

رابطه بین حمایت اجتماعی خانواده و دوستان بر میزان افسردگی دانشجویان

زهره فتحی^۱، آناهیتا خدابخشی کولایی^۲، سکینه جهانتیغ و فرید احمدی

مقدمه

یکی از مؤثرترین عوامل رشد انسان محیط اجتماعی پیرامون اوست. در این میان خانواده، اولین پایه گذار شخصیت، ارزش‌ها، عقاید و معیارهای فکری فرد است که نقش مهمی در تعیین سبک و شیوه زندگی او در آینده دارد، بنابراین، در اولویت نخست واکنش‌ها و رفتارهای افراد تحت تاثیر موازین اجتماعی و فرهنگی گروه خانواده است که فرد در میان آنها بزرگ شده است. ماهیت جو عاطفی و حمایتی خانواده یکی از ملاک‌های اساسی در بررسی سلامت روان فرد است.

حمایت اجتماعی به شیوه‌های گوناگون تعریف شده است. کاپلان حمایت اجتماعی را دستاوردی از فعالیت‌های اجتماعی می‌داند که از میان مشارکت در

متغیر	ضریب همبستگی	مقدار احتمال
حمایت دوستان	-.۰۳۳۷	۰/۰۰۱
حمایت خانواده	-.۰۲۹۶	۰/۰۰۳
حمایت اجتماعی	-.۰۳۹۱	۰۰۱<

وظایف، دادن موارد ضروری و مساعدت شناختی و فراهم کردن آرامش عاطفی و احساس چیرگی شخصی را ارتقاء می‌بخشد (کاپلان، ۲۰۰۶). منظور از حمایت اجتماعی میزان ادراک فرد از محبت و حمایت خانواده، دوستان و اطرافیان در مقابل استرس‌ها و حوادث است.

مطالعات و پژوهش‌های انجام شده نقش مثبت تماس‌های اجتماعی را در سازگاری روانشناختی و سلامت روان نشان داده‌اند. تحقیقات مختلف نشان داده‌اند که بین طرد شدن از سوی همسالان و مشکلات رفتاری همبستگی مستقیمی وجود دارد. همچنین، راتوس معتقد است که حمایت اجتماعی اثرات نامطلوب فشارهای روانی را از پنج طریق تعدیل و تضعیف می‌کند: توجه عاطفی، یاری رسانی، اطلاعات، ارزیابی و جامعه پذیری (بخشی پور رود سری، ۱۳۸۴). از سوی دیگر افرادی که از حمایت اجتماعی برخوردار نبوده‌اند نسبت به سایر افراد جامعه بیشتر در معرض بیماری روانی قرار می‌گیرند. حمایت اجتماعی شامل دو بخش می‌باشد، یکی حمایت خانواده و دیگری حمایت دوستان. منظور از حمایت خانوادگی بررسی پیوندهای عاطفی، حمایتی و مشورتی در بین اعضای خانواده می‌باشد. منظور از حمایت دوستان، پذیرش از سوی دوستان و برقراری پیوندهای عاطفی و حمایتی از جانب آنها است.

در صورتی که فرد از منابع حمایتی خوبی برخوردار نباشد در برابر فشارها و ناکامی‌ها با مشکل مواجه خواهد شد، یکی از شایع‌ترین این مشکلات، اختلال افسردگی است (فتحی، ۱۳۸۵). گرچه اختلال افسردگی جلوه کژکاری‌های رفتاری، روانی یا زیستی است، بعضاً ناشی از شرایط و موقعیت‌های اجتماعی و فرهنگی جامعه، گروه‌های اجتماعی - حرفه‌ای و محیط بیرونی حاکم بر فرد است. این موقعیت از یک سبب‌تسهیل کننده‌ی زندگی سالم و از سوی دیگر زمینه ساز انواع بیماری‌هاست. تعداد بسیاری از تحقیقات رابطه بین عوامل اجتماعی و افسردگی را تایید نموده‌اند (امیری، ۱۳۸۲).

