



تیم کلان

بهره‌برداران فرهنگی

حمایت اجتماعی و سلامت



در این مدل محافظت از طریق دو مکانیسم انجام می‌شود:

• ارزیابی شناختی:

زمانی که فرد با موقعیت استرس زا مواجه می‌شود، مثلاً بحران مالی، اگر حمایت اجتماعی بالایی برخوردار باشد فشار روانی و استرس‌های ناشی از مشکل مالی تعدیل شده و نسبت به کسی که از حمایت کمتری برخوردار است موقعیت را کمتر استرس‌زا تلقی می‌کند چون احساس می‌کند با توجه به این حمایت‌ها می‌تواند از عهده مشکلات برآید.

• تعدیل واکنش در برابر موقعیت

استرس‌زا:



افرادی که از حمایت اجتماعی برخوردار هستند ممکن است به واسطه روابط اجتماعی حمایتی خود، بتوانند بهتر و سریع‌تر راه حل مناسبی

برای مشکل یافته و متقاعد شوند که این مشکل خیلی هم بزرگ نیست و فرد می‌تواند از عهده حل آن برآید، لذا تأثیرات منفی استرس بر روی آن‌ها کمتر است.

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 می‌شود. مبنای اندازه‌گیری‌های حمایت اجتماعی اغلب حول محور سنجش انواع حمایت اجتماعی می‌باشد. و رای این محوریت اندازه‌گیری‌ها اغلب با همدیگر تفاوت دارند ولی تاکنون روش‌ها بر حسب اهمیت رتبه‌بندی نشده‌اند. یکی از مهمترین تفاوت بین ابزارهای اندازه‌گیری، تفاوت بر مبنای ارزیابی حمایت درک شده در مقابل حمایت دریافت شده 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.



دانشگاه علوم پزشکی و توانبخشی

تهران - اوین - بلوار دانشجو - انتهای خیابان کودکان

تلفکس ۲۲۱۸۰۱۱۵

Email: sdhresearchcenter@gmail.com

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

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

انواع حمایت اجتماعی به دو صورت ارزیابی می‌شوند:

• حمایت دریافت شده (Received support)

میزان برخورداری فرد از حمایت‌های آشکار هم چون کمک و مساعدت عینی از سوی خانواده و دوستان است که می‌توان آن را با اندازه‌گیری 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 می‌باشد. اغلب حمایت درک شده را معادل رضایتمندی و حمایت اجتماعی توأم با احساسات مثبت می‌دانند.

انواع حمایت اجتماعی به ۴ نوع اصلی تقسیم بندی می‌شوند:

حمایت اجتماعی بر در دسترس بودن و کیفیت ارتباط با افرادی که در مواقع مورد نیاز منابع حمایتی را فراهم می‌کنند، تأکید دارد.

۱. **حمایت عاطفی:** فرد از نظر عاطفی مورد محبت و توجه دیگران قرار می‌گیرد.

۲. **حمایت مادی:** به تهیه و تدارک کمک‌های مالی و خدمات مورد نیاز فرد اطلاق می‌شود.

۳. **حمایت اطلاعاتی:** فرد در اثر ارتباط با دیگران اطلاعات بیشتری در پیرامون یک موضوع کسب کرده و آگاهی او بیشتر می‌شود.

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.

حمایت اجتماعی و سلامت:

در طول دهه‌های اخیر توجه به نقش حمایت اجتماعی در سلامت روانی، جسمی و بهزیستی افراد رو به افزایش است. مطالعات بسیاری نشان داده‌اند که افرادی که همسر، دوست و اعضای خانواده‌ای دارند که منابع مادی، ابزاری، اطلاعاتی و عاطفی مورد نیازشان را برآورده می‌کنند، نسبت به کسانی که روابط اجتماعی حمایت‌کننده کمتری دارند، از سلامت بهتری برخوردارند.

مدل ضربه گیر (Buffering)

براساس مدل ضربه‌گیر، حمایت اجتماعی در بهزیستی و سلامتی افراد در شرایط استرس‌زا موثر است. بدین صورت که حمایت اجتماعی از افراد در مقابل اثرات بیماری‌زای ناشی از حوادث و شرایط استرس‌زا محافظت می‌کند.

