



# **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.

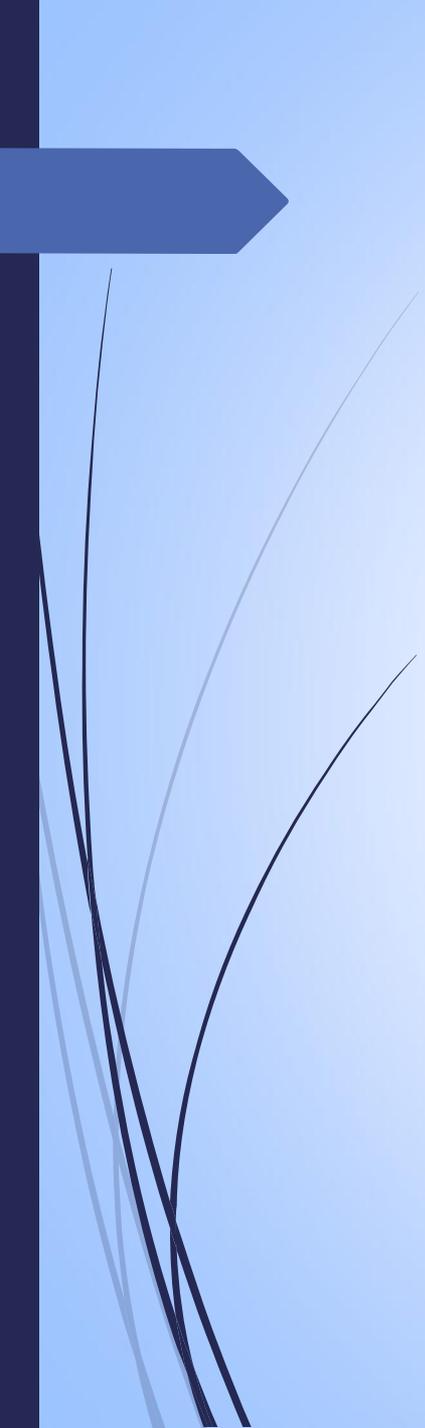
# *Влияние социальной поддержки*

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.**