

СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА - ПОЛЕЗНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ
ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА

Гл. ас. Емилиан Радев, к.м.н.

Кафедра профилактической медицины, Факультет общественного
здравоохранения, Медицинский университет Софии, Болгария

Доц. Мая Визева, к.м.н.

*Заведующая учебным отделом Медицинского колледжа им. Йорданки
Филаретовой*

Ас. д-р Радка Горанова, к.м.н.

*Кафедра Медицинской этики и права, Факультет общественного
здравоохранения, Медицинский факультет Софии, Болгария*

Аннотация: Социальная поддержка является одним из основных факторов при преодолении негативного воздействия стресса в повседневной работе. Особенно полезным является ее влияние, когда она обеспечивается семьей, коллегами, друзьями и важными для нас людьми. Исследования в этом направлении показали, что лица, получающие высокую социальную поддержку, переживают эмоциональное истощение и деперсонализацию (симптом выгорания) в гораздо более низкой степени, чем те, кто не получил таковой.

Ключевые слова: познавательные процессы, стресс, выгорание, расстройство, социальная поддержка.

SOCIAL SUPPORT - A USEFUL TOOL FOR DEALING WITH
STRESS

Emilian Radev, Ch. al. Ph.D.

Cathedra Department of Preventive Medicine, Department of Public
Health

Medical University of Sofia, Bulgaria

. *May Vizeva*, Assoc Ph.D.

Department of Head of the education, Medical College of. Yordanka
Filaret

Radka Goranov, Ac. Dr., Ph.D.

Cathedra of Medical Ethics and Law, Department of Public Health,
Medical University of Sofia, Bulgaria

Annotation: Social support is a major factor in overcoming the negative effects of stress in their daily work. Especially useful is its impact when it is provided by family, colleagues, friends and important people for us. Research in this area has shown that persons receiving high social support, experience emotional exhaustion and depersonalization (burnout symptom) to a much lower degree than those who did not receive such.

Keywords: cognitive processes, stress, burnout, disorder, social support.

Теория Ричарда Лазаруса, профессора Калифорнийского университета, имеет особый вклад в разъяснение психологических механизмов стресса. Согласно теории ученого, стресс можно рассматривать только в контексте структуры личности, которая взаимодействует с внешними ситуациями посредством когнитивных процессов, а именно: процесса оценки опасности и процесса управления стрессом.

Из теории стресса известно, что влияние стрессовых факторов опосредуется социальной поддержкой.

Социальная поддержка является ресурсом, который играет важную роль, с одной стороны, в преодолении стресса и, с другой стороны, в улучшении психического здоровья (Карастоянов, 1996, Карастоянов, Величков, 1994). Как правило, под социальной поддержкой подразумевают

такие социальные отношения, которые сводят к минимуму воздействие стресса и помогают психическому благополучию людей. Одни авторы рассматривают ее в качестве медиаторной переменной, которая опосредует субъективное восприятие воздействия окружающей среды (Ценова, 1993). Другие - поддерживают мнение о том, что она имеет место среди множества условий возникновения стресса и соответственно выгорания (Русинова-Христова и Карастоянов, 2000). Несмотря на различия, однако, существует единодушное мнение о том, что социальная поддержка содержит мощный потенциал для предотвращения и снижения силы переживания при выгорании. Определения социальной поддержки слишком разнообразны (Ценова, 1993; Рашева, 1999). Некоторые авторы определяют ее как ресурс (потенциально полезной информации, материалов и практической поддержки), предоставляемый лицами, с которыми личность общается (Cohen, Syme, 1985, цит. Карастоянов, 1996). Другое определение фокусируется на аспекте толкования и рассматривает ее как интерактивный процесс передачи информации и взаимного влияния и изменения (Albrecht и Adelman, 1987).

Было установлено, что люди, которые получают социальную поддержку, менее подвержены психическим расстройствам (Cohen и McKay, 1984). Кроме того, ее можно было бы рассматривать как средство противостояния стрессу и, в этом ее качестве, уменьшающее его непосредственные последствия и последствия депрессии. Другие авторы утверждают, что отсутствие социальной поддержки является стрессором и она, сама по себе, может быть причиной психических расстройств (Gottlieb, 1978), а люди, которые получают социальную поддержку, менее подвержены психическим расстройствам (Cohen и McKay, 1984).

Механизмы, которые связывают социальную поддержку с результатами физического и психического здоровья, все еще уточняются. 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, в свою очередь, влияют на восприимчивость к болезням, или на поведенческие модели, которые повышают риск заболеваемости и смертности (Cohen, Wills, 1985 цит. Карастоянов, 1996).

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

Кесслер и др. (Kessler, Kander, Heath, Neale, Eaves, 1992) сообщают, что увеличение социальной поддержки улучшает психическое здоровье. Маклош и Яхья (1995) добавляют, что социальная поддержка помогает адаптации человека к условиям, когда наблюдается психическое напряжение и, кроме того, снижает риск заболеваний и помогает выздоровлению после болезни. Бреем и Кассин (Breem и Kassin, 1990), смотрят на социальную поддержку как на источник адаптации. По их словам, чтобы уменьшить психическое напряжение, нужно рассчитывать на поддержку.

В исследовании, проведенном в Тайване, Чен (Chen, 1995) представляет данные, показывающие сдерживающее влияние социальной поддержки. Было установлено, что связь между стрессом и психическим истощением зависит от уровня получаемой социальной поддержки. Когда уровень социальной поддержки увеличивается, ослабляется связь между стрессом и эмоциональным истощением. При анализе различных источников социальной поддержки обнаружили, что поддержка со

стороны руководства, друзей и родственников, является самым сильным буфером против эмоционального истощения.

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

Социальная поддержка, которую оказывает человеку его семья, приятели, важные для него люди и общественные личности, приводит к ряду положительных результатов, помогающих облегчить процесс сосуществования с проблемой, а также предлагающих корректирующие меры, которые в свою очередь, улучшают психическое здоровье – как человека, так и его семьи.

Литература

1. Балканска, П., Психологични подходи, София, Булвест, 2000.
2. Бонев, И., Е. Радев, Повишаване на удовлетвореността от труда чрез модифициране на социалната среда- един подход за усъвършенстване на лидерските роли на мениджъра, Здравен мениджмънт,7,2007/4/.
3. Радев, Е., Предиктори на синдрома Бърнаут – IX Национална конференция с международным участием по этике на тему: „Европейские научные стандарты и болгарская медицина, Изд. Български лекарски съюз, 25-26 октомври 2013 г., София.
4. Радев, Е., Социальная поддержка в качестве ресурса для преодоления стресса и синдрома выгорания, III-я Международная научно-практическая конференция – Профессиональное развитие ради сохранения восточноевропейской цивилизации, Россия – Болгария, 6-9 декабря, 2014 г. Красноярск 2014 г., с. 204-208.

5. Selye, H. The stress of life. N.Y., Mc Craw, 1976.
6. Smith, D.& G.Leng. Prevalence and sources of burnout in Singapore secondary school physical education teachers. –Journal of Teaching in Physical Education , 22, 2, 2003 .
7. Taxlor, S. Health Psychology. New York, Randam House Inc, 1986.
8. Tellenback, S., S Brenner, & H. Lofgren. Teacher stress: Exploratory model building. Journal of Occupational Psychology, 56, 1983.