تعیین کننده‌های اجتماعی سلامت

سلامت در محل زندگی، خانه، مدرسه، محل کار، همسایگی و اجتماعی که افراد در آن هستند، شکل می‌گیرد. تعیین کننده‌های اجتماعی سلامت، شرایط محیطی و اجتماعی است که افراد در آن رشد کرده، زندگی و کار می‌کنند و نقش تعیین‌کننده‌ای در وضعیت سلامت، کارکردها و پیامدهای کیفیت زندگی آن‌ها دارد. عوامل اجتماعی تأثیرگذار در واقع بیانگر موقعیت‌های متفاوت افراد در نردبان منابع و قدرت است.

براساس شواهد بیشترین بار بیماری‌ها و قسمت اعظم نابرابری سلامت در دنیا ناشی از عوامل اجتماعی می‌باشد. در اهداف توسعه سلامت پایدار، تأثیر شرایط اجتماعی بر سلامت به رسمیت شناخته شده است. به گونه‌ای که چارچوب این اهداف نشان می‌دهد که در بسیاری از کشورها بدون کاهش فقر، برقراری امنیت غذایی، امکان تحصیلات، توانمندسازی زنان و اصلاح شرایط زندگی در نواحی فقیر نشین و پرجمعیت دست‌یابی به اهداف سلامت مقدور نمی‌باشد و لذا بدون پیشرفت و ترقی در عرصه سلامت، دست‌یابی به سایر اهداف توسعه سلامت پایدار غیر ممکن خواهد شد.



حمایت اجتماعی

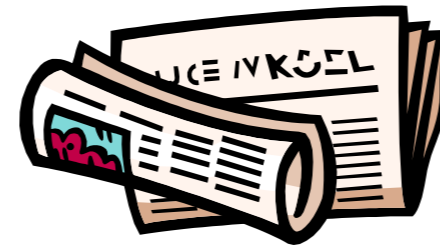
یکی از عوامل اجتماعی مهمی که نقش تعیین‌کننده‌ای در سلامت افراد دارد، حمایت اجتماعی است. براساس مدل سازمان جهانی بهداشت، حمایت اجتماعی یکی از تعیین‌کننده‌های اجتماعی واسطه‌ای است که در جهت تحقق نیازهای واقعی و عاطفی افراد کمک‌کننده است. تعلق به شبکه اجتماعی و الزامات متقابل آن و برخورداری از حمایت اجتماعی موجب می‌شود تا افراد احساس ارزشمند بودن، عشق، محبت، توجه و احترام نمایند که این امر تأثیر حفاظتی قوی بر سلامتی دارد. منابع حمایت اجتماعی دارای طیف گسترده‌ای می‌باشند که بر حسب اهمیت و درجه نزدیکی اولویت بندی می‌شوند. این طیف گسترده شامل تمام افرادی است که فرد را به گونه‌ای می‌پذیرند و برای رفع مشکلاتش وی را یاری رسانده و مورد حمایت قرار می‌دهند. دوستان، خویشاوندان، همسایگان، معلمان، همکاران و سایرین در این طیف گسترده قرار دارند.

Inside Story Headline

This story can fit 150-200 words.

One benefit of using your newsletter as a promotional tool is that you can reuse content from other marketing materials, such as press releases, market studies, and reports.

While your main goal of dis-



Caption describing picture or graphic.

tributing a newsletter might be to sell your product or service, the key to a successful newsletter is making it useful to your readers.

A great way to add useful content to your newsletter is to develop and write your own articles, or include a calendar of upcoming events or a special offer that promotes a new product.

You can also research articles or find "filler" articles by accessing the World Wide Web. You can write about a variety of topics but try to

keep your articles short.

Much of the content you put in your newsletter can also be used for your Web site. Microsoft Publisher offers a simple way to convert your newsletter to a Web publication. So, when you're finished writing your newsletter, convert it to a Web site and post it.

Inside Story Headline

"To catch the reader's attention, place an interesting sentence or quote from the story here."

This story can fit 100-150 words.

The subject matter that appears in newsletters is virtually endless. You can include stories that focus on current technologies or innovations in your field.

You may also want to note business or economic trends, or make predictions

for your customers or clients. If the newsletter is distributed internally, you might comment upon new procedures or improvements to the business. Sales figures or earnings will show how your business is growing.

