

BURCIU ELENA

SPECIALIZARE: PSIHOLOGIE

FUNCTIA: PROFESOR

LICEUL TEHNOLOGIC SPECIAL BIVOLĂRIE, SUCEAVA

Suportul social la adolescenți

1. Definiții

Sociologii din secolul al XIX-lea afirmă că sinuciderea are loc mai ales în rândul celor cu legături sociale slabe. Astăzi este binecunoscut faptul că sănătatea mentală deficitară este o problemă mai ales a celor cu integrare socială scăzută.

Termenul de suport social are o largă utilizare și se referă în special la mecanismele prin care relațiile interpersonale luptă împotriva mediului înconjurător stresant. De fapt definiția suportului social în literatura de specialitate se face din prisma a trei perspective. Prima este perspectiva sociologică care pune accentul pe gradul în care individul este integrat într-un grup social. Din această perspectivă măsurarea suportului social implică numărul și interdependența relațiilor sociale. A doua perspectivă este cea psihologică și pune accentul pe percepția disponibilității suportului. În acest caz, cercetătorii sunt interesați să studieze tipul sau cantitatea de suport pe care percep că-l primesc de la rețeaua lor socială (suportul primit) sau pe care-l percep ca disponibil (suportul perceput). A treia perspectivă este cea a comunicării. Aceasta pune accentul pe interacțiunile dintre cei care oferă și cei care primesc suport social. Cercetătorii care studiază comunicarea suportivă evaluează comportamentele verbale și nonverbale în care persoanele se angajează atunci când încearcă să ajute pe cineva (suport promulgat).

Din perspectivă sociologică termenul de suport social este adesea utilizat atât cu sens de rețea socială, cât și de integrare socială. Rețeaua socială reprezintă baza obiectivă a integrării sociale și a suportului social, numărul de persoane din mediul individului care ar putea furniza suport. Integrarea socială se referă la structura și numărul relațiilor sociale, frecvența interacțiunilor, iar uneori se referă la percepția subiectivă a apartenenței la rețeaua respectivă. Multe dintre studiile suportului social s-au axat pe măsurarea rețelei sociale. Concluziile acestora au fost că beneficiile rețelei sociale a unui individ sunt direct proporționale cu mărimea rețelei și că a avea o relație implică a primi beneficii de pe urma acelei relații (Vangelisti, 2009).

Conform perspectivei psihologice suportul social este definit ca o tranzacție interpersonală ce include una sau mai multe dintre: implicare emoțională (simpatie, empatie, iubire), ajutor instrumental (bunuri sau servicii), informații (despre mediu) și *appraisal* (informații relevante în autoevaluare) (Dunkel-Shetter și col., 1987).

Suportul social se referă la funcția și calitatea relațiilor sociale, precum disponibilitatea percepută pentru acordarea ajutorului de către ceilalți sau suportul deja primit. Suportul social se produce în cadrul unui proces interactiv și este legat de altruism, sentimentul obligației, percepția reciprocității.

Alți autori consideră că suportul social este percepția sau experiența individului de a fi iubit, ocrotit, stimat și valorizat și de a fi membru al unei rețele sociale de interajutorare. Cercetările arată în mod consistent că suportul social reduce stresul psihologic precum depresia sau anxietatea și ajută la reabilitarea psihologică (Stroebe și col., 1996).

Din perspectivă comunicațională, pentru mulți cercetători care au contribuit la conceptualizarea suportului social, acesta reprezintă o proprietate a mediului înconjurător. Kaplan (1989) definește suportul social în termeni de atașament între indivizi, care conduce la

îmbunătățirea competenței adaptative în situații de stres. Coob(1976) definește suportul ca o informație ce-l determină pe individ să creadă că este iubit și prețuit, stimat și apreciat și că aparține unei rețele de comunicare și obligații mutuale (Pierce, 1997).

2. Dimensiunile suportului social

Suportul social este prezentat ca având trei dimensiuni: suport emoțional, suport centrat pe acțiune sau instrumental (asistență directă) și suport informațional (sfaturi, opinii asupra acțiunilor receptorului de suport).

Suportul emoțional se referă la comportamentul de ascultare, la simpatie și acordare de sprijin. Acesta este tipul de suport la care majoritatea oamenilor se gândesc atunci când aud cuvântul „suport social”. Astfel, persoana care primește suport emoțional simte că nu este singură, că celălalt este prezent, este gata să îi ofere sprijin, că are încredere în ea și în capacitatea sa de a depăși situația dificilă. Prietenii și familia pot acorda suport emoțional prin asigurarea persoanei că este importantă, valoroasă pentru ei, că lor le pasă de ceea ce i se întâmplă. Căldura și sprijinul furnizat de ceilalți pot ajuta o persoană aflată într-o situație de stres, să îi facă față în condiții mai securizante (Fleming și col., 1982).

