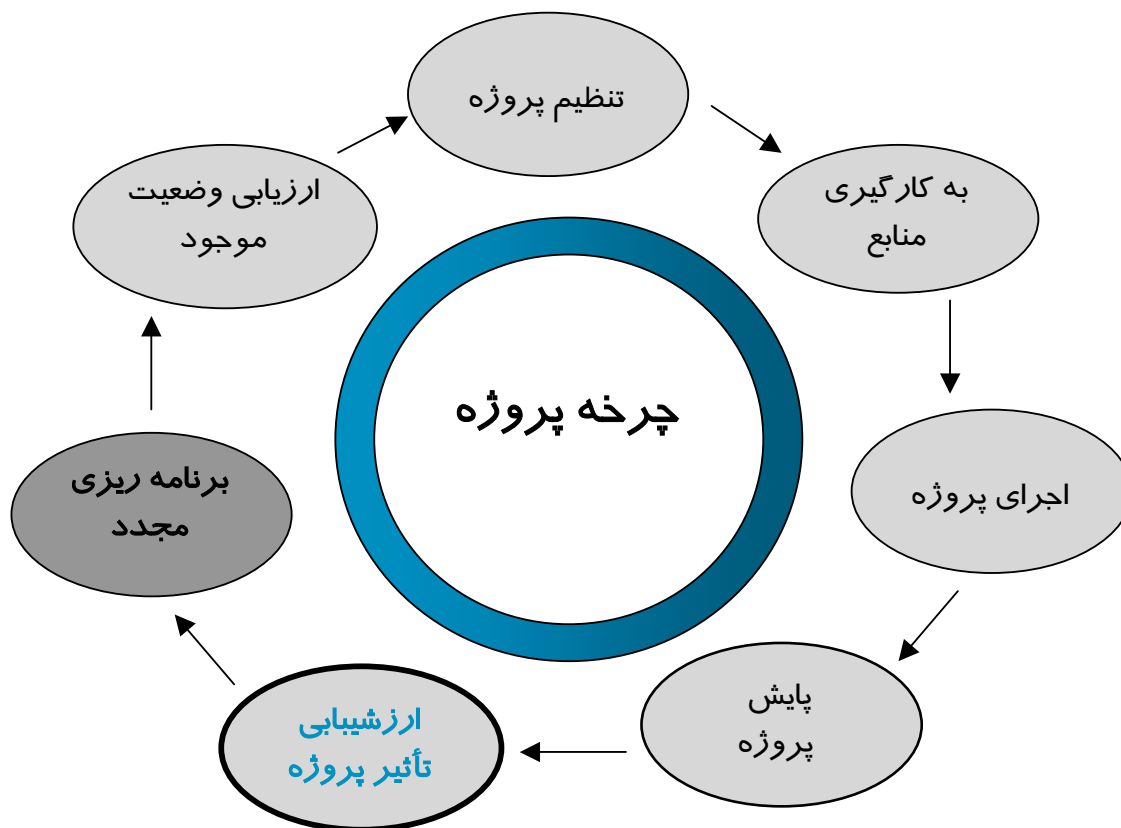
.....

د) اطلاعاتی ارایه نمایید که نشان دهند چگونه می‌خواهید این پروژه را پایش کنید.

.....

.....

۵. ارزشیابی تأثیر چه معناست؟



ارزشیابی تأثیر عبارت است از بررسی این نکته که آیا فعالیت‌های اجرا شده در پروژه موجب ایجاد تفاوت‌هایی در زندگی جوانان و جامعه محلی (در کل) شده است یا خیر. غالباً به ارزشیابی تأثیر، ارزشیابی نهایی نیز گفته می‌شود. ارزشیابی تأثیر شما را قادر می‌سازد که اثرهای فعالیت‌های انجام شده در گروه هدف را تعیین نمایید. برنامه ارزشیابی تأثیر باید در مرحله تدوین پروژه آماده شود. این مرحله بخش جدایی ناپذیری از برنامه پروژه است.

