



Социальная поддержка

К.П.С.Н. ДОЦЕНТ ДУДЧЕНКО З.Ф.

Социальная поддержка

Социальная поддержка – чувство причастности, чувство того, что тебя принимают и любят таким, как ты есть, а не потому, что ты можешь что-либо сделать для этого человека.

Социальная поддержка защищает от негативных последствий стресса.

Виды: 1. Материальная.

2. Эмоциональная.

3. Информационная.

4. Оценочная.



Социальная поддержка

- Социальная поддержка семьи
- Социальная поддержка друзей
- Социальная поддержка «значимых» других

Теории социальной поддержки

1. Теория прямого влияния

Рассматривает поддержку как способ предотвращения основополагающего влияния стрессоров.

2. Теория накопления стресса

Социальная поддержка полезна после пережитого стресса, для предотвращения негативных последствий того или иного события.

Влияние социальной поддержки

1. Беременные женщины с хорошей социальной поддержкой имели в 3 раза меньше осложнений.
2. У женщин, переживающих стресс, но получающих хорошую социальную поддержку, развивалась меньшая депрессия.
3. У безработных мужчин с хорошей социальной поддержкой был более низкий уровень холестерина в сыворотке крови, меньше симптомов болезни ИБС и эмоциональных реакций.



Литература

1. Ильин Е.П. Психология помощи. Альтруизм. Эгоизм. Эмпатия.-/Е.П. Ильин.-СПб.: Питер,2013.- 428с.



**Спасибо за
внимание.**