

СОЦИАЛНАТА ПОДКРЕПА – МОДЕРНИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ТЕОРИИ И МЕТОДИ ЗА НЕЙНОТО ИЗМЕРВАНЕ

Найденова Вихра

Магистър психолог, докторант – Университет Бийлефелд, Германия

Докладът има за цел да представи съвременната научна дискусия относно социалната подкрепа и нейната взаимовръзка с различни психологически феномени като депресия, стрес, удовлетвореност. Темата е особено актуална, тъй като в последните десетилетия в европейското научно пространство са публикувани десетки статии занимаващи се влиянието на социалната подкрепа върху психологическото здраве на човека, но все още остава отворени въпроси особено методологията на измерване ѝ. Докладът има за цел да представи различни методи за измерването на социалната подкрепа и различни нейни параметри, както и конкретен пример за въпросник преведен на български език [F-SOZU, Sommer, G. & Fydrich, T., 1989] и тестван сред български студенти в Германия. Ще бъдат представени концепциите относно определянето на самото понятие, типовете и източниците за социална подкрепа, както и нейната многодименсионалност и взаимовръзка с различни психологически феномени.

SOCIAL SUPPORT – MODERN PSYCHOLOGICAL THEORIES AND ASSESSMENT METHODS

The aim of the report is to present the recent scientific discussion regarding the social support issue as well as its correlation with different psychological phenomena such as depression, stress and well-being. The subject is perceived as a very up-to-date one, since a significant number of articles dealing with it have been published so far in the European scientific domain. The articles are devoted to the question of how social support influences psychological well-being and health of individuals. However, many questions which refer to the methodology of the social support assessment seem to be unanswered yet. Thus, further purpose of the report is to demonstrate various evaluation methods and their different parameters. It shows a concrete example of a questionnaire [F-SOZU, Sommer, G. & Fydrich, T., 1989] translated into Bulgarian for the first time, which was distributed among Bulgarian students in Germany. Furthermore, multiple concepts are presented in the report as well as a dispute regarding the definition of social support, its types, its resources, its multi dimensionality and its correlation with different psychological phenomena.

През последните десетилетия в световната научна литература са публикувани над 7000 статии занимаващи се с концептуализирането на социалната подкрепа, нейното точно дефиниране, изследването на различни нейни параметри, ролята и корелацията ѝ с психологическото здраве, стреса и удовлетвореността.

1. Дефиниране на понятието

Дефинирането на понятието социална подкрепа варира сред различните автори. Много автори я определят като едно взаимодействие, интерперсонална интеракция между минимум две лица. Особено голяма популярност има и дефиницията на социалната подкрепа като “наличност ресурси”, които другите хора ни предоставят на разположение [8,9,10]. Тази дефиниция на Коен и Симе не е особено прецизна, тъй като те пропускат възможността на социалната подкрепа да бъде както от материално, така и от нематериално естество в зависимост от нейното качество.

Особено разпространено сред авторите е така нареченото “разделяне” на две основни характеристики на социалната подкрепа – количество и качество. Количеството на социалната подкрепа се определя най-вече от това на какъв с какъв брой хора общуваме в ежедневието си и на какво “количество” лица можем да разчитаме например по време на криза. “Качеството” на социалната подкрепа се определя от естеството и степента на близост на връзките, които имаме /напр. с приятели, колеги, роднини/.

Важно при изследването на социалната подкрепа като обмяна на “ресурси” е доколко наистина даден човек изпитва необходимост от получаването на социална подкрепа и доколко тя наистина може да има положителни последици за него. Много немски изследвания доказват именно патогенното въздействие на феномена и взаимовръзката на социалната подкрепа с психологически кризи и проблеми на личността. От резултатите на множество изследвания на социалните взаимовръзки се оказва, че те могат да имат и негативно влияние върху здравето на личността [19, 24, 25, 26].

В търсенето на подходяща дефиниция много автори наблягат на търсенето на подкрепа в определена ситуация, в която нуждата от подкрепа е видима и директно искана от дадена личност. Личността прави опит да получи тази подкрепа и в идеалния случай тя има желаното позитивно въздействие. Според известните немски теоретици Каплан и Готлиб [5, 14] интеракцията “търсене-получаване” на социална подкрепа не се ограничава само до една едностранна ос, а често наблюдаваме смяна на ролите в процеса “даване на подкрепа-получаване на подкрепа”.

Социалната подкрепа може също така най-общо да бъде дефинирана като интеракция между двама или повече лица, която има за цел да подкрепи и промени дадена криза или страдание или ако не може да промени ситуацията на страдание и криза да се опита да смекчи техните последици върху личността [3, 18].

Друга основна тема в изследването на социалната подкрепа е естеството на източниците на социална подкрепа. По принцип авторите не изключват никого от възможния кръг личности, които могат да я окажат. Това могат да бъдат близки, партньори, роднини. В изследванията особено внимание се обръща върху близките социални връзки и тяхното подкрепящо действие по време на криза [1, 4, 21, 25].

Връзката с подкрепящите партньори, както и ползването на техния опит, могат да бъдат използвани и от помощ не само в конкретна ситуация, но и в ежедневието. Като потенциални “подкрепящи” могат да се възприемат и не толкова близки хора като например колеги, познати, членове на общи кръгове на интереси [24, 25].

2. Видове социална подкрепа

Социалната подкрепа може да има различно съдържание и характеристики. Тя може да приеме формата на съвети и утешение, когато дадена личност се нуждае от тях. Според различните теоретични модели социалната подкрепа има различни съдържателни области, тъй като емпиричните таксономии ползват различен вид факторен анализ. В различни публикации могат да бъдат отличени от три [6, 7, 24, 25] до седемнайсет форми на подкрепа [14].

Различават се и различни под-конструкти на социална подкрепа – социална интеграция, емоционална подкрепа, информация, инструментална подкрепа, подкрепа на Другия. Емоционалната подкрепа от своя страна може да бъде разделена на още 3 подформи: /1/ любов, свързаност, връзка; /2/ насърчаване, вербална подкрепа; /3/ доверие, емоционална “вентилация”[11]

Особено внимание заслужава йерархичната таксономия на Лайрайтер [1993], която разделя всекидневната социална подкрепа на два основни фактора, всеки от които може да бъде подразделен на пет отделни категории [18].

Първият фактор може да бъде определен като психологическа форма на подкрепа, който на първо място съдържа /1/ близост, съпричастност, доверие и свързаност, също така /2/ подкрепа и поддръжка на самооценката, и /3/ свързаност с групата, интеракция, принадлежност към дадена социална мрежа, контакт, /4/ емоционална подкрепа, /5/ ориентиране, решаване на проблеми на когнитивно ниво.

Вторият фактор съдържа инструментални форми на подкрепа като например /1/ информация, съвети, /2/ финансова помощ, /3/ материална помощ и услуги, /4/ практическа помощ и /5/ интервенции.

Емоционалната подкрепа се изразява в усещането на личността, че е не само обичана и обгрижвана, но и, че е уважавана и ценена [1]. Също така усещането, че предизвиква симпатии и съпричастност.

Свързаността с групата съдържа усещането за принадлежност към дадена социална мрежа със съответните права и задължения.

Тази принадлежност се изразява в съпричастните ценности и норми, които изповядва групата и помага на личността при взимането на трудни решения. Да бъдеш “заедно” с другите е източник на удоволствие и отпускане [1].

Получаването на оценка от другите също може да бъде възприето като вид социална подкрепа [5]. От една страна получаването на позитивна оценка се възприема като признание на способностите на дадена личност, от друга страна негативната оценка може да доведе до увеличаване на мотивацията и по този начин да се оцени правилно и да се развие поведението на личността.

