



INTERNATIONAL ASSOCIATION
RAZI
FOR MEDICINE & PSYCHOTHERAPY



UNIVERSITÄTS
KLINIKUM

Philipps
Universität
Marburg

PSYCHOLOGISCHES INSTITUT
FÜR KLINISCHE PSYCHOLOGIE
UND PSYCHOTHERAPIE
University of Applied Sciences
Department of Psychosomatic
Medicine & Psychotherapy

چهارمین کنفرانس بین‌المللی روان‌تنی

ارزیابی و مداخلات روانشناختی در اختلالات روان‌تنی

اعتیاد و اختلالات روان‌تنی

۲۶ تا ۲۸ مهر ۱۳۹۱

دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان)

حمایت اجتماعی، پارادایم مهم و اساسی در بیماران مبتلا به اختلالات روان‌تنی

(ماهیت، ضرورت، مزایا، راهکارها)

نسرین قلعه^۱ - حشمت اکبرزاده میرزاتقی^۲

چکیده

حمایت اجتماعی یعنی این احساس که شخص مورد توجه دیگران است و دیگران برای او ارزش قائل‌اند و به یک شبکه اجتماعی متعلق است. (گاچل به نقل از پیروی، ۱۳۸۹). هدف اساسی مقاله حاضر، تبیین حمایت اجتماعی به عنوان پارادایم مهم و اساسی در بیماران مبتلا به اختلالات روان‌تنی می‌باشد. روش پژوهش به شیوه‌ی توصیفی-تحلیلی و با استفاده از مطالعات کتابخانه‌ای انجام گرفته است. در این مقاله پس از بیان مفهوم حمایت اجتماعی، ضرورت‌ها و مزایای مطرح‌شده در این پارادایم مهم و اساسی، به ارائه راهکارهایی جهت حمایت بهتر و موثر پرداخته خواهد شد. نتایج حاکی از آنست که مقوله حمایت اجتماعی که می‌توان آن را احساس تعلق داشتن، پذیرفته شدن، مورد علاقه و عشق و محبت قرار گرفتن اطلاق می‌شود و برای هر فرد یک رابطه امن بوجود می‌آورد تعریف نمود، به عنوان مقوله مهم و اساسی مورد توجه مهندسان اجتماعی و همچنین روان‌شناسان است و داشتن شبکه‌ای از روابط حمایتی منجر به سلامت روان می‌شود. میان حمایت اجتماعی و علائم اختلالات روانی رابطه وجود دارد. نوجوانانی که از حمایت اجتماعی

^۱. نویسنده مسئول: کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی: Nasrinq.1365@yahoo.com

^۲. کارشناس ارشد برنامه ریزی درسی دانشگاه علامه طباطبایی

درک کمی دارند کمتر احساسات خود را بیان میکنند و در تعداد بیشتری از رفتارهای اجتنابی درگیر میشوند و بیشتر نشانه های درون گرایی در آنها دیده میشود (ونست وورینت^۱، ۲۰۱۲).

واژگان کلیدی: حمایت اجتماعی، اختلالات روان تنی، راهکارها

مقدمه

سلامتی در گسترده ترین معنی آن پدیده ای است مورد علاقه و توجه تمامی انسانها، گروههای اجتماعی و جوامع بشری است. مفاهیم سلامتی، ذهن، بدن طی مکان ها و زمان های مختلف متفاوت بوده اند ولی برای تمام فرهنگ ها و جوامع نقش اساسی در تجارب زندگی انسان بازی کرده اند (ریاحی و وردی نیا، ۱۳۸۹).

با در نظر گرفتن سلامتی بعنوان مفهومی متأثر از مجموعه ای پیچیده از عوامل زیستی، روانی اجتماعی، فرهنگی و مذهبی و محیطی اقتصادی باید اذعان داشت که سلامتی دیگر تنها دغدغه دست اندرکاران علوم پزشکی نیست، بلکه تمامی دست اندرکاران علوم اجتماعی بویژه جامعه شناسان و روانشناسان به بررسی آن علاقمند میگردد جامعه شناسان بر این باورند که سلامتی و بیماری روانی صرفاً واقعیاتی زیست شناختی و یا روانشناختی نیستند بلکه بطور همزمان دارای ابعاد و ماهیت اجتماعی نیز میباشند توجه به عوامل اجتماعی موثر بر سلامت روان اهمیت بسیاری می یابد که یکی از مهم ترین این عوامل میزان حمایت اجتماعی دریافت شده توسط افراد میباشد (همان، ۱۳۸۹).

