

СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА В КАЧЕСТВЕ РЕСУРСА ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА И СИНДРОМА ВЫГОРАНИЯ

Эмилиан Радев - ассистент, Кафедра профилактической медицины,
Факультет общественного здравоохранения, Медицинский университет
Софии, Болгария

Проведенный анализ предоставляет очень богатую картину стресса, который вызывает выгорание. Из теории стресса известно, что влияние стрессовых факторов опосредуется социальной поддержкой.

Социальная поддержка является ресурсом, который играет важную роль при борьбе со стрессом и для психического здоровья (Карастоянов, 1996, Карастоянов, Величков, 1994). В широком смысле, социальная поддержка означает те общественные отношения, которые минимизируют воздействие стресса и укрепляют психическое благополучие людей. Некоторые авторы рассматривают ее как переменную величину, которая опосредует субъективное восприятие влияний внешней среды (Ценова, 1993). Другие авторы поддерживают точку зрения, что она вводит в действие ряд условий для возникновения стресса и выгорания, соответственно (Русинова-Христова и Карастоянов, 2000). Несмотря на различия, однако, существует единое мнение, что социальная поддержка содержит мощный потенциал для предотвращения и уменьшения силы синдрома выгорания. Определения социальной поддержки достаточно разнообразны (Ценова, 1993; Рашева, 1999). Некоторые авторы определяют ее как ресурс (потенциально полезная информация, материальная и практическая поддержка), предоставляемый лицами, с которыми общается индивид (Cohen, Syme, 1985, цит. Карастоянов, 1996). Другое определение фокусируется на толковании аспектов и рассматривает ее в качестве

интерактивного процесса передачи информации и взаимного влияния и изменения (Albrecht and Adelman, 1987).

Было установлено, что люди, которые получают социальную поддержку, менее подвержены психическим расстройствам (Cohen and McKay, 1984). Она также может рассматриваться как средство противостояния стрессу и в этом качестве уменьшает как его непосредственное воздействие, так и последствия депрессий. Другие авторы утверждают, что отсутствие социальной поддержки само по себе порождает стресс и только это может быть причиной психических расстройств (Gottlieb, 1978), а люди, которые получают социальную поддержку, менее подвержены психическим расстройствам (Cohen and McKay, 1984).

Механизмы, связывающие социальную поддержку с результатами психического и физического здоровья, еще уточняются. На общем уровне, предполагается, что отсутствие позитивных социальных отношений ведет к отрицательным психотическим состояниям. Предполагается, что эти психические расстройства могут повлиять на физическое здоровье через прямое воздействия на физиологические процессы, которые влияют на восприимчивость к заболеваниям или поведение, которое увеличивает риск заболеваемости и смертности (Cohen, Wills, 1985 цит. Карастоянов, 1996).

Существуют различные классификации видов социальной поддержки. На основе анализа многочисленных классификаций Карастоянов (1996) принимает существование шести видов поддержки. Эмоциональная поддержка включает в себя выражение озабоченности, сочувствия, сопереживания, чувство любви и наиболее важный, основной элемент социальной поддержки, влияющий на здоровье и психологический комфорт. Интегративная социальная поддержка или поддержка через принадлежность воспринимается как принятие личности в группу людей и дает возможность участвовать в общественной деятельности. Информационная поддержка

позволяет людям при наличии большей информации об окружающей среде и себе (т.е. получать и обратную связь), принимать более обоснованные решения, когда это необходимо. Инструментальная поддержка означает предоставление консультаций, необходимые финансовые и материальные ресурсы и услуги. Поддержка через проверки и оценки дает уверенность, повышает собственное самочувствие и убежденность человека в своей способности справиться с проблемами. Чувствуя, что другие люди полагаются на него для собственного благополучия, определяет возможность воспитания или активной поддержки и определена в качестве специфичной функции социальной поддержки.

Социальная поддержка, которая должна предоставляться человеку в его семье, товарищами, важными в его жизни людьми и общественными деятелями приводит к ряду положительных результатов. Эти результаты помогают облегчить сосуществование с проблемой, а также корректировать меры, которые, в свою очередь улучшат психическое здоровье индивида и его семьи.

Халан и Кауфман (Hallan, Kauffman, 1991) показывают, что польза от семейной социальной поддержки, в основном, заключается в снижении изоляции и одиночества, служит для предоставления информации, она используется для получения образцов и примеров задач, которые должны быть решены. Паурс (Powers, 1994) смотрит на социальную поддержку как на полезное средство для преодоления психического стресса в жизни.

Кесслер и др. (Kessler, Kander, Heath, Heale, Eaves, 1992) показывают, что увеличение социальной поддержки улучшает психическое здоровье. Маклош и Яхья (1995) добавляют, что социальная поддержка помогает людям адаптироваться к условиям, когда существует психическое напряжение и, кроме того, она снижает риск заболеваний и помогает лечению, когда болезнь уже существует. Бреем и Кассин (Brehm&Kassin,

1990) смотрят на социальную поддержку как источник адаптации. По их словам, можно рассчитывать на поддержку для уменьшения психического напряжения.

При обзоре стресса в Англии Борг (Borg, 1990) указывает, что социальная поддержка является одним из наиболее широко используемых механизмов безопасности. Клооска и Рамасут (Closca, Ramasut, 1985) представляют данные, согласно которым работникам нужно «поговорить с мужем (супругом, партнером) или другом» и «поговорить с коллегой» являются одними из четырех наиболее часто используемых стратегий выживания.

Рассел и др. (Russell, Altmaier, Van Velzen, 1987) изучал профессиональный стресс, выгорание и социальную поддержку в США. Они показывают, что стрессовые события и социальная поддержка являются значимыми предикторами выгорания. Социальная поддержка со стороны руководства является наиболее важным фактором при предотвращении выгорания.

Б.Ценова (1993) проанализировала конкретную связь между социальной поддержкой и синдромом выгорания. Она отмечает, что чем выше качество общественных отношений, тем реже стресс приводит к выгоранию. С другой стороны, однако, с развитием процесса выгорания, пострадавшие получают все меньше социальной поддержки, так как замкнуты в себе, находятся в стороне от других и скрывают свое состояние от них.

Гонсалес (Gonzalez, 1997) обнаружил отрицательную корреляцию между удовлетворенностью социальной поддержкой и общим выгоранием. Уокер (Walker, 1997) дает близкие результаты. Дополнительный анализ показывает, что поддержка со стороны руководства и коллег связана с низким уровнем эмоционального истощения и деперсонализацией.

В ходе исследований в Тайване, Чэнь (Chen, 1995) приводит данные, демонстрирующие сдерживающее воздействие социальной поддержки. Было установлено, что связь между стрессом и эмоциональным истощением зависит от уровня принимаемой социальной поддержки. Когда уровень социальной поддержки увеличивается, ослабляется связь между стрессом и эмоциональным истощением.

Анализ различных источников социальной поддержки показывает, что поддержка руководства и друзей/родственников является сильнейшим буфером против эмоционального истощения.

Литература

1. Радев Е, Социальная значимость синдрома выгорания /Burnout syndrome/, II Международная научно- практическая конференция, Россия – Болгария 14-16 апрел: Современное образование; социально-экономические, геограические и психологические устонвки/, Москва, №2, 2013.
2. Радев Е, Организационната конкурентноспособност в „Хаоса” на съвременния свят, Десета международна научна конференция, Съвременният модел на Европейския съюз и мястото на България в него, 14-15 юни 2013, 1077-1085.
3. Радев Е, Трикомпонентна структура на бърнаут – синдрома,XXXI научно технологична сесия, Контакт 2013, „Гражданска идея в действие”, 28 юни 2013, София, ИНГА, ТЕМПТО, СОФИЯ, 2013.
4. Cordes, C. L., & Dougherty, T. W. (1993). A review and an integration of research on job burnout. *Academy of Management Review*, 18, 621-656.
5. De Dreu, C. K. W., Van Dierendonck, D., & Dijkstra, M. T. M. (2004). Conflict at work and individual well-being. *International Journal of Conflict Management*, 15(1), 6-28.

6. Dignam, J. T., Barrera, M., Jr., & West, S. G. (1986). Occupational stress, social support, and burnout among correctional officers. *American Journal of Community Psychology*, 14, 177-193.
7. Dignam, J. R., & West, S. G. (1988). Social support in the workplace: Tests of six theoretical models. *American Journal of Community Psychology*, 16, 701-224.
8. Faraj, S., & Sproull, L. (2000). Coordinating expertise in software development teams. *Management Science*, 46, 1554--1568.
9. Ferris, G. R., & Kacmar, K. M. (1992). Perceptions of organizational politics. *Journal of Management*, 18(1), 93-116.