Друг вид социална подкрепа е получаването на информация, която може да спомогне за взимането на решения. Този вид подкрепа е дефиниран като информационна подкрепа.

Тя може да бъде във формата на съвети [15], които съдържат стратегии и начини на поведение, за които личността до сега не се е досетила. Това могат да бъдат и съвети, които затвърждават вече взето решение, по което е имало двоумения [26, 28].

Инструменталната подкрепа съдържа както практическа помощ [2], така и финансово подпомагане [14]. Тя се изразява и в конкретна помощ свързана с дадена ситуация – например помощ при ползването на кола, колело, инструмент и други.

Все още в научното пространство липсва подобна таксономия на социалната подкрепа по време на кризи, но много публикации се стремят да открият подобна систематизация и в тези конкретни случаи.

Резултатите от конкретните емпирични изследвания доказват разнообразието на форми на социалната подкрепа и тяхното различно взаимодействие. Все още остава открит въпроса и дали е достатъчно систематизирането, което прави известният психолог Шварцер през 90те години, който различава три дименсии на социалната подкрепа – информационна, инструментална и емоционална [24].

3. Социална подкрепа и личност

Все още не съществува отделна теория за социалната подкрепа, а тя винаги е вместиана във вече съществуващи теории като стрес и ресурс теорията на Коен [8,9,10] и Хобфол [16,17] или теорията на привързаността [15]. Интересът на изследователите все по-често се насочва не само към конкретната социална интеракция, но и към конкретните корелации на социалната подкрепа с чертите на личността. Множество емпирични изследвания установяват взаимовръзка на различни особености на личността като например екстровертност, невротизъм, толерантност и количеството на социалната подкрепа или удовлетвореността от взаимоотношенията [20].

Открит за научна дискусия остава въпроса дали социалната подкрепа може да бъде разбрана като черта на личността или като фактор на околната среда. Някои лонгитюдни изследвания доказват, че степента и вида на социалната подкрепа се запазва, въпреки промяната на дадена ситуация в живота на човека (например промяна на местожителството) [15].

Създаването на социални връзки зависи от социалното поведение и от чувствителността, с която дадена личност подхожда към процеса на интеракция. Колкото по-лесно е за един човек да завърже социални контакти, толкова е по-висока и неговата социална атрактивност.

За развитието и запазването на вече съществуващите връзки са важни емоционалната стабилност, готовността за съпричастност и коопериране, а също така и емпатичността [28, 20].

4. Взаимовръзка на социалната подкрепа с психосоциалното здраве и стреса

Взаимовръзката между различните видове стресори, социалната подкрепа и здравето са широко дискутирани в съвременната научна литература. Взимат се под внимание винаги най-малкото трите основни дименсии, които имат взаимовръзка помежду си – стресори, социална подкрепа и крайния резултат за здравето на личността.

Съществуват два основни модела – модел на директния ефект и модел на така наречения “пуфер ефект” на социалната подкрепа. Според първия модел се приема, че социалната интеграция, принадлежността към групата, близостта с околните се отразява директно върху здравето на човека и върху неговата удовлетвореност [15,24,25].

Според втория модел /така наречения “пуфер ефект”/ социалната подкрепа е само посредник, който може да усилва или намали психическите ресурси на личността и съответно способността ѝ да се справи с трудностите и стреса. Всички тези фактори могат да предизвикат влошаването на психическото здраве на личността, но в случая социалната подкрепа няма директно влияние.

В немската научна литература е известен моделът на Шварцер и Лепин [24,26]. В неговата основа стои наличието на социална интеграция, която се състои както от количествени параметри /като брой на приближените лица, гъстота и големина на социалната мрежа, честота на интеракцията/, така и от качествени характеристики. Съвместно с различни черти на личността като например социалната компетентност, социалната интеракция влияе върху наличието на социална подкрепа. Оценката на наличните ресурси се определя и от социалната атрактивност, значението на Другия, доверието, както и от самооценката. Една личност с ниска и лабилна самооценка подценява ресурсите си и възможностите си да се справи с дадена ситуация.

