

Д. А. Конейкина

РОЛЬ ВОСПРИНИМАЕМОЙ СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ В ПРЕОДОЛЕНИИ СТРЕССОВЫХ И ТРУДНОРАЗРЕШИМЫХ СИТУАЦИЙ

Данная статья раскрывает роль социальной поддержки в жизни человека. Статья посвящена выявлению особенностей воспринимаемой социальной поддержки у студентов. Показаны уровни социальной поддержки со стороны семьи, друзей и близкого человека. Установлено, что наиболее выраженную социальную поддержку студенты получают со стороны значимых близких людей.

На протяжении всей жизни люди довольно часто сталкиваются с различными ситуациями, которые могут восприниматься им как яркие, эмоционально окрашенные, интересные, значимые, трагические. Некоторые из них являются поворотными в жизни человека.

Процесс адаптации человека при столкновении с какими-либо стрессовым событием в большей части зависит от особенностей построения и восприятия межличностных отношений. Улучшение межличностных отношений способствует развитию эмпатии, обладающей редуцирующим дисстресс воздействием. Одним из важных аспектов межличностного взаимодействия является социальная поддержка. Социальную поддержку можно рассматривать как различные формы поддержки, обеспечиваемые социальными сетями, которые помогают индивиду преодолеть жизненные трудности. В роли социальных сетей, оказывающих социальную поддержку, выступают семья, друзья, значимые люди.

Социальная поддержка удовлетворяет определенные потребности человека: в близости, доверии, защите, помощи, информации, разрядке, общении и пр. Для сохранения здоровой психики, полноценного личностного развития человек должен иметь постоянный и регулярный доступ к социальной поддержке, ему необходимо разделять с кем-то трудности и радости, испытывать удовлетворенность отношениями, построенными на основе взаимопонимания и взаимопомощи.

Социальная поддержка предоставляет человеку недостающие ресурсы, что существенно снижает ощущение незащищенности, беспомощности, чувство одиночества. Поддержка помогает человеку гармонично интегрироваться в общество, создает и укрепляет связи с другими людьми и группами, способствует повышению самооценки [1, с. 28].

Социальная поддержка имеет огромное значение прежде всего в отношениях между стрессовыми ситуациями и реакциями человека на них, предоставляя тем самым ему условия для формирования и развития эффективных ответов на различные стрессоры внешней и внутренней среды или обеспечивая его ресурсами для решения проблем. «Стресс-буферная» модель социальной поддержки имеет и слабые стороны, например, при низком уровне стресса она не позволяет обнаружить различия в степени влияния уровня социальной поддержки на проявления дистресса у человека. В то же время при высоком уровне стресса, согласно данной модели, слабая социальная поддержка определяет высокую степень дистресса. Кроме того, данная модель не позволяет утверждать, что буферный эффект социальной поддержки проявляется не только в ситуации острого стресса, но и при длительном, хроническом стрессовом воздействии [2, с. 51].

Социальная поддержка, являясь «буфером», снижает патологические следствия стрессовых событий человека с помощью таких механизмов, как «переоценка стресса», предоставление большего диапазона решений проблемы, уменьшение значимости стрессора, и поддержка здорового образа жизни.

Можно говорить о том, что люди имеющие высокий уровень социальной поддержки, будут испытывать гораздо меньше проблем с психосоматическим здоровьем независимо от воздействия стрессоров, нежели те, кто сталкивается с трудностями в восприятии и принятии социальной поддержки.

Таким образом, фактором неудачного преодоления стрессовых ситуаций является такое изменение в смысловой сфере личности, в результате которого событие, лишённое когнитивной переработки и не включенное в процесс осмысления, отделяясь от смысловой структуры личности, диссоциируется, превращаясь в автономное образование. Это позволяет индивиду на время отделить от себя негативную ситуацию, что обеспечивает психологическую защиту от внедрения в сознание опыта, не согласующегося с прежней системой оценок и грозящего крахом системе ценностей личности. Однако если негативный опыт не будет осмыслен с формированием ценностного отношения и включением его в более широкую временную перспективу, результатом может явиться «фиксация» на данной стрессовой ситуации.

В исследовании рассматривается вопрос о роли социальной поддержки.

Для изучения уровня воспринимаемой социальной поддержки была взята методика многомерная шкала восприятия социальной поддержки (MSPSS) в адаптации В. А. Кузнецовой, Г. С. Пушкаревой, Е. И. Ярославской.

Многомерная шкала восприятия социальной поддержки (MSPSS), предназначена для определения уровня социальной поддержки в клинических и социологических исследованиях.