تحقیقات مختلفی این موضوع را مورد بررسی قرار داده‌اند. در پژوهشی که توسط ساندر و همکاران (۲۰۱۰)، با موضوع بررسی میزان تفاوت‌های جنسیتی در ارتباط با منابع حمایتی (خانواده، معلم، همکلاسی‌ها، دوستان و مدرسه) و سازگاری آموزشی و روانشناختی در یک نمونه ۶۳۶ نفری (۴۹ درصد دانش آموزان نوجوان پسر مدرسه) انجام گرفت؛ نتایج نشان داد که منابع حمایتی در بین نوجوانان دختر و پسر متفاوت است و علاوه بر این ارتباط معناداری بین منابع حمایتی با اکثر نشانه‌های افسردگی، اضطراب، عزت‌نفس و سازگاری آموزشی وجود دارد. حمایت خانواده، یک متغیر پیش بین قوی هم برای پسران و هم برای دختران در سازگاری آموزشی بوده و حمایت همکلاسی‌ها پیش‌بینی کننده قوی ای برای میزان حمایت اجتماعی پسران بوده است.

روش

شرکت‌کنندگان: جامعه آماری مطالعه حاضر، کلیه دانشجویان دختر و پسر دانشگاه شهید بهشتی تهران در سال تحصیلی ۱۳۸۹-۱۳۸۸ بودند. آزمودنی‌های پژوهش ۱۰۰ دانشجو (۵۰ دختر و ۵۰ پسر) بودند که به روش خوشه‌ای تصادفی از میان دانشجویان دانشکده‌های علوم زمین، ادبیات و روانشناسی انتخاب شدند. پژوهش حاضر از نوع توصیفی - همبستگی است.

ابزار: برای سنجش ارضای حمایت اجتماعی از ناحیه خانواده و دوستان از مقیاس حمایت اجتماعی (دارای دو پرسشنامه ۲۰ سوالی) استفاده شده است. این مقیاس توسط مری پرسیدانو و کنیت هلر (۱۹۸۳) ساخته شده است. گزینه‌های هر دو مقیاس خانواده و دوستان عبارت از بله، خیر و نمی‌دانم است. هر دو مقیاس حمایت اجتماعی از اعتبار محاسبه شده با روش ضریب آلفای ۰/۹۰ از هماهنگی درونی فوق‌العاده‌ای برخوردارند. داده‌های مربوط به اعتبار مبتنی بر ۲۰ سؤال اصلی مقیاس‌ها قبل از تفکیک حمایت خانواده و دوستان است. اعتبار محاسبه شده با روش ضریب آلفا، آلفای نهایی برای مقیاس حمایت اجتماعی خانواده بین ۰/۸۸ تا ۰/۹۹ و مقیاس حمایت اجتماعی دوستان بین ۰/۸۴ تا ۰/۹۰ است. همچنین هر دو مقیاس حمایت

اجتماعی خانواده و دوستان از روایی همزمان خوبی برخوردارند. نمرات مقیاس حمایت اجتماعی دوستان با مدت زمان عضویت فرد در شبکه اجتماعی و میزان متقابل بودن رابطه قابل پیش بینی بود. نمرات مقیاس حمایت اجتماعی خانواده با حمایت محسوس و نامحسوس اعضای خانواده قابل پیش بینی بود و ضرایب همبستگی بین نمرات حاصل از مقیاس‌ها، با شخصیت سنج کالیفرنیا و وابستگی بین اشخاص معنادار بود (عابدی و مشهدی ۱۳۸۲).

ابزار دیگری که در این پژوهش مورد اندازه‌گیری قرار گرفت، پرسشنامه افسردگی بک است. پرسشنامه افسردگی بک از شناخته شده‌ترین آزمون‌های سنجش افسردگی است، که نخستین بار در سال ۱۹۶۱ توسط بک و همکارانش معرفی شد و بعدها در سال ۱۹۷۱ مورد تجدید نظر قرار گرفت، و در سال ۱۹۸۷ انتشار یافت. مقیاس افسردگی بک دارای یک فرم ۲۱ ماده‌ای و یک فرم کوتاه ۱۳ ماده‌ای است. همبستگی بین این دو فرم ۰/۸۹ گزارش شده است. که در این پژوهش از فرم کوتاه ۱۳ ماده‌ای آن استفاده شده است.

اعتبار و روایی این آزمون نیز در سطح بالایی گزارش شده است (بک، راش، شاو و امری، ۱۹۷۹؛ بک، استیر، گاربین، ۱۹۸۸؛ فتی، ۱۳۷۰)

شیوه گردآوری داده‌ها: با به کارگیری ابزارهای گفته شده، گردآوری داده‌ها انجام شد.

یافته‌ها

جدول ۱
رابطه حمایت اجتماعی با افسردگی در کل نمونه

* $p < 0/05$

همانگونه که در جدول ۱ نشان داده شده است، رابطه منفی معناداری بین حمایت اجتماعی (حمایت خانواده و دوستان) با افسردگی در کل نمونه مشاهده گردید.