Наличието на социална подкрепа влияе директно върху психосоциалното здраве на човека, което от своя страна се определя от удовлетвореността и палитрата емоционални състояния – гняв, страх, депресия.

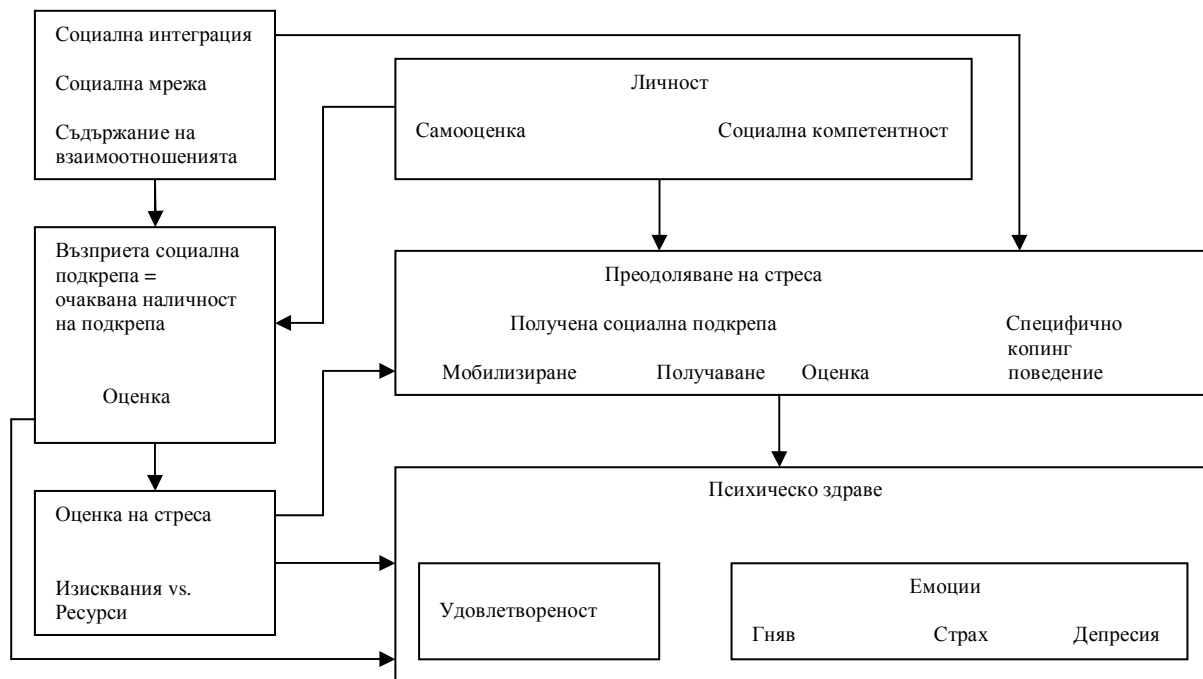


Таблица 1: Модел на Шварцер и Лепин (Schwarzer&Leppin, 1989, допълнен 1991)

Очакваната наличност на социална подкрепа служи като когнитивен ресурс. Влияние има преценката на заплахите от околната среда. Според модела ако някой е социално добре интегриран и социално компетентен, ще получи повече социална подкрепа и по този начин може да лесно да мобилизира ресурсите си и да се справи с затрудняващи или заплашителни ситуации.

5. Методи за измерването на социалната подкрепа

Според повечето автори все още съществува недостиг на достатъчно методологии измерващи социалната подкрепа [15,18].

Въпреки това вече съществуват методики, които измерват реално получената социална подкрепа, така както и субективно възприемата социална подкрепа [13,18, 27] .