ارزشیابی تأثیر

این ارزشیابی هم فرایند تهیه پروژه و هم اجرای آن را در بر می گیرد. دلایل متعددی وجود دارد که چرا ارزشیابی تأثیر حایز اهمیت است. برخی از این دلایل عبارت هستند از:

- این کار به شما کمک می کند که تأثیر پروژه را بر دانش، طرز تفکر، رفتار و مهارت هایی که موجب جلوگیری از مصرف مواد می شوند را اندازه گیری کنید. به شما اجازه می دهد که بررسی کنید که آیا پروژه در رسیدن به کلیه اهدافش موفق بوده است یا خیر.
 - گاهی ممکن است ارزشیابی تأثیر نشان دهد که پروژه موفق نبوده است. این اطلاعات همواره برای تهیه روش های جدید و مؤثرتر برای کار در آینده می باشد.
 - این کار اطلاعات سودمندی فراهم خواهد کرد تا مشخص شود چه چیزهایی عمل می کنند و چه چیزهایی عمل نمی کنند. این امر برای جهت گیری های آینده و برای سایر کسانی که ممکن است مایل باشند پروژه های مشابهی انجام دهند مفید می باشد.
 - ارزشیابی می تواند عامل محرکی برای کلیه کسانی که در پروژه درگیر هستند مانند جوانان، اعضای جامعه و کسانی باشد که خدمات ارایه می کنند. آنها می خواهند بدانند که چه کاری انجام شده است و در پیدا نمودن راه حل مشکل ها دخالت داشته باشند.
 - ارزشیابی تأثیر ثابت می کند که کوشش های انجام شده ارزشمند بوده است.
- ارزشیابی با خود اعتبار به همراه می آورد و به تأمین منابع مالی در آینده کمک می کند.
- پس از ارزشیابی تأثیر باید بتوانید به این پرسش ها پاسخ دهید:
- با توجه به اهداف پروژه در چه موقعیتی قرار گرفته اید؟
 - به چه دستاوردهایی نایل شده اید؟
 - چه کارهایی انجام گرفته و چه کارهایی انجام نگرفته است؟
 - در آینده چه کارهایی باید انجام شود؟

توجه! ارزشیابی تأثیر از نظر تعیین میزان تغییرهایی که در جوانان و جامعه ایجاد شده است، حایز اهمیت است و می‌تواند در قانع نمودن دیگران، مانند سیاستگذاران، متنفذین و مؤسسات تأمین کننده منابع مالی کمک کند.

۶. انواع اطلاعاتی که باید جمع آوری نمود و نشانگرها

برای تعیین تأثیر گذاری پروژه در افراد ذینفع، باید به اطلاعات جمع آوری شده پیش از آغاز پروژه مراجعه نمود. بدون در اختیار داشتن اطلاعات پایه‌ای که از طریق ارزیابی وضعیت موجود به دست آمده است، بررسی تأثیر گذاری پروژه بسیار دشوار است. برای ارتقای عینی بودن فرایند، متخصصین خارج از پروژه و نیز اعضای جوان جامعه را درگیر کار کنید. همان گونه که در مورد پایش ذکر شد، برای سنجش تغییرهایی که به وقوع پیوسته است، نشانگرهایی مورد نیاز است. رفتار ساده‌ترین نشانگر است ولی در حیطه نوآوری‌های کوچک جامعه مدار، مشکل‌ترین بخشی است که قابل اثبات و اندازه گیری است. برخی از نشانگرهای مبتنی بر فرد عبارتند از:

- دانش
- عقاید و باورها
- سن شروع مصرف

از آنجایی که ارزشیابی تأثیر با ارزیابی وضعیت موجود ارتباط نزدیکی دارد، نشانگرها باید با یافته‌های ارزشیابی و اهداف پروژه ارتباط نزدیکی داشته باشند.

توجه! افزایش آگاهی ها پیرامون مصرف مواد نشانگر تغییر مثبت رفتاری یا تغییر عقیده نیست. مشخص شدن این تغییرها زمان زیادی می برد و می تواند در نتیجه سایر عوامل نیز روی داده باشد. با این وجود این نکته هنوز هم حایز اهمیت است که از سهم پروژه خود در پیشگیری از مصرف مواد آگاه باشید.

۷. مراحل که باید در هنگام اجرای ارزشیابی تأثیر طی نمود

این مراحل، مشابه مراحل هستند که باید در هنگام هدایت ارزیابی وضعیت موجود طی شوند.

مرحله اول: تصمیم گیری در مورد چیزی که باید ارزیابی شود

برنامه ها باید ارتباط نزدیکی با اهداف و فعالیت های پروژه داشته باشند.