جدول ۲

رابطه حمایت اجتماعی با افسردگی به تفکیک جنسیت

گروه	متغیر	ضریب همبستگی	مقدار احتمال
پسر	حمایت دوستان	-.۰۳۶۴	۰/۰۰۹
	حمایت خانواده	-.۰۲۵۹	۰/۰۷
دختر	حمایت اجتماعی	-.۰۳۹۶	۰/۰۰۴
	حمایت دوستان	-.۰۳۴۸	۰/۰۱۳
	حمایت خانواده	-.۰۳۲۴	۰/۰۰۹
	حمایت اجتماعی	-.۰۴۲۲	۰/۰۰۲

* $p < 0/05$

همانگونه که در جدول ۲ نشان داده شده است رابطه منفی معناداری بین حمایت اجتماعی و دوستان با افسردگی در دانشجویان پسر مشاهده می‌شود ($p < 0/05$)، در حالی که، بین حمایت خانواده با افسردگی رابطه معناداری در گروه پسران مشاهده نگردید ($p = 0/07$). همچنین رابطه منفی معناداری بین حمایت دوستان، حمایت خانواده و حمایت اجتماعی با افسردگی در گروه دانشجویان دختر مشاهده شد ($p < 0/05$).

بحث و نتیجه گیری

این پژوهش نشان می‌دهد که بین حمایت اجتماعی و افسردگی همبستگی منفی معناداری در کل نمونه پژوهش وجود دارد، بنابراین، شدت افسردگی با میزان دریافت حمایت اجتماعی دانشجویان رابطه معکوس دارد. همچنین، این بررسی تأکید می‌کند که رابطه منفی معناداری بین حمایت دوستان با افسردگی در دانشجویان پسر مشاهده می‌شود، در حالی که بین حمایت خانواده با افسردگی رابطه معنی داری در گروه پسران مشاهده نگردید و رابطه‌ی منفی معناداری بین حمایت اجتماعی/خانواده و دوستان با افسردگی در گروه دانشجویان دختر مشاهده شد.

یافته‌های این پژوهش با یافته‌های پژوهشگرانی که نقش تعدیل کننده حمایت اجتماعی را در افسردگی و رویدادهای منفی زندگی مورد تأیید قرار داده‌اند، همسو می‌باشد. گزارش‌های کام ول (۲۰۰۲)، دیویس، موریس و کراوس (۱۹۹۸)، ساراسون، پیرس و ساراسون (۱۹۹۴)، به نقل از لیوید، (۲۰۰۲) مونرو و همکاران (۱۹۸۶) و آرنده، کستند، لی و سوبل همخوانی دارد. به نظر می‌رسد که حمایت اجتماعی هنگام بروز استرس مانند سپر محافظ عمل می‌کند و از بروز نشانه‌های افسردگی، پیشگیری و یا شدت نشانه‌های روان‌شناختی را تعدیل می‌کند (پیرس، باربارا، ساراسون و ایروین، ۱۹۹۶).

به‌طور کلی، بر پایه یافته‌های پژوهش حاضر و دانش مربوط به اختلال افسردگی و نقش حمایت اجتماعی (خانواده و دوستان) می‌توان گفت که تمرکز بر حمایت اجتماعی در زمینه پیشگیری از اختلال افسردگی سودمند می‌باشد. در این زمینه می‌توان با آموزش افراد در زمینه مهارت‌های مقابله‌ای و پیوستن به منابع حمایتی، ممکن است توانایی آنها در دستیابی به منابع اجتماعی مورد نیاز برای حفظ سلامت روانی و مقاومت در برابر آسیب‌های ناشی از رویدادهای منفی زندگی افزایش یابد. علاوه بر آن، فعال کردن نظام حمایتی (خانواده و دوستان) و مربوط کردن افراد با گروه‌های اجتماعی می‌تواند موجب افزایش رفتارهای حمایت‌گر اجتماعی می‌شود.

منابع

امیری، فرزاد (۱۳۸۲). بررسی عوامل اجتماعی در اختلال افسردگی. پایان نامه‌ی کارشناسی، دانشگاه اصفهان.

بخشانی، نور محمد (۱۳۸۲). ارتباط حمایت اجتماعی ادراک شده و رویدادهای استرس زای زندگی با افسردگی. مجله اندیشه و رفتار. سال نهم، شماره ۲.

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه شهید بهشتی
۲- استادیار گروه مشاوره، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی
۳- دانشجویان کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه شهید بهشتی

