

II Международная междисциплинарная научно-практическая конференция

**ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА И ОБЩЕСТВА.
АКТУАЛЬНЫЕ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ ПРОБЛЕМЫ В XXI
ВЕКЕ: НОВЫЕ ЗАДАЧИ И ВОЗМОЖНЫЕ ПУТИ РЕШЕНИЯ**

к 170-летию со дня рождения Сергея Сергеевича Корсакова
– основателя русской психиатрической школы

КАТЕГОРИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ В ПСИХОЛОГИИ

Валиуллина Е. В.
кафедра психиатрии, наркологии и медицинской психологии КемГМУ

Аннотация



В работе дается краткий обзор психологических взглядов на понятие и структуру «**социальной поддержки**», представлены результаты **исследования особенностей восприятия социальной поддержки** в молодом возрасте.

Респонденты исследования воспринимают социальную поддержку как **достаточную**, у подавляющего большинства молодых людей выявлен **высокий уровень восприятия социальной поддержки**.

Ощущение психологической поддержки повышает стрессоустойчивость, эффективность адаптации, сопротивляемость негативным внешним воздействиям и т.д.

Ключевые слова:

социальная поддержка,
семья,
друзья,
значимый другой,
восприятие
социальной поддержки





Введение

Многие исследователи отмечают, что **социальная поддержка** выступает необходимым **ресурсом** эффективного совладающего поведения, помогает человеку противостоять негативным (стрессовым, конфликтным, фрустрирующим) факторам, сохранять эмоциональное и психологическое равновесие, душевное и психическое здоровье.

Социальная поддержка – это «информацию», которая приводит человека к убеждению, что его ценят, любят, заботятся о нем и что он является членом социальной группы (сети), имеет с ней взаимные обязательства

Н. А. Сирота, 1994

Введение



Социальная поддержка – это любые действия, «добровольно и с благими намерениями совершаемые в отношении знакомого человека и приносящие ему отсроченный или немедленный позитивный эффект, оказание ему практической или символической помощи»

Г. У. Солдатова, 2017

Такая **социальная поддержка** положительно влияет на психическое здоровье, защищает от стрессов – выступает как буфер между человеком и стрессом, является необходимым **ресурсом для эффективного разрешения эмоциональных проблем**

Введение

Психологический аспект социальной поддержки включает несколько **составляющих компонентов:**

- ➔ **непосредственный поиск** социальной поддержки (способность человека находить людей, которые готовы оказать ему помощь);
- ➔ **наличие структур** социальной поддержки (члены семьи, друзья, значимые другие люди, участники общественных организаций и пр.);
- ➔ **восприятие** социальной поддержки (способность индивида принимать помощь от окружающих людей)

Объекты и методы исследования

В РАБОТЕ ПРИМЕНЯЛСЯ:

- ➔ обзор научной литературы,
- ➔ анализ психологических публикаций,
- ➔ психологическое тестирование,
- ➔ интерпретация полученных результатов
- ➔ обобщение данных исследования

Психодиагностика проведена при помощи «**Многомерной шкалы восприятия социальной поддержки**» («MSPSS») G.D. Zimet (в адаптации Н. А. Сироты, В. М. Ялтонского)



РЕСПОНДЕНТАМИ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЫСТУПИЛИ МОЛОДЫЕ ЛЮДИ В ВОЗРАСТЕ ОТ 18 ДО 23 ЛЕТ, ВСЕГО БЫЛО ОПРОШЕНО 52 ЧЕЛОВЕКА

Результаты и их обсуждение



Составляющие компоненты социальной поддержки на разных этапах онтогенеза (феноменологический аспект):

- ✓ **источники** социальной поддержки (родители, родственники, близкие друзья, одноклассники, сверстники, наставники, учителя, психологи и т.д.);
- ✓ **факт реальности получения** социальной поддержки (реально принятая помощь, субъективное убеждение человека в том, что он получит помощь от окружения в случае необходимости);
- ✓ **направленность** социальной поддержки (провайдер поддержки, реципиент поддержки)

Т. А. Силантьева, 2013

Результаты и их обсуждение

Типология социальной поддержки (содержательный аспект)

инструментальная
(материальная)
поддержка –
помощь коллег по
работе, обеспечение
ресурсами,
финансовая помощь

информационная
поддержка –
непосредственное
содействие в
разрешении проблем
предоставлением
необходимой
информации или совета

оценочная
поддержка –
обратная связь или
поддержка в форме
оценки, т.е. оценки
исполнения после
решения проблем

эмоциональная
(интимная)
поддержка –
забота о другом
человеке, доверие
и сопереживание
ему

Результаты и их обсуждение



Методика **G. D. Zimmet** позволяет изучить субъективную оценку личностью воспринимаемой социальной поддержки по четырем шкалам: *поддержка семьи, поддержка друзей и поддержка значимых других*, а также *общий интегративный показатель* уровня восприятия социальной поддержки

По результатам проведенного исследования у молодых людей выявлен достаточно высокий уровень восприятия социальной поддержки (средний интегративный показатель по тесту $9,571 \pm 1,57$).

Высокий уровень восприятия социальной, эмоциональной, психологической поддержки от различных категорий людей способствует повышению эффективности адаптационных процессов, формированию стрессоустойчивости

Результаты и их обсуждение



Показатели восприятия социальной поддержки «**семьи**» у опрошенных юношей и девушек имеют нормативные значения (средние значения по выборке $3,023 \pm 1,12$) и интерпретируются как **«достаточная социальная поддержка»**

При достаточном уровне социальной поддержки **семьи**, молодые люди воспринимают семью как «опору», а родители и другие родственники выступают для них **источником** моральной, информационной, эмоциональной и материальной **поддержки**, помогают противостоять негативным социальным факторам



Результаты и их обсуждение

Социальная поддержка способствует *преодолению стресса* в трех направлениях: другие люди *оказывают помощь* в стрессовой ситуации, происходит *повышение личной самооценки*, в собственную оценочную систему включается оценка значимого другого, что *меняет эмоциональный отклик* на действие стрессоров, позволяя *взглянуть на ситуацию по другому*

Наиболее высокие значения результатов исследования получены по шкале **социальной поддержки от «значимых других»** ($3,404 \pm 0,65$), что соответствует высокому уровню восприятия



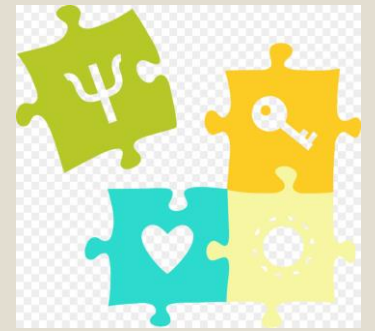
Результаты и их обсуждение



Восприятие социальной поддержки «друзей» ($3,166 \pm 1,19$) респондентов исследования отражает **высокий уровень параметра.**

Социальной особенностью юношеского и молодого возраста является **развитая сеть друзей, знакомых и приятелей, позволяющая расширить «выбор» донора социальной поддержки с прогнозированием оценки ее эффективности**

Заключение



Социальная поддержка действует в нескольких направлениях

С одной стороны, наличие такой поддержки уже само оказывает положительный эффект на психологическое состояние человека – **успокаивает, подбодряет, поддерживают**

С другой стороны, высокий уровень социальной поддержки **вселяет уверенность** в человека, активизирует его усилия, повышает самооценку, что способствует **реализации адаптивных форм поведения**, «здорового жизненного стиля»

С третьей стороны, социальная поддержка **смягчает воздействие** сильных негативных факторов (стрессовых, конфликтных, фрустрирующих), вплоть до **полной нейтрализации** последних при условии достаточного уровня социальной поддержки и ее высокой эффективности

Заключение



Восприятие социальной поддержки у респондентов проведенного исследования имеет высокую степень, молодые люди оценивают возможность получения такой поддержки от *семьи, друзей и значимых других* на достаточном уровне.

Вера в поддержку от разных категорий людей позволяет снизить эмоциональное напряжение, обеспечивает субъективную уверенность, *способствует преодолению сложных жизненных ситуаций* и негативных стрессовых воздействий



Заключение

Перспективными направлениями исследований может стать:

- ✓ изучение личностных, биологических, психологических детерминант восприятия социальной поддержки;
- ✓ особенностей формирования и проявления перцептивных составляющих поддержки на различных этапах онтогенеза;
- ✓ используемых стратегий в поиске, принятии и реализации социальной поддержки с анализом их эффективности

Спасибо за внимание!

