

• تعیین کننده های اجتماعی سلامت

سلامت در محل زندگی، خانه، مدرسه، محل کار، همسایگی و اجتماعی که افراد در آن هستند، شکل می گیرد. تعیین کننده های اجتماعی سلامت، شرایط محیطی و اجتماعی است که افراد در آن رشد کرده، زندگی و کار می کنند و نقش تعیین کننده ای در وضعیت سلامت، کارکردها و پیامدهای کیفیت زندگی آن ها دارد. عوامل اجتماعی تاثیرگذار در واقع بیانگر موقعیت های متفاوت افراد در نردبان منابع و قدرت است. براساس شواهد بیشترین بار بیماری ها و قسمت اعظم نابرابری سلامت در دنیا ناشی از عوامل اجتماعی می باشد. در اهداف توسعه سلامت پایدار^۱، تاثیر شرایط اجتماعی بر سلامت به رسمیت شناخته شده است. به گونه ای که چارچوب این اهداف نشان می دهد که در بسیاری از کشورها بدون کاهش فقر، برقراری امنیت غذایی، امکان تحصیلات، توانمند سازی زنان و اصلاح شرایط زندگی در نواحی فقیر نشین و پرجمعیت دست یابی به اهداف سلامت مقدور نمی باشد و لذا بدون پیشرفت و ترقی در عرصه سلامت، دست یابی به سایر اهداف توسعه سلامت پایدار غیرممکن خواهد شد.



حمایت اجتماعی

یکی از عوامل اجتماعی مهمی که نقش تعیین کننده ای در سلامت افراد دارد، حمایت اجتماعی است. براساس مدل سازمان جهانی بهداشت، حمایت اجتماعی یکی از تعیین کننده های اجتماعی واسطه ای است که در جهت تحقق

نیازهای واقعی و عاطفی افراد کمک کننده است. تعلق به شبکه اجتماعی و الزامات متقابل آن و برخورداری از حمایت اجتماعی موجب می شود تا افراد احساس ارزشمند بودن، عشق، محبت، توجه و احترام نمایند که این امر تاثیر حفاظتی قوی بر سلامتی دارد. منابع حمایت اجتماعی دارای طیف گسترده ای می باشند که برحسب اهمیت و درجه نزدیکی اولویت بندی می شوند. این طیف گسترده شامل تمام افرادی است که فرد را به گونه ای می پذیرند و برای رفع مشکلاتش وی را یاری رسانده و مورد حمایت قرار می دهند. دوستان، خویشاوندان، همسایگان، معلمین، همکاران و سایرین در این طیف گسترده قرار دارند.

حمایت اجتماعی

بر در دسترس بودن و کیفیت ارتباط با افرادی که در مواقع مورد نیاز منابع حمایتی را فراهم می کنند.

انواع حمایت اجتماعی به دو صورت ارزیابی می شوند:

• حمایت دریافت شده (Received support)

میزان برخورداری فرد از حمایت های آشکار هم چون کمک و مساعدت عینی از سوی خانواده و دوستان است که می توان آن را با اندازه گیری تعداد حامیان و میزان دسترسی و برخورداری فرد از انواع حمایت اجتماعی تعیین کرد.

• حمایت درک شده (Perceived support)

ادراک قابلیت دسترسی و کفایت انواع مختلف حمایت می باشد. اغلب حمایت درک شده را معادل رضایتمندی و حمایت اجتماعی توأم با احساسات مثبت می دانند.

انواع حمایت اجتماعی به ۴ نوع اصلی تقسیم بندی می شوند:

۱. **حمایت عاطفی**^۲: فرد از نظر عاطفی مورد محبت و توجه دیگران قرار می گیرد.
۲. **حمایت مادی**^۳: به تهیه و تدارک کمک های مالی و خدمات مورد نیاز فرد اطلاق می شود.
۳. **حمایت اطلاعاتی**^۴: فرد در اثر ارتباط با دیگران اطلاعات بیشتری در پیرامون یک موضوع کسب کرده و آگاهی او بیشتر می شود.
۴. **حمایت ارزیابی کننده**: کسب اطلاعاتی خاص که بر آن اساس فرد از دیگران باز خورد دریافت کرده و بتواند خود را مورد ارزیابی قرار دهد.

همه روابط منابع حمایت اجتماعی نیستند، مگر آنکه فرد آنها را بعنوان منبعی در دسترس یا مناسب برای رفع نیاز خود درک کند.

حمایت اجتماعی و سلامت:

در طول دهه های اخیر توجه به نقش حمایت اجتماعی در سلامت روانی، جسمی و بهزیستی افراد رو به افزایش است.

مطالعات بسیاری نشان داده اند که افرادی که همسر، دوست



و اعضای خانواده ای دارند که منابع مادی، ابزاری، اطلاعاتی و عاطفی مورد نیاز شان را برآورده می کنند، نسبت به کسانی که روابط اجتماعی حمایت کننده کمتری دارند، از سلامت بهتری برخوردارند.



حمایت اجتماعی و سلامت



تهران - اوین - بلوار دانشجو - انتهای خیابان کودکان

دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

تلفاکس ۲۲۱۸۰۱۱۵

Email: sdhresearchcenter@gmail.com

<http://sdh.uswr.ac.ir>

تهیه کننده: زهرا جرجان شوستری

سنجش حمایت اجتماعی:

مفهوم حمایت اجتماعی اغلب براساس کمیت و کیفیت روابط و پیوندهای اجتماعی فرد با اعضای شبکه اجتماعی اش (روابط خانوادگی، دوستان، عضویت در سازمانها و غیره) سنجیده می شود. مبنای اندازه گیری های حمایت اجتماعی اغلب حول محور سنجش انواع حمایت اجتماعی می باشد. و رای این محوریت اندازه گیری ها اغلب با همدیگر تفاوت دارند ولی تاکنون روش ها بر حسب اهمیت رتبه بندی نشده اند. یکی از مهمترین تفاوت بین ابزارهای اندازه گیری، تفاوت بر مبنای ارزیابی حمایت درک شده در مقابل حمایت دریافت شده است.

آیتم های سوال در پرسش نامه حمایت درک شده، بیشتر به سنجش شرایط حمایت فرضی بر اساس درک فرد گرایش دارند. مثلاً: «اگر شما نیاز به کمک داشته باشید، آیا کسی هست که بتواند به شما وام (قرض) کوچکی بدهد و شما را در حل مشکلاتان یاری کند؟» در حالیکه حمایت دریافت شده اغلب به تبادلات رفتاری که در طول یک دوره های زمانی مشخص (مانند هفته گذشته، ماه گذشته، ...) اتفاق افتاده است، مربوط می شود. مثلاً: «در هفته گذشته کسی به شما پول قرض داده است؟ یا کسی درباره مشکلاتتان با شما صحبت کرده است؟»



منابع:

- 1- Cohen S, Wills TA. Stress, Social support and The buffering hypothesis. Psychol Bull. 1985; 98: 310-57.
- 2- Ganster DC. The impact of Social Support on Mental and Physical Health. Medical Psychology. 1988; 61:17-36.
- 3- sanger h. Linking social support and well-Being: Testing the relationship between social support and mental health: indiana university of pennsylvania; 2003.
- 4- Bert N. Uchino. Journal of Behavioral Medicine. 2006; 29, (4): 377-387.

مدل ضربه گیر (Buffering)

براساس مدل ضربه گیر، حمایت اجتماعی در بهزیستی و سلامتی افراد در شرایط استرس زا موثر است. بدین صورت که حمایت اجتماعی از افراد در مقابل اثرات بیماری زای ناشی از حوادث و شرایط استرس زا محافظت می کند.



در این مدل محافظت از طریق دو مکانیسم انجام می شود:

• ارزیابی شناختی:

زمانی که فرد با موقعیت استرس زا مواجه می شود، مثلاً بحران مالی، اگر از حمایت اجتماعی بالایی برخوردار باشد فشار روانی و استرس های ناشی از مشکل مالی تعدیل شده و نسبت به کسی که از حمایت کمتری برخوردار است موقعیت را کمتر استرس زا تلقی می کند چون احساس می کند با توجه به این حمایت ها می تواند از عهده مشکلات برآید.

• تعدیل واکنش در برابر موقعیت استرس زا:

افرادی که از حمایت اجتماعی برخوردار هستند ممکن است به واسطه روابط اجتماعی حمایتی خود، بتوانند بهتر و سریع تر راه حل مناسبی برای مشکل یافته و متقاعد شوند که این مشکل خیلی هم بزرگ نیست و فرد می تواند از عهده حل آن بر آید، لذا تاثیرات منفی استرس بر روی آن ها کمتر است.