حمایت اجتماعی مفهومی چند بعدی است که به اشکال و طرق مختلف تعریف شده است. برای مثال میتوان آن را بعنوان یک منبع فراهم شده توسط دیگران به عنوان امکاناتی برای مقابله با استرس یا یک مبادله ای از منابع تعریف نمود (شولتز و شوارتز، ۲۰۰۴ به نقل

¹ - Barbara Vanaelst ,Tineke De Vriendt

از آزادی). برخی حمایت اجتماعی را واقعیتی اجتماعی و برخی آن را ناشی از ادراک و تصور فرد میدانند. در مجموع میتوان گفت حمایت اجتماعی یعنی این احساس که شخص مورد توجه دیگران است و دیگران برای او ارزش قائل اند و به یک شبکه اجتماعی متعلق است. (گاچل به نقل از ریاحی، ۱۳۸۹). با اذعان به مطالب فوق در نظر داریم به ماهیت، ضرورت و مزایای حمایت اجتماعی در بیماران دارای اختلالات روان تنی پرداخته، در نهایت راهکارهایی جهت حمایت موثر و کارا ارائه گردد.

ماهیت، ضرورت و مزایای حمایت اجتماعی

حمایت اجتماعی به معنای ادراک شخصی از در دسترس بودن حمایت، ارزیابی کافی از حمایت و کیفیت حمایت در زمان ضرورت است. در واقع به تصویری اطلاق میشود که فرد دردمند افراد موثری دارند که قادرند بطور بالقوه در مواقع درماندگی و ناچاری به وی مساعدت کنند. جنبه ذهنی حمایت اجتماعی میتواند کمک روانی موثری برای مقابله با فشارها و مسائل زندگی به شخص نیازمند نماید. چون چنین فردی در تمام لحظات زندگی این تصور روشن را در ذهن خود دارد که کسانی هستند که هنگام نیاز و درماندگی به او کمک کنند. بنابراین با قوت بیشتری در برابر ناملازمات مقاومت میکند. در ضمن این جنبه از حمایت اجتماعی بر میزان عملکرد فرد تاثیر فراوانی دارد و یافته های تحقیقاتی حاکی از آن است که هر چه ذهنیت فرد در برخورداری از حمایت دیگران بیشتر باشد، میزان پاسخ های موفقیت آمیزی که به فشارهای روانی و موقعیت های بغرنج نشان میدهد بیشتر است (چراغی و دولت آبادی، ۱۳۹۱). عوامل روانی اجتماعی متعددی میتواند کیفیت زندگی افراد را تحت تاثیر خود قرار دهد که یکی از این موارد حمایت اجتماعی است (همان، ۱۳۹۱).

مطالعات نشان داده اند با ارتقا سطح حمایت اجتماعی درک شده از میزان مرگ و میر بیماران کاسته شده و بروز ناخوشی های جسمی و روانی در افراد نیز کمتر میشود. کوب حمایت اجتماعی را بعنوان یک عامل محافظت کننده در مقابل استرس بیان میکند بطوریکه اثر قابل توجهی بر سلامت و عملکرد اجتماعی دارد. وی بیان میکند حمایت اجتماعی سبب میشود فرد احساس کند مورد علاقه است، از

وی مراقبت میشود، ارزش و احترام دارد و متعلق به یک شبکه از ارتباطات است. دیویسن و همکاران از حمایت اجتماعی ساختاری و کارکردی نام برده اند.