Могат да бъдат споменати различни методики добили популярност последните двадесет години като например Social Support Questionnaire (SSQ, Saranson, Levine, Basham&Saranson, 1983) [23], Interpersonal Support Evaluation List (ISEL, Cohen&Hoberman, 1983) и Social Support Scale (SSS, Donald&Ware, 1984) [9,12] . Скалата Social Support Questionnaire (SSQ, Saranson, Levine, Basham&Saranson, 1983) измерва специфични източници на социална подкрепа, които са свързани с дадена конкретна ситуация. При нея се изчисляват броя на подкрепящите лица и удовлетвореността с получаваната подкрепа в конкретни ситуации.

Най-популярната методика за измерването на социалната подкрепа в немското научно пространство е методиката на Зомер и Фидрих (Sommer&Fydrich, 1988), която обхваща различни области на социалната подкрепа. Примерни айтеми от този въпросник са:

- | |
|---|
| 1. Без проблеми намирам някой, който да се грижи за жилището ми (например за цветята, домашните животни, пощата), когато отсъствам за по-дълго. |
| 2. Има хора, които ме възприемат без ограничения, такъв/такава какъвто съм . |
| 3. От страна на околните получавам много разбиране и сигурност |
| 4. Имам много доверен човек, на чиято помощ мога да разчитам винаги. |
| 5. При нужда мога без проблеми да взема нещо назаем от приятели или съседни. |
| 6. Имам приятели/близки, които във всеки случай ще намерят време да ме изслушат внимателно, ако имам нужда да споделя с тях. |
| 7. Познавам много хора, с които с удоволствие предприемам нещо. |

Характерно за тази методика е разделението ѝ на две основни части. В първата част айтемите са свързани с изследването на емоционалната подкрепа, практическата подкрепа, социалната интеграция, доверените лица и други. Във втората част се назовават подкрепящите лица и лицата, които провокират напрежение в ежедневието на личността. Въпросникът има дълга форма от 54 айтема и кратка форма от 22 /най-кратката версия е от 14 айтема. Въпросникът се характеризира с високи надеждност и валидност.

При изграждането на скалите се обхващат три основни аспекта на социалната подкрепа:

- Емоционална подкрепа /да бъдеш приет и харесван от другите, да можеш да споделяш позитивни и негативни чувства, да имаш доверен човек/
- Практическа подкрепа /практическа помощ при малки или по-големи проблеми в ежедневието, да получиш съвет, да вземеш нещо назаем, да ти се помогне със задачите и други/

- Социална интеграция /напр. принадлежност към приятелски кръг, да имаш близки с подобни ценности и интереси/ .

Накрая изследваното лице е питано и относно различни социалнодемографски въпроси, които могат да докажат неговата обективна социална интеграция като например партньорство, семейно положение, жилищна ситуация, както и относно различни социални активности, честота на ежедневните контакти.

Въпреки наличието на множество публикации и изследвания на естеството и ролята на социалната подкрепа, все още съществуват множество теоретични и методологични празноти. Измерването на междуличностните взаимоотношения дава нови импулси за търсене на отговор на много открити въпроси свързани с естеството на феномена социална подкрепа и влиянието му върху преодоляването на стреса и психологическото здраве.

Литература:

1. Antonucci, T.C. (1985). Social Support: Theoretical advances, recent findings, and pressing issues. In I.G. Saranson & B.R. Saranson (ed.), *Social Support: Theory research and application* (21-38). Dordrecht: Martinus Nijhoff.
2. Badura, B. (1981). *Soziale Unterstuetzung und chronische Krankheit. Zum Stand sozialepidemiologischer Forschung*. Frankfurt M.: Suhrkamp
3. Baumann, U. (1987). Zur Konstruktvaliditaet der Konstrukte Soziales Netzwerk und Soziale Unterstuetzung. *Zeitschrift fuer Klinische Psychologie*, 4, 305-310.
4. Baumann, U. & Veiel, H. O.F. (ed.) (1992). *The meaning and measurement of social support*. Washington, DC: Hemisphere.
5. Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life-stress. *Psychosomatic Medicine*, 38, 300-314.
6. Cobb, S. & Jones, J.M. (1984) Social support, support groups and marital relationships. In S. Duck (ed.), *Personal Relationships: Repairing Personal Relationships* (5). London: Academic Press.
7. Cohen, C.I., Teresi, J. & Holmes, D. (1985). Social networks, stress and physical health: A longitudinal study of inner-city elderly population. *Journal of Gerontology*, 40, 478-486.
8. Cohen, S. (1992). Stress, social support, and disorder. In H.O.F. Veiel & U. Baumann (ed.) *The meaning and measurement of social support* (109-124). New York: Hemisphere Publishing Corporation.
9. Cohen, S. & Syme, S.L. (1985). *Social support and health*. New York: Academic Press.
10. Cutrona, C.E. & Russell, D.W. (1987). The provisions of social relationships and adaptation to stress. In W.H. Jones, D. Perlman (ed.), *Perspectives on interpersonal behaviour and relationships*. Greenwich, C.T.: JAI Press
11. Donald, C. A. & Ware, J E. (1984). The measurement of social support. *Research in Community and Mental Health* (4), 325-370
12. Dunkel-Schetter, C, et. Al. (1992). Elements of supportive interactions: When are attempts to help effective? In S. Spacapan & S. Oskamp (ed.) , *Helping and being helped: naturalistic studies* (83-103). Newberry Park, CA: Sage.
13. Gottlieb, B.H. (1983). *Social Support Strategies: Guidelines for Mental Health Practice*. Beverly Hills: Sage.
14. Gusy, B. (1995) *Stressoren in der Arbeit, soziale Unterstuetzung und Burnout*, Muenchen, Profil Verlag.
15. Hobfoll, S. E. (1988). *The ecology of stress*. Washington, DC: Hemisphere.
16. Hobfoll, S. E. (1990). Introduction: The importance of predicting, activating and facilitating social support. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 435-436.

17. Laireiter, A. (ed.) (1993). Soziales Netzwerk und soziale Unterstützung. Bern. Huber.
18. Leppin, A. & Schwarzer R. (1997) Sozialer Rückblick, Krankheit und Gesundheitsverhalten, in Schwarzer, R. (1997). Gesundheitspsychologie. Ein Lehrbuch (2 Aufl.). Göttingen: Hogrefe .
19. Ludwig-Mayerhofer, W. & Greil, W. (1993). Soziales Netzwerk/Soziale Unterstützung – Zum Verhältnis persönlicher und sozialer Ressourcen. In A. Laireiter (ed.), Soziales Netzwerk und soziale Unterstützung (78-86). Bern: Huber.
20. Pfaff, H. (1989). Stressbewältigung und Soziale Unterstützung. Zur sozialer Regulierung individuellen Wohlbefindens. Weinheim. Deutscher Studien Verlag
21. Saranson, B. R., Saranson, I.G. & Pierce, G. R. (1990). Social support: an interactional view. New York: Wiley.
22. Saranson, I.G. et al. (1983) Assessing social support: The Social Support Questionnaire. Journal of Personality and Social Psychology, 44, 127-139.
23. Schwarzer R. (2000) : Stress, Angst und Handlungsregulation, Stuttgart, Kohlhammer.
24. Schwarzer, R. (1997) Gesundheitspsychologie. Ein Lehrbuch (2 Aufl.). Göttingen: Hogrefe .
25. Schwarzer, R & Leppin, A. (1989). Sozialer Rückhalt und Gesundheit. Göttingen: Hogrefe.
26. Sommer, G. und Fydrich, T. (1989) Soziale Unterstützung. Diagnostik, Konzepte, F-SOZU (DGVT Materialie Nr.22). Tübingen: Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie.
27. Wortman, C. (1984). Social support and the cancer patient: Conceptual and methodological issues. Cancer, 53, 2339-2360.