مرحله دوم: استفاده از نشانگرهای تعیین شده در برنامه پروژه

به عنوان مثال:

- طرز تفکر در مورد مصرف مواد
- تعداد جوانانی که از مواد استفاده می کنند و تعداد کسانی که از مواد استفاده نمی کنند
- تعداد جوانانی که می خواهند از مصرف مواد خودداری کنند

مرحله سوم: انتخاب روشی برای جمع آوری اطلاعات

روش انتخاب شده به نشانگرهایی که اندازه گیری شده اند بستگی دارد. نمونه های صفحه بعد از کتابچه راهنمای سازمان بهداشت جهانی در مورد پایش و ارزشیابی پروژه های کودکان خیابانی اقتباس شده است.

نوع نشانگر	مثالی از نشانگر	روش مناسب جمع آوری اطلاعات
نشانگرهای رفتاری	کشیدن کوکائین از طریق بینی	مشاهده پرسشنامه مصاحبه
نشانگرهای باورها یا عقاید	بیان نقطه نظرات در مورد سیگار کشیدن یا مصرف الکل	مکالمات غیر رسمی مصاحبه‌های ساختار نیافته ^۱ مصاحبه‌های نیمه ساختار یافته ^۲ بحث‌های گروهی متمرکز
نشانگرهای تعداد افرادی که باور خاصی دارند یا به صورت خاصی رفتار می‌کنند.	درصد جوانانی (گروه هدف) که در پروژه مشارکت دارند و از حلالها استنشاق می‌کنند.	پرسشنامه‌ها یا مصاحبه‌های ساختار یافته ^۳ با نمونه‌ای از شرکت کنندگان که معرف کل گروه هستند.
نشانگرهای علل رفتارهای خاص	دلایل عنوان شده برای این که چرا جوانانی که مورد نظر پروژه هستند در فعالیت‌های پروژه مشارکت نمی‌کنند.	مصاحبه‌ها (ساختار نیافته، نیمه ساختار یافته یا ساختار یافته) بحث‌های گروهی متمرکز

۱ مصاحبه ساختار نیافته: پرسشگر می‌تواند از پاسخگویان پرسشی که در آن موقعیت مهم به نظر می‌رسد بپرسد و پاسخگویان آزادند که به هر صورتی که مایلند پاسخ دهند.

۲ مصاحبه نیمه ساختار یافته: پرسش‌ها به ترتیب نوشته شده‌اند، ولی پاسخگویان می‌توانند به هر صورتی که بخواهند به آنها پاسخ دهند.

۳ مصاحبه ساختار یافته: پرسشگر پرسش‌هایی را که نوشته شده‌اند به ترتیب می‌خواند و پاسخگویان باید از بین تعداد محدودی از پاسخ‌های احتمالی که به ترتیب نوشته شده‌اند یکی را انتخاب کند.

مرحله چهارم: هدایت ارزشیابی

برای انجام اموری که جهت ارزشیابی تأثیر ضروریست، از قبل آمادگی داشته باشید. فرم‌های لازم را آماده کنید. افرادی که در ارزیابی کمک می‌کنند شناسایی کرده و آموزش دهید. برای زمانی که این کار باید انجام شود برنامه‌ریزی کنید و سایر کارهای پشتیبانی را انجام دهید. هنگامی که برنامه‌ها و ابزارها آماده شوند، می‌توانید ارزشیابی را انجام دهید.

در زیر مثالی از یک برنامه ارزشیابی ذکر شده است بر گرفته از:

WHO Street Children Manual on Monitoring and Evaluation

اهداف پروژه	نشانگرها	روش جمع آوری اطلاعات	روش تجزیه و تحلیل اطلاعات
دستیابی به ۳۰٪ افزایش در تعداد جوانانی که از خدمات ارایه شده به منظور پیشگیری اولیه مصرف مواد رضایت دارند.	تعداد جوانانی که درخواست کمک کرده اند. تعداد جوانانی که از خدمات احساس رضایت دارند.	بازبینی اولیه ارزیابی وضعیت مصاحبه‌ها در ارزیابی نهایی موجود	محاسبه نسبت جوانان راضی در بررسی اولیه و ارزیابی نهایی (مقایسه دو مقدار)
اهداف ویژه			
دستیابی به ۶۰٪ افزایش در تعداد جوانانی که از خطرات مصرف مواد آگاهی دارند.	تعداد جوانانی که می‌توانند ۵ خطر مصرف مواد را بر شمرند.	مصاحبه‌های جداگانه با جوانان	محاسبه نسبت جوانان و دانش پایه آنان در بررسی اولیه و ارزیابی نهایی (مقایسه نمایید).