Suportul tangibil (instrumental) este mai puțin studiat de către psihologi decât cel mediat psihologic. Suportul instrumental sau ajutorul direct se referă la oferirea unui ajutor tangibil cum ar fi servicii diverse în viața de zi cu zi, ajutor financiar sau la treburile gospodărești. Acest tip de suport social poate fi la fel de reconfortant ca și cel emoțional, însă se pare că cel mai adecvat tip de suport este dependent de situație și de caracteristicile personale ale fiecărui individ. Ajutorul material pe care-l primește o persoană poate da informații legate de relația sa cu sistemul lui de suport, sau despre proviziile de sprijin. În multe cazuri, ajutorul material primit nu este în mod necesar adecvat, însă induce percepția că ceilalți sunt disponibili.

Suportul informațional se referă la acordarea de informații și îndrumarea în vederea soluționării unei probleme cu care se confruntă un individ, un sfat, o altă modalitate de a privi o situație problematică. Apropiatii pot sugera celui aflat în situația stresantă anumite strategii de acțiune sau îi pot oferi propriile opinii cu privire la proiectele, planurile lui (Stroebe și col., 1996).

O serie de cercetători au făcut diferența între formele psihologice și nonpsihologice de suport social. Distanța este că formele psihologice se referă la o provizie de informații, pe când suportul tangibil sau nonpsihologic se referă la ajutorul material (Sarason și col., 1987).

Alți cercetători au definit două efecte ale suportului: efectul principal și secundar. Efectul principal sau direct descrie impactul direct al suportului social asupra stării de bine. Cercetările au explorat gradul în care individul care a primit suport social se simte bine cu el însuși. Cel de al doilea tip de suport este numit efectul indirect sau „buffering” deoarece vizează un anumit eveniment de viață critic și nu este distinctiv în absența unui astfel de eveniment. Acest efect influențează starea de bine prin ameliorarea crizei sau evenimentului stresant. În această circumstanță, suportul este o strategie de coping. Această paradigmă este în strânsă legătură cu teoria atașamentului care susține că, copiii cu atașament sigur sunt mai capabili să facă față stresului separării sau confruntării cu o persoană străină în locul figurii de atașament (Nestman & Hurrelman, 1994).

Weiss (1974) propune șase dimensiuni ale suportului social: intimitatea, integrarea socială, afecțiunea, valoarea, alianța și îndrumarea. Acestea nu au fost încă operaționalizate convenient. Kelly, Munoz, and Snowden (1979) au identificat trei tipuri de suport social: personal, intraorganizațional și extraorganizațional.

2. Suport perceput vs. suport primit

Suportul social perceput derivă din reprezentările mentale ale oamenilor despre sine și ceilalți și din expectanțele lor cu privire la natura acceptării lor de către ceilalți. Studiile retrospective arată că percepția suportului social corelează pozitiv cu calitatea relațiilor cu părinții încă din copilărie. Pentru a investiga suportul perceput este important să se studieze trăsăturile stabile de personalitate ale persoanei pentru a înțelege semnificația variabilității percepției de la un moment la altul (Pierce și col., 1997).

Suportul social primit reprezintă ajutorul propriu-zis pe care o persoană îl primește de la grupul său de suport. Suportul social pe care membrii unui grup îl oferă poate fi diferit de suportul social așteptat sau de care are nevoie o persoană (Emmelkamp și col., 2002).

Perceperea suportului social este în legătură directă cu abilitățile sociale, și astfel oamenii care percep suportul social vor dispune și de abilitățile sociale necesare pentru a solicita acest suport. De asemenea, s-a găsit că percepția suportului este stabilă în timp, chiar dacă rețeaua socială suferă modificări considerabile.

Măsurarea suportului social primit implică solicitarea subiecților de a identifica comportamentele specifice ale celui care oferă suport, pe când în evaluarea suportului perceput intervin diferențele interindividuale privind procesele memoriei și gândirii. Astfel în percepția suportului intervin caracteristici stabile de personalitate, pe când suportul primit este mai funcțional și este strict legat de un domeniu sau eveniment (Goodwin & Hernandez-Plaza, 2000).

În studiile efectuate asupra suportului social au fost identificate mai multe cauze ce explică superioritatea suportului perceput față de cel primit. Uneori suportul acordat prea insistent este perceput ca sufocant pentru cel sprijinit și poate fi mai degrabă o sursă de stres decât una de protecție împotriva stresului. Pentru mulți oameni, prezentarea propriilor probleme în fața altora duce la scăderea stimei de sine, mai ales dacă reacția celorlalți este evaluativă sau de neacceptare. Societatea contemporană valorizează foarte mult timpul pentru muncă, iar a solicita sprijin cuiva este perceput ca un gest prin care uzezi resursele și atenția și timpul acelei persoane (Fleming și col., 1982).

Sandler & Barera (1984) găsesc corelații slabe între cele două tipuri de suport 0,01. Numeroase alte studii susțin ideea cum că cele două concepte sunt relativ înrudite, iar corelațiile sunt sub 0,3. S-a constatat că în cazul femeilor, percepția suportului corelează mai puternic cu suportul primit. Acest lucru este explicat prin schemele de relație specifice genului care pun accentul pe importanța relațiilor, legăturilor emoționale și încurajează vigilența comