

BURNOUT - ВИДЫ СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ

Емилиан Николаев Радев

Кандидат медицинских наук, Кафедра профилактической медицины,
Факультет общественного здравоохранения, Медицинский университет
Софии, Болгария

Аннотация: Социальная поддержка содержит в себе мощный потенциал для предотвращения и уменьшения силы переживаний при синдроме выгорания. Социальная поддержка рассматривается и как солидная возможность противостоять вредным последствиям синдрома выгорания. Тематика косвенно подтверждает, что люди, получающие социальную поддержку от важных для них людей (друзей, родственников и членов семьи), испытывают симптом выгорания в гораздо более мягкой форме, чем те, кто не имеет такой возможности.

Ключевые слова: психическое здоровье, социальная поддержка, депрессия, выгорание, медиаторная переменная, интерпретационный аспект.

BURNOUT - TYPES OF SOCIAL SUPPORT

Emilian Nikolayev Radev

*Candidate of Medical Sciences, Department of preventive medicine,
Faculty of Public Health, Medical University of Sofia, Bulgaria*

Abstract: Social support contains a powerful potential for preventing and reducing the strength of experiences in burnout syndrome. Social support is also seen as a solid opportunity to withstand the harmful effects of burnout

syndrome. The topic indirectly confirms that people receiving social support from important people (friends, relatives and family members) experience a burnout symptom in a much softer form than those who do not have this opportunity.

Key words: mental health, social support, depression, burnout, mediator variable, interpretation aspect.

Социальная поддержка является ресурсом, который играет важную роль в борьбе со стрессом и психическом здоровье (Карастоянов, 1996, Величков, 1994). Ряд авторов рассматривают социальную поддержку в качестве медиаторной переменной, которая опосредует субъективное восприятие воздействия окружающей среды (Ценова, 1993). Несмотря на различия, однако, единодушное мнение состоит в том, что социальная поддержка содержит мощный потенциал для предотвращения и снижения силы переживаний при выгорании.

Было установлено, что люди, которые получают социальную поддержку, являются менее уязвимыми для психических расстройств (Cohen и McKay, 1984). Социальная поддержка рассматривается как средство противостояния стрессу и это способствует уменьшению, как непосредственных последствий, так и последствий депрессии. Отсутствие социальной поддержки является стрессором и это само по себе может быть причиной психических расстройств (Gottlieb, 1978), а люди, которые ее получают, менее уязвимы. (Cohen и McKay, 1984).

Механизмы, которые связывают социальную поддержку с результатами физического и психического здоровья, все еще выясняются. На общем уровне предполагается, что отсутствие позитивных социальных отношений приводит к негативным психическим состояниям. Предполагается, что эти психические состояния могут влиять на

физическое здоровье путем прямого воздействия на физиологические процессы, которые влияют на восприимчивость к болезням или поведение, повышая 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, ощущение того, что человек любим и является самым важным. Это основной элемент социальной поддержки, затрагивающий наиболее сильно здоровье и психологический комфорт. **Социально-интегративная поддержка** или поддержка путем присоединения, истолковывается как принятие личности в группу людей, давая тем самым возможность участвовать в общественной деятельности. **Информационная поддержка** позволяет личности при наличии большей информации об окружающей среде и о себе (то есть, получая обратную связь), принимать, когда это необходимо, более обоснованные решения. Под **инструментальной поддержкой** подразумевают предоставление консультаций, финансовых и материальных ресурсов и необходимых услуг. Поддержка через **утверждение** - некоторые авторы определяют ее как потенциально полезную информацию, материальную и практическую помощь лицами, с которыми индивид общается (Cohen, Syme 1985, цит. Карастоянов, 1996). Другое определение фокусируется на **интерпретационном аспекте** и рассматривает его как интерактивный процесс передачи информации и взаимного влияния (Albrecht и Adelman, 1987).

Социальная поддержка дает уверенность, укрепляет доверие и убежденность человека в своей способности справляться с проблемами.

Ощущение, что другие люди полагаются на человека для их собственного благополучия, определяется как возможность воспитания или активной поддержки, а также в качестве специфической функции социальной поддержки.

Халан и Кауфман (Hallan, Kauffman, 1991) показывают, что польза от социальной поддержки семьи заключается, в первую очередь, в сокращении изоляции и одиночества, служит для предоставления информации, через нее даются образцы и примеры задач, которые должны быть выполнены. Паурс (Powers, 1994) смотрит на социальную поддержку как на полезный инструмент для преодоления психического стресса в жизни.

Социальная поддержка, которую оказывает личности ее семья, друзья, важные для нее люди и общественные деятели, приводит к ряду положительных результатов, которые помогают облегчить процесс сосуществования с проблемой, а также для корректировочных мер, которые, в свою очередь, повышают психическое здоровье как самого человека, так и его семьи.

Литература

1. Радев, Е, Социальная значимость синдрома выгорания /Burnout syndrome/, II Международная научно-практическая конференция, Россия – Болгария 14-16 апреля: Современное образование; социально-экономические, географические и психологические установки/, Москва, №2, 2013,

2. Радев, Е, Социальная поддержка в качестве ресурса для преодоления стресса и синдрома выгорания, III Международная научно-практическая конференция - Профессиональное развитие, ради сохранения восточно-европейской цивилизации, Россия- Болгария, Красноярск 2014 г. с. 204-208.

3. Cordes, C. L., & Dougherty, T. W. (1993). A review and an integration of research on job burnout. *Academy of Management Review*, 18, 621-656.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. Faraj, S., & Sproull, L. (2000). Coordinating expertise in software development teams. *Management Science*, 46, 1554--1568.
8. Ferris, G. R., & Kacmar, K. M. (1992). Perceptions of organizational politics. *Journal of Management*, 18(1), 93-116.