مرحله پنجم: تجزیه و تحلیل اطلاعات

در طی این فرایند، در میان پاسخ‌هایی که به پرسش‌های مختلف داده شده است، به دنبال یافتن الگویی باشید. توجه داشته باشید که اگر در مورد نتیجه‌های به دست آمده مشکوک هستید، اطلاعاتی را که از یک منبع به دست می‌آورید با کنترل مجدد از طریق یک منبع دیگر یا با روشی دیگر اعتبار سنجی کنید. پس از این که از نتایج اطمینان یافتید، در مورد مؤثرترین راه ارایه اطلاعات (مانند استفاده از اشکال، نمودارها و یا نقل قول‌های دقیق از بحث‌های گروهی متمرکز) تصمیم‌گیری نمایید.

به صورت مختصر، ارزشیابی تأثیر به شما در پاسخگویی به پرسش‌های زیر کمک می‌کند:

۱. آیا پروژه به اهداف از پیش تعیین شده رسیده است؟
۲. چه موانعی در ضمن اجرای پروژه وجود داشته است؟
۳. چگونه در آینده می‌توان بر این موانع غلبه کرد؟
۴. آیا مداخله مؤثر بوده است؟
۵. چگونه می‌توان نیازهای جوانان را در حد ایده‌آل برطرف نمود؟
۶. اجرای پروژه چقدر به طول انجامیده است؟
۷. پروژه چه تعدادی از جوانان را تحت پوشش قرار داده است؟
۸. آیا پروژه سطح آگاهی در مورد عواقب مصرف مواد را افزایش داده است؟
۹. آیا پروژه موجب کاهش احتمال مصرف مواد شده است؟

روشهای کسب پس خوراند از مشارکت کنندگان در فرایند ارزشیابی

دریافت پس خوراند از خود افرادی که در فرایند ارزشیابی مشارکت می کنند مفید است. مثال هایی از برخی از روش هایی که برای انجام این کار مورد استفاده قرار می گیرند، در این صفحه و صفحه بعد ذکر شده است. این روش ها شامل روش های ارزشیابی تکوینی و برایندی می شوند. روش های تکوینی می توانند در طول فرایند طراحی شده، اطلاعات جمع آوری نمایند و با پایش نیز در ارتباط هستند. روش های برایندی اطلاعاتی را در مورد "اثر نهایی" فراهم می آورند و بیشتر برای ارزشیابی نهایی به کار می روند. از این روش ها می توان برای بدست آوردن پس خوراند در سایر زمینه ها نیز استفاده نمود.

پرسشنامه های قبل و بعد

افرادی که به صورت مستقیم در انجام و سرپرستی ارزشیابی دخیل هستند، پرسشنامه هایی را قبل و بعد از ارزشیابی تکمیل می کنند. آنها دیدگاه خود را نسبت به حقایق که ارزشیابی به دنبال کشف آنهاست بیان می دارند. پس از جمع آوری پاسخ ها نتایج حاصله تجزیه و تحلیل می شوند. این روش، یک روش ارزشیابی برایندی است.

برگه های مرور مداخله (Intervention review sheets)

افراد با کمک یک فرد مرجع در پایان مصاحبه، بحث یا رویداد، برگه ای را پر می کنند که در آن احساساتشان را در مورد وقایعی که روی داده است بیان می کنند. برگه ها جمع آوری و تجزیه و تحلیل می شوند. برگه های مرور مصاحبه برای ارزشیابی های تکوینی و برایندی مفیدند.

برگه های مرور دوره ای (Diary review sheets)

افراد به صورت هفتگی یا ماهیانه برگه های دوره ای را تکمیل می کنند که در آنها در مورد برداشت های شخصی شان از تغییر یا پیشرفتی که در طی و پس از فرایند ارزیابی روی داده است، توضیح می دهند. برگه های مرور دوره ای برای ارزشیابی های تکوینی و برایندی مفیدند.