Опросник MSPSS является лаконичным, удобным и простым в заполнении, содержит 12 вопросов с ранжированными вариантами ответа и предназначен для измерения восприятия индивидуумом социальной поддержки. Шкала MSPSS состоит из трех субшкал «Друзья» (вопросы 6, 7, 9 и 12) «Семья» (вопросы 3, 4, 8 и 11) и «Близкий человек» (вопросы 1, 2, 5 и 10).

Опросник MSPSS доказал свою надежность и эффективность во многих социологических и клинических исследованиях.

В исследовании добровольно приняли участие 68 студентов ГГУ им. Ф. Скорины. Из них студенты факультетов физического, биологического, психологии и педагогики и математического. Средний возраст опрошенных составил 19,5 лет. Среди всех опрошенных составили 19 юношей и 49 девушек.

Таблица 1 – Описательные характеристики данных, полученных методике MSPSS

	Минимальное значение	Максимальное значение	Среднее значение	Стандартное отклонение
«Друзья»	4	28	21,38	5,400
«Семья»	4	28	22,93	4,777
«Близкий человек»	4	28	23,16	5,107
Общий уровень поддержки	32	84	67,47	10,940

Показатели по методике MSPSS в изучаемой выборке варьировались от 4 до 28 баллов. При этом среднее арифметическое значение (M) по шкале «друзья» составило 21,38, со стандартным отклонением $S = 5,400$. По шкале «семья» (M) составило 22,93, при $S = 4,777$. По данным шкалы «близкий человек» было получено (M) 23,16, при $S = 5,107$. По шкале «Общий уровень поддержки» (M) составило 67,47, при $S = 10,940$. Данные представлены в таблице 1.

В результате исследования было установлено следующее:

В шкалу «Общий уровень поддержки / Социальной поддержки» вошли уровни: «Низкий» – 6 % выборов; «Средний» – 35,3 % выборов; «Высокий» – 58,7 % выборов.

Наибольший выбор был отмечен в шкалы «Семья», эту шкалу выбрали у 34,3 % испытуемых. В эту шкалу входят уровни: «Низкий» – 3 % выборов; «Средний» – 24,9 % выборов; «Высокий» – 72,1 % выборов.

Среднее количество выборов было обнаружено в шкале «Близкий человек», ее выбрали 33,8 % испытуемых. В эту шкалу входят уровни: «Низкий» – 4,4 % выборов; «Средний» – 20,6 % выборов; «Высокий» – 75 % выборов.

Низкое количество выборов шкала «Друзья», которую выбрали 32,2 % испытуемых. В эту шкалу входят уровни: «Низкий» – 7,4 % выборов; «Средний» – 28 % выборов; «Высокий» – 64,6 % выборов.

Как показало исследование студенты больше всего получают поддержку со стороны «Близкого человека».

Социальная поддержка связана с психологическим благополучием, поскольку она несет в себе положительные эмоции, одобрение и стабильность в жизни. Социальная поддержка служит буфером при стрессе, придает уверенность и позволяет справляться с проблемами. Например, если социальная поддержка семьи, друзей, соседей оказывается полезна при психологических, физических или материальных трудностях, то она является фактором, снижающим негативные переживания, тем самым способствуя улучшению здоровья в физическом, социальном, интеллектуальном и духовном плане. Одним из важных аспектов межличностного взаимодействия является социальная поддержка. Единого определения термина не существует. Социальную поддержку можно рассматривать как различные формы поддержки, обеспечиваемые социальными сетями, которые помогают индивиду преодолеть жизненные трудности. В роли социальных сетей, оказывающих социальную поддержку, выступают семья, друзья, значимые люди.

Социальная поддержка относится к поддержке, источником которой являются стабильные социальные отношения. Поддержка, в основе которой лежат социальные и культурные системы, может быть основой успешной адаптации и совладания. Социальная поддержка связана с психологическим благополучием, поскольку она несет в себе положительные эмоции, одобрение и стабильность в жизни. Социальная поддержка служит буфером при стрессе, придает уверенность и позволяет справляться с проблемами. Так, если социальная поддержка семьи, друзей оказывается полезна при психологических, физических или материальных трудностях, то она является фактором, снижающим негативные переживания, тем самым способствуя улучшению здоровья в физическом, социальном, интеллектуальном и духовном плане.

Литература

- 1 Николаева, В. В. Влияние хронической болезни на психику / В. В. Николаева. – М., 1987. – 94 с.
- 2 Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и пре одоление / В. А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 65 с.