Some newsletters include a column that is updated every issue, for instance, an advice

column, a book review, a letter from the president, or an editorial. You can also profile new employees or top customers or vendors.

Inside Story Headline

This story can fit 75-125 words.

Selecting pictures or graphics is an important part of adding content to your newsletter.

Think about your article and ask yourself if the picture supports or enhances the message you're trying to convey. Avoid selecting images that appear to be out of context.

Microsoft Publisher includes

thousands of clip art images from which you can choose and import into your newsletter. There are also several tools you can use to draw shapes and symbols.

Once you have chosen an image, place it close to the article. Be sure to place the caption

of the image near the image.



Caption describing picture or graphic.

Inside Story Headline

This story can fit 150-200 words.

One benefit of using your newsletter as a promotional tool is that you can reuse content from other marketing materials, such as press releases, market studies, and reports.



Caption describing picture or graphic.

While your main goal of distributing a newsletter might be to sell your product or service, the key to a successful newsletter is making it useful to your readers.

A great way to add useful content to your newsletter is to develop and write your own articles, or include a calendar of upcoming events or a special offer that promotes a new product.

You can also research articles or find "filler" articles by accessing the World Wide Web.

You can write about a variety of topics but try to keep your articles short.

Much of the content you put in your newsletter can also be used for your Web site. Microsoft Publisher offers a simple way to convert your newsletter to a Web publication. So, when you're finished writing your newsletter, convert it to a Web site and post it.

Inside Story Headline

This story can fit 100-150 words.

The subject matter that appears in newsletters is virtually endless. You can include stories that focus on current technologies or innovations in your field.

You may also want to note business or economic trends, or make predictions

for your customers or clients. If the newsletter is distributed internally, you might comment upon new procedures or improvements to the business. Sales figures or earnings will show how your business is growing.

Some newsletters include a column that is updated every issue, for instance, an advice

column, a book review, a letter from the president, or an editorial. You can also profile new employees or top customers or vendors.

"To catch the reader's attention, place an interesting sentence or quote from the story here."

Inside Story Headline

This story can fit 75-125 words.

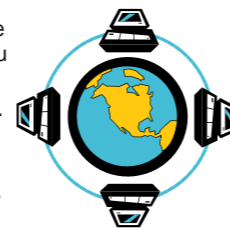
Selecting pictures or graphics is an important part of adding content to your newsletter.

Think about your article and ask yourself if the picture supports or enhances the message you're trying to convey. Avoid selecting images that appear to be out of context.

Microsoft Publisher includes

thousands of clip art images from which you can choose and import into your newsletter. There are also several tools you can use to draw shapes and symbols.

Once you have chosen an image, place it close to the article. Be sure to place the caption of the image near the image.



Caption describing picture or graphic.

Business Name

Primary Business Address
Address Line 2
Address Line 3
Address Line 4

Phone: 555-555-5555
Fax: 555-555-5555
E-mail: someone@example.com



This would be a good place to insert a short paragraph about your organization. It might include the purpose of the organization, its mission, founding date, and a brief history. You could also include a brief list of the types of products, services, or programs your organization offers, the geographic area covered (for example, western U.S. or European markets), and a profile of the types of customers or members served.

It would also be useful to include a contact name for readers who want more information about the organization.

Business Tagline or Motto

Back Page Story Headline

This story can fit 175-225 words.

If your newsletter is folded and mailed, this story will appear on the back. So, it's a good idea to make it easy to read at a glance.

A question and answer session is a good way to quickly capture the attention of readers. You can either compile questions that you've received since the last edition or you can summarize some generic questions that are frequently asked about your organization.

A listing of names and titles of managers in your organization is a good way to

give your newsletter a personal touch. If your organization is small, you may want to list the names of all employees.

If you have any prices of standard products or ser-

vices, you can include a listing of those here. You may want to refer your readers to any other forms of communication that you've created for your organization.

You can also use this space to remind readers to mark their calendars for a regular event, such as a breakfast meeting for vendors every third Tuesday of the month, or a biannual charity auction. If space is available, this is a good place to insert a clip art image or some other graphic.



Caption describing picture or graphic.