دیواره گویا (Talking wall)

”دیواره گویا“ در ارتباط با ارزشیابی توسط مردم تکمیل می‌شود. این کار به این معنی است که تعدادی از جملات ناکامل به صورت یک مجموعه برای شرکت کنندگان پست می‌شود تا آن را کامل کنند. جمله‌ها ممکن است به صورت زیر آغاز شوند: «چیزی که در ارزشیابی به نظر من حایز اهمیت بود این بود که ...»، «چیزی که من دوست داشتم به صورت دیگر انجام شود این بود که ...»، «مسأله اصلی که به نظر من به عنوان نتیجه ارزشیابی قابل بررسی است این است که ...» روش دیواره گویا غالباً در ارزشیابی برایندی به کار می‌رود.

مصاحبه‌های نمونه‌ای (Sample interviews)

به منظور آگاه شدن از عقاید مردم در ارتباط با تجربیات آنان پیرامون تغییرهایی که به وقوع پیوسته است از یک نمونه از افراد پرسش به عمل می‌آید. این روش بسته به زمان انجام می‌تواند تکوینی یا برایندی باشد.

پس خوراند جامعه (Community feedback)

دیدگاه‌های جوانان، هدایت کنندگان یا سازمان‌های جوانان را می‌توان با استفاده از روش‌های ساده جمع‌آوری اطلاعات گردآوری نمود از جمله: پرسشنامه‌ای به منظور آگاهی از واکنش سازمان‌ها نسبت به روش‌های جدید انجام کارها، برای آنها ارسال شود؛ نمودار دیواری چند گزینه‌ای برای بررسی این که آیا جوانان متوجه هیچ گونه تغییری شده‌اند؛ جلسه‌ای که در طی آن، در خصوص کارهایی که تا به حال انجام شده است نظرهای حاضرین جمع‌آوری می‌شود؛ و در نهایت جمع‌آوری پیشنهادها از جوانان.

پس خوراند ناظرین و بازیین‌های پروژه (Reviewer's feedback)

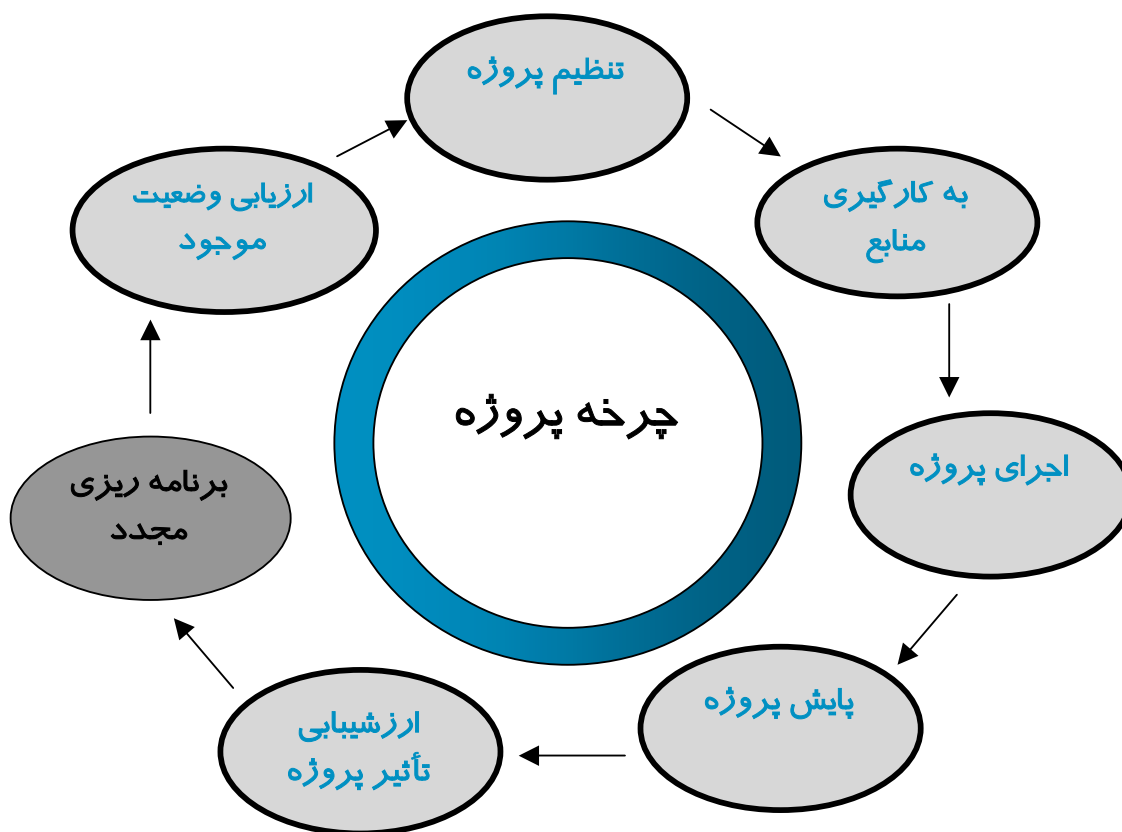
افرادی که ارزشیابی را انجام می‌دهند، به دیدگاههایی در مورد محصول نهایی، فرایند و اثرهای ارزشیابی می‌رسند. لازم است این افراد به صورت دوره‌ای در طی ارزشیابی پس خوراند بدهند. در پایان از آنها می‌توان درخواست نمود بررسی خود از کار را خلاصه نمایند (بر گرفته از تجزیه و تحلیل و اجرای سلامت جوانان، منتشر شده توسط برنامه ملی جوانان).

مرحله ششم: اقدام نمودن

از اطلاعات جمع‌آوری شده به منظور بهبود پروژه استفاده نمایید. تصمیم‌هایی که می‌توان پس از ارزشیابی تأثیر انجام داد، ممکن است:

- پروژه را تغییر دهند
- فعالیت‌های دیگری را به پروژه اضافه کنند
- از رویکردهای دیگر نیز استفاده نمایند
- پروژه را به پایان برسانند
- درس‌های آموخته شده را اشاعه دهند

براساس نتایج ارزشیابی و علاقه‌ای که یافته‌ها در افراد کلیدی ایجاد می‌کنند، می‌توانید برنامه خود را مجدداً طرح‌ریزی نمایید و چرخه تدوین پروژه را مجدداً آغاز نمایید.



توجه! اطلاعات جمع‌آوری شده از ارزشیابی تأثیر را با افراد ذینفع در پروژه و سایر مشارکت‌کنندگان علاقمند، از جمله اهداکنندگان منابع در میان بگذارید.

تمرین ۲

ارزشیابی تأثیر

الف) اهمیت ارزشیابی تأثیر را توضیح دهید.

ب) از چه روش‌هایی می‌توانید برای انجام ارزشیابی تأثیر استفاده نمایید؟

ج) بخش ۵ را مرور کنید و بر اساس نوع پروژه‌ای که انتخاب نموده‌اید نشانگرهای مناسب را شناسایی نمایید.

(د) افرادی را که فکر می‌کنید به یافته‌های ارزشیابی شما علاقمندند یا می‌توانند از این یافته سود ببرند، فهرست نمایید.

(هـ) چارچوبی کلی از عناوینی که در هنگام گزارش یافته‌های ارزشیابی تأثیر ذکر خواهید کرد، تهیه کنید.

۷. خلاصه

- ❖ پایش پروژه عبارت است از بررسی منظم و مداوم پیشرفت پروژه در طی یک دوره زمانی خاص
- ❖ برنامه و نقشه پروژه، مبنایی را برای پایش پروژه ارایه و تأمین می‌کند.
- ❖ مستند سازی اطلاعات موجود مرتبط با پروژه، ابزار ارتباطی مهمی است. هرگونه اطلاعاتی که مستند سازی شده است باید شفاف، قابل دسترسی و به سادگی قابل درک باشد و همچنین در اختیار دیگران قرار بگیرد.
- ❖ ارزشیابی تأثیر عبارت است از مرور جامع فعالیت‌های اجرا شده در پروژه، این کار به مشخص شدن این موضوع کمک می‌کند که آیا پروژه بر زندگی جوانان و جامعه اثری داشته است یا خیر.
- ❖ اطلاعات به دست آمده در فرایند پایش، این اطمینان را به وجود می‌آورد که فرایند ارزشیابی عینی شود، این امر موجب می‌شود که اطلاعات به دست آمده معنی دارتر باشند.