

"حمایت اجتماعی"

در آیات قران کریم و متون مذهبی اسلامی توصیه شده است که انسان ها در جمع باشند و با یکدیگر به ارتباط سالم و انسانی پردازند و بسیاری از سنت ها، رفتارها و آداب مذهبی به گونه ای به صورت جمعی و گروهی صورت می گیرد که بر انجام آنها نیز تاکید شده است، از جمله: برپایی نماز جماعت، صلح رحم، شور و مشورت با یکدیگر و همچنین ترک و دوری بسیاری از رفتارهایی که به ارتباط اجتماعی صدمه می زند، مانند: غیبت، تهمت و.....

تحقیقات و مطالعات کنونی نشان داده اند، ارتباط با یکدیگر تاثیر عمیقی بر سلامت جسم و روان انسان ها دارد. افرادی که روابط مناسب و رضایت بخشی با افراد دیگر دارند در مقابل بیماری ها مقاوم ترند و زمانی هم که بیمار می شوند زودتر بهبود می یابند. تاثیر ارتباط اجتماعی بر سلامت این است که اثر منفی فشارهای روانی و استرس ها را کاهش می دهد و همانند یک سد از مقابل چنین فشارهایی از جسم و روان انسان محافظت می کند.

منظور از حمایت اجتماعی: میزان جمعیت، مراقبت، عزت، تسلی، کمک و همدلی که فرد از انسان های دیگر به دست می آورد. افرادی که از حمایت اجتماعی کافی برخوردارند احساس می کنند کسی دوستشان دارد، به وی اهمیت داده و او را فردی محترم، ارزشمند و عزیز می داند. چنین شخصی خود را قسمتی از شبکه اجتماعی مانند خانواده، دوستان، همکاران و.... می داند، که می تواند به هنگام نیاز به یکدیگر کمک های مادی و معنوی دو جانبه ای برسانند.

دلیل اهمیت و تاثیر حمایت اجتماعی بر استرس ها و فشارها این است که مستقیماً با کمک گرفتن از خانواده، دوستان و همسالان اثر استرس ها و فشارهای زندگی خنثی می شود. برای آشنایی بیشتر با بحث حمایت اجتماعی در اینجا انواع حمایت اجتماعی توضیح داده شده است.

انواع حمایت اجتماعی:

حمایت عاطفی: مثل پیامک دادن مادر به فرزند خود که می گوید مواظب خودت باش. این نشان دهنده ابراز محبت، توجه و علاقه نسبت به فرد است که در زمان های فشار زندگی، فرد احساس می کند کسی او را دوست دارد و به او اهمیت می دهد.

حمایت ارزشی: مثل زمانی که موقع امتحان اضطراب بالایی دارید و والدین متوجه اضطراب شدید شما می شوند و با دلجویی، احترام، تأیید احساس خود و اینکه متوجه ی آن شده اند که او برای امتحان خود تلاش و زحمت فراوان کشیده است، به او نشان می دهند که او با ارزش و با لیاقت است و او را دوست دارند.

حمایت مادی: زمانی که والدین نتوانند مثل بقیه بچه ها پول در اختیار فرزند خود بگذارند ولی فرزند این موضوع را درک کند و بگوید والدین من برای پول درآوردن زحمت زیادی می کشند و من سعی می کنم ذره ای از این پول را اشتباه خرج نکنم.

حمایت اطلاعاتی: شامل پیشنهاد، توصیه، راهنمایی، مشورت و مواردی از این قبیل. زمانی که کسی را راهنمایی می کنیم در واقع یک نوع حمایت اطلاعاتی است که به فرد می دهیم. مثل پیشنهاد شرکت در کلاس های کامپیوتر در دانشگاه که هزینه آن ها کمتر است، نوعی حمایت اطلاعاتی است.

حمایت شبکه ای: احساس تعلق داشتن به گروهی. احساس ایمنی و امنیت بالایی با عضو شدن در یک گروه به فرد دست می دهد، وقتی که فرد احساس می کند کسی به آن توجه ندارد و اینکه بودن یا نبودن آن برای دیگران فرقی نمی کند، در او احساس ناامنی ایجاد می شود.

لازم به ذکر است که حمایت اجتماعی از منابع مختلفی تامین می شود. هرچه منابع حمایت اجتماعی فرد بیشتر باشد احتمال مقاومت وی در برابر استرس ها و فشارهای زندگی بیشتری گردد. خانواده یکی از مهم ترین منابع حمایت اجتماعی است نقش تعیین کننده ای در کاهش فشارها و استرس های زندگی دارد، در صورتی که ارتباطات خانواده ای گرم، صمیمانه، توأم با بیان احساسات مثبت، قدردانی، تحسین و افتخار باشد به میزان کافی از حمایت اجتماعی برای کاهش استرس زندگی فراهم شده است، در غیر این صورت فرد منبع مهمی از حمایت در برابر استرس ها را از دست داده است، نه تنها خانواده بلکه دوستان و همسالان نیز منبع خوبی برای حمایت اجتماعی هستند. در زندگی دانشجویی و دوران بزرگسالی، دوستان و همسالان، می توانند به اندازه خانواده منبعی از کمک و حمایت برای دانشجو باشند. زمانی که ما وارد شهری یا استانی با فرصت ها و فرهنگ های مختلف می شویم دوست یابی از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است زیرا که چند سالی باید در کنار یکدیگر زندگی کنیم.

از چه راهی می توانیم حمایت اجتماعی خود را افزایش دهیم؟ گرچه حمایت اجتماعی نقش مهمی در سلامت فرد دارد و باعث بهبود کیفیت زندگی انسان ها می شود ولی این حمایت در خلاء اتخاذ نمی گردد و امری خودکار نیست بلکه حمایت اجتماعی بستگی به عواملی مانند مهارت اجتماعی دارد. مهارت ها و توانایی های اجتماعی افراد نقش بسیار تعیین کننده ای در میزان بدست آوردن حمایت اجتماعی دارند مثل کسانی که منزوی و گوشه گیر هستند و هیچ تعامل و ارتباطی با دیگران ندارند، مسلم است که حمایت اجتماعی لازم را بدست نمی آورند، همین طور فردی که پرخاشگر است و به دیگران تندی می کند نیز حمایتی بدست نمی آورد. یکی از مهم ترین مهارت اجتماعی در زمینه کاهش استرس و فشارهای زندگی، **مهارت کمک خواستن** است شاید براین باور باشیم که کمک خواستن از دیگران رفتاری ناپخته است، در حالی که یکی از جنبه های رشد و بلوغ اجتماعی یک فرد، در خواست کردن و کمک گرفتن است و دیگر اینکه هرچه میزان روابط با افراد، خانواده، دوستان و آشنایان و... بیشتر باشد بر میزان حمایت اجتماعی ما نیز افزوده می شود. افرادی که مرتب همدیگر را می بینند و از حال همدیگر جويا می شوند بهتر می توانند یکدیگر را کمک کنند تا افرادی که چند وقت یکبار همدیگر را ملاقات می کنند و همچنین افرادی که روابط صمیمانه و نزدیک تری با یکدیگر دارند منبع بهتری از حمایت اجتماعی را بدست می آورند تا افرادی که از یکدیگر دور بوده و با هم احساس غریبگی دارند پس با توجه به نقش مهم حمایت اجتماعی بر سلامت روان و همچنین با توصیه های فراوان اسلامی و مذهبی که در این زمینه وجود دارد بسیار مهم است که منفی بافی نکنید و نگرش بد نسبت به دوستی ها نداشته باشیم، قدر دوستی را بدانیم و در دوستی واقع بین باشیم نه بدبین و نه خوش بین تا بتوانیم منبع حمایتی خوبی بدست آوریم.

فرشته امینایی

کارشناس مرکز مشاوره، بهداشت و درمان دانشگاه