رایج ترین انواع حمایت که توسط پژوهشگران معرفی شده است و در تحقیقات متعدد مورد بررسی قرار گرفته شامل سه مقوله حمایت اجتماعی عاطفی، ابزاری و اطلاعاتی است. حمایت اجتماعی عاطفی: به معنی در دست داشتن فردی برای تکیه کردن و اعتماد داشتن به وی هنگام نیاز. حمایت اجتماعی ابزاری: کمکهای مادی، عینی، واقعی دریافت شده توسط یک فرد اطلاق میگردد. این نوع حمایت به افراد کمک میکند نیازهای روزانه خود را تامین نمایند. شامل عناصری مثل قرض دادن پول کمک کردن در نظافت منزا، جابجایی و... است. حمایت اجتماعی اطلاعاتی: بدست آوردن اطلاعات ضروری از طریق تعامل های اجتماعی با دیگران را حمایت اطلاعاتی تعریف کرده اند (گاچل و همکاران). حمایت اجتماعی می تواند تاثیرات آسیب زای محرک های استرس را به سیستم ایمنی بدن کاهش دهد (ولمن و گولیا ۱۹۹۹ به نقل از چراغی و دولت آبادی، ۱۳۹۱).

شواهد قوی و ثابت وجود دارد که انزوای اجتماعی یا فقدان حمایت اجتماعی یک عامل خطر مستقل برای بیمای کرونر قلبی است (بونکر و همکاران ۲۰۰۳ به نقل از ریاحی ۱۳۸۹). علاوه بر سلامت جسمی اکثر پژوهشهای انجام شده به بررسی ارتباط حمایت اجتماعی و سلامت روان پرداخته اند و تاثیر آشکار حمایت اجتماعی ادراک شده بر سلامتی و آسایش روان را تایید کرده اند (کورنمان و همکاران ۲۰۰۳ به نقل از ریاحی).

بخش اعظم این تلاش ها بر این فرض بوده اند که سطح پایین حمایت نشانه های افسردگی را افزایش میدهد نتایج پژوهش ها نشان میدهد سطوح بالاتر حمایت اجتماعی با سطوح پایین تر افسردگی و اضطراب مرتبط است و تصور میشود حمایت اجتماعی بعنوان سپری ضربه گیر در مقابل استرس عمل میکند (لاندمن پیترز و همکاران ۲۰۰۵). حمایت های اجتماعی حاصل از سر پرستان

دوستان، همکاران و وابستگان می‌تواند بسیاری از علائم روان‌شناختی از قبیل افسردگی و اضطراب را سبک سازد (سادوک ۲۰۰۷ به نقل از کوب).

حمایت اجتماعی به عنوان یکی از تعیین‌کننده‌های اجتماعی برای سلامت کلی در جمعیت عمومی بررسی شده است. مطالعات نشان داده است که احتمال بالا تری از تجربه افسردگی میان افرادی لست که با فقدان ح اج روبرو بوده اند، ادراک ذهنی از حمایت به این معنی که در هنگام نیاز کمک در دسترس خواهد بود از افسردگی و درد و رنج می‌کاهد افرادی که از حمایت اجتماعی کمتری برخوردارند بیشتر احتمال دارد با ضعف شدن کیفیت زندگی روبرو شوند.

بیشتر تعاریف از حمایت اجتماعی از کوب^۱ (۱۹۷۶) بدست آمده: حمایت اجتماعی اطلاع از این موضوع که به منجر به این باور شود که فرد در حال مراقبت بوده، محترم است و دوست داشته میشود و یکی از اعضای یک شبکه از تعهدات است.

حمایت اجتماعی پایین برای عملکرد فیزیکی بیماران مسن آسیب زاست، حمایت عاطفی مهمترین نوع حمایت است. زیرا این نوع حمایت به وضوح با سلامت ارتباط دارد میان محققان مختلف توافق وجود دارد که مقوله‌های حمایت اجتماعی در دو حوزه عمده حمایت ساختاری و حمایت کارکردی وجود دارد.

حمایت اجتماعی ساختاری شامل مقدار، تراکم، فراوانی برخورد در شبکه‌های حمایت اجتماعی کارکردی حمایت‌های ارائه شده توسط یک شبکه اجتماعی است.

اندازه حمایت کارکردی قضاوت میکند که آیا روابط میان فردی (خانواده، دوستان، دیگران مهم) یک عملکرد ویژه را مثلاً حمایت عاطفی، ابزاری یا ملموس، اطلاعاتی را ارائه میدهد. نظریه پردازان همچنین حمایت اجتماعی کارکردی را به حمایت کارکردی

¹ - Cobb

دریافت شده و حمایت اجتماعی ادراک شده تقسیم میکند. حمایت ادراک شده تجربه ذهنی یک فرد است که در مواقع نیاز چقد کمک در دسترس خواهد بود و کیفیت منابع ارائه شده توسط دیگران (پاتریک، ۱۹۷۶).

افراد با حمایت اجتماعی کم میزان بالا تری از اختلال عمده روانی مواجه اند نسبت به افراد با حمایت بالا. این اختلالات شامل اختلال استرس پس از سانحه، اختلال هراس، ترس از اجتماع، اختلال افسردگی، اختلال خوردن است. میان افراد مبتلا به اسکیزوفرنی آنهایی که از حمایت کمی برخوردارند علائم بیشتری از اختلال دارند. افراد با حمایت کم افکار خودکشی بیشتری دارند (یوچینو^۱ و همکاران، ۲۰۱۲).

حمایت اجتماعی روابط متعددی با سلامت فیزیکی دارد از جمله ارتباط با مرگ و میر. افراد با حمایت کم در معرض خطر بیشتر مرگ بر اثر بیماری هایی مثل سرطان و بیماری های قلبی عروقی هستند. افراد با حمایت بالا شانس بیشتری برای زنده بودن دارند. افراد با سطح حمایت کم بیشتر در معرض بیماری های قلبی عروقی، التهاب، عملکرد ضعیف تر سیستم ایمنی، عوارض بیشتر دوران بارداری هستند (گراو و هالزن^۲، ۱۹۷۶). می توان مزایایی به قرار زیر برای حمایت اجتماعی ارائه نمود: داشتن شبکه ای از روابط حمایتی منجر به سلامت روان میشود. دانستن این موضوع که فرد تنها نیست راهی برای مقابله با استرس، افزایش حس ارزش خود، است. داشتن افرادی که شما را دوست می دانند این ایده را که شما فرد خوبی هستید تقویت می کند. شبکه اجتماعی به شما امکان دسترسی به اطلاعات، مشاوره، هدایت و دیگر انواع مساعدت که شما نیاز دارید میدهد. دانستن اینکه موقع نیاز افرادی هستند که شما را یاری کنند به فرد احساس آرامش می دهد. حمایت اجتماعی میتواند استرس را کاهش دهد. حمایت با تاثیر گذاری بر سیستم نورو اندوکراین، سطح کورتیزول (هورمون استرس) را کاهش میدهد. تصویر برداری عصبی نشان داده است که حمایت اجتماعی فعالیت مناطقی از مغز که با پریشانی اجتماعی ارتباط دارد را کاهش می دهد و باعث کاهش سطح کورتیزول میشود.

¹ - Bert, N, Uchino

² - Siv GRAV, Ove Hellzen

حمایت اجتماعی دارای فواید روانشناختی و جسمانی برای افرادی است که با رویدادهای فشارزای جسمانی، روانی و اجتماعی مواجه میشوند. پژوهشهای متعددی ارتباط معکوس حمایت اجتماعی بالا و ابتلا به افسردگی را خاطرنشان کرده اند (گراو، هالزن، ۱۹۷۶).

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر توصیفی - تحلیلی با استفاده از مطالعات کتابخانه ای است که در این فرایند با توجه به منابع کتابخانه ای و تحقیقات انجام شده داخلی و خارجی به مقوله ی حمایت اجتماعی به عنوان پارادایم اساسی برای بیماران دارای اختلالات روان تنی پرداخته شده است.

بحث و نتیجه گیری

در این مقاله ابتدا به ماهیت حمایت اجتماعی و اینکه این مقوله تا چه حد می تواند در درمان یا تسکین درد بیماران روانی به طور عام و بیماران روان تنی به طور خاص اشاره گردید سپس ضرورت و مزایای این مقوله با اذعان بر تحقیقات انجام شده و نظرات دانشمندان اجتماعی و روانشناسان داخلی و خارجی تبیین گردید تا بتوانیم یک تحلیل درست از مجموع موارد به دست دهیم بر همین اساس با توجه به عنوانی که برای مقاله انتخاب شده است به حمایت اجتماعی به عنوان پارادایم مهم و اساسی برای این نوع بیماران نگریسته شده است، شواهد و تحقیقات انجام شده هم تاثیرات معجزه آسای این نوع حمایت را به وفور تایید می کنند. حمایت اجتماعی خانواده سلامت روانی افراد را پیش بینی میکند و اثرات مستقیمی بر میزان افسردگی، اضطراب، کنش وری اجتماعی مهارت حل مساله و جلو گیری از سرطان و بیماریهای قلبی و استرس دارد (کیل پاتریک ۲۰۰۵)

یکی از راه های تاثیر حمایت اجتماعی بر سلامت روان تاثیر آن بر تاب آوری است. تاب آوری بعنوان اطمینان فرد به توانایی هایش برای غلبه بر استرس، داشتن توانایی های مقابله ای، عزت نفس، ثبات عاطفی و ویژگی های فردی است که حمایت اجتماعی از طرف دیگران را افزایش میدهد، تعریف شده است (پینکورات به نقل از آزادی، ۱۳۹۰)

طبق نتایج این تحقیق حمایت اجتماعی میتواند بطور ویژه ای برای افرادی که در زندگی استرس را تجربه میکنند مهم باشد.

حمایت اجتماعی ممکن است از دو طریق اثرات زیان بخش فشارها را کاهش دهد.

اولا حمایت اجتماعی با واکنش کردن فرد علیه تجربه کردن فشارها قبل از اینکه رخ دهند، فشار روانی را کاهش می دهند. اگر کسی شبکه اجتماعی غنی از نظر مشاوره منابع و امکانات و کمک مالی داشته باشد، فشارهای بالقوه علنی برای نگرانی و تشویش خاطر او نخواهد بود. ثانيا شبکه های حمایت اجتماعی بعنوان سپری در مقابل فشار روانی عمل میکنند. دانش و اطمینان از اینکه شخص میتواند هنگام فشار روانی به شبکه پناه برد، این امکان را به او میدهد که وقایع زندگی را کمتر تهدید کننده ارزیابی کند. در نهایت حمایت اجتماعی میتواند مقاومت افراد در مقابل اثرات منفی عوامل فشارزا را افزایش دهد و به این وسیله سلامت روان فرد بهبود می یابد.

کوهن و ویلز دو مدل مجزا و اصلی برای ارتباط بین حمایت اجتماعی و سلامت جسمی و روانی بیان کرده اند:

مدلی با اثرات محافظتی و مدلی با اثرات بنیادی و اساس مدل اول بیان میکند حمایت اجتماعی بواسطه اثر بر روی عواقب استرس موجب بهبود وضعیت سلامت میگردد. یعنی زمانی که در زندگی دوره هایی از استرس اتفاق میافتد افرادی که از حمایت اجتماعی کمتری برخوردارند بیشتر علائم اختلال را نشان میدهند. مدل دوم با اثرات بنیادی بیان میکند که حمایت اجتماعی، افراد را بدون توجه به میزان استرس که تجربه میکنند، تحت تاثیر قرار میدهد (پیروی و همکاران، ۱۳۸۹).

جورج به این نکته اشاره مود که فراهم کردن حمایت اجتماعی به میزان کافی اثرات مستقیم قابل توجه بر روی سلامت روان دارد. بطوری که سطح بالاتر حمایت اجتماعی با سطح پایین تر اختلال روانی همراه است.

چو و چی اثرات وقایع استرس زای زندگی را بر روی تغییر نشانه های افسردگی بررسی کردند. آنها دریافتند حمایت اجتماعی اثر وقایع زندگی را بر روی افسردگی تعدیل میکند. آنها ابعاد زیر را برای حمایت اجتماعی بیان کردند (همان، ۱۳۸۹).

۱) وسعت شبکه اجتماعی (۲) ترکیب شبکه (۳) فرکانس تماس اجتماعی (۴) رضایت از حمایت اجتماعی (۵) حمایت عاطفی و حمایت مادی
موتریکی ز عوامل محافظت کننده سلامت روان در مقابل استرس ، حمایت اجتماعی است. تحقیقات بین سلامت و حمایت اجتماعی
بیش از دو دهه قدمت دارد. حمایت اجتماعی به انواع مختلفی تعریف شده است زیرا زمینه های متفاوت و ابزارهای مختلفی برای ارزیابی
آن وجود آمده است حمایت اجتماعی را بعنوان یک همبستگی اجتماعی تعریف شده است (کاسل ، به نقل از پیروی، ۱۳۸۹)).

در نهایت با اذعان به مطالب ارائه شده راهکارهایی جهت ارتقا کیفیت حمایت اجتماعی در رابطه با بیماران روان تنی ارائه می گردد
امید است مورد توجه دست اندکاران و مهندسان اجتماعی و روانشناسان قرار گیرد. لازم به ذکر است که این راهکارها در جهت حمایت
اصولی و کارای اجتماعی در رابطه با این نوع بیماران است:

- ۱- استحکام بخشیدن به جان مایه های درونی و شخصیتی
- ۲- ارتقا کیفیت روابط و حمایت های اجتماعی از طریق تعمیق ارتباط ها
- ۳- تخفیف تعارضها
- ۴- مدیریت استرس
- ۵- تقویت جنبه ی ذهنی حمایت اجتماعی، چون جنبه ذهنی حمایت اجتماعی میتواند کمک روانی موثر برای مقابله با فشارها و
مسائل زندگی به شخص نیازمند نماید.
- ۶- احساس تعلق داشتن، پذیرفته شدن، مورد علاقه و عشق و محبت قرار گرفتن یک رابطه امن بوجود می آورد.
- ۷- پرورش و تقویت تاب آوری؛ تاب آوری بعنوان اطمینان فرد به توانایی هایش برای غلبه بر استرس، داشتن توانایی های
مقابله ای، عزت نفس، ثبات عاطفی و ویژگی های فردی است.
- ۸- ایجاد محیطی که همبستگی اجتماعی را به وجود بیاورد که به طبع آن حمایت اجتماعی را سبب می شود.
- ۹- حمایت عاطفی مهمترین نوع حمایت است. زیرا این نوع حمایت به وضوح با سلامت ارتباط دارد.

۱۰- نیازسنجی حمایتی، چون بیماران در زمانهای مختلف و موقعیت های گوناگون حمایت های مقتضای زمان را می طلبند) مثال: در زمان نیاز به حمایت اطلاعاتی نباید حمایت عاطفی ارائه گردد چون موجب استرس زایی می شود).

منابع

آزادی، سارا؛ آزاد، حسین(۱۳۹۰)، بررسی رابطه حمایت اجتماعی، تاب آوری و سلامت روانی دانشجویان شاهد و ایثارگر دانشگاههای شهر ایلام، طب جانباز.

پیروی، حمید و همکاران(۱۳۸۹)، رابطه بین حمایت اجتماعی و سلامت روان در دانشجویان دانشگاه تهران، تحقیقات نظام سلامت.

چراغی، علی و همکاران(۱۳۹۱)، ارتباط حمایت اجتماعی ادراک شده و کیفیت زندگی بیماران نارسایی احتقانی قلبی، نشریه پرستاری ایران اردیبهشت.

ریاحی، محمد اسماعیل؛ وردی نیا، علی؛(۱۳۸۹)، حمایت اجتماعی و سلامت روان، فصلنامه علمی و پژوهشی رفاه اجتماعی.

غفاری، محمد؛ شهبازیان، حاجیه،(۱۳۸۸)، بررسی رابطه حمایت اجتماعی و افسردگی در بیماران دیابتیک، مجله علمی پزشکی جندی شاپور.

Barbara Vanaelst ,Tineke De Vriendt Prevalence of psychosomatic and emotional symptoms in eropean school-aged children & hts relationship with childhood adversities :Results from the IDEFICS study.

Bert N,Uchino ,Kimberly Bower(social support & medicine (2012) Psy chological pathway linking social support to health outcoms.visit of the "ghosts" if research past ,present, future.

Cobb S .social support as a moderator if ife stress.psychosomatic medicine 1976.

Kaplan H, Sadock B Anxiety symptoms in African-American and Caucasian youth .relation to negative llife events ,social support ,coping.

Kill patric R, (2005) SUPPORT ,social relationship and mental phsssycal medicine and rehabilitation.

Siv GRAV , Ove Hellzen(2005), Association between sosial support and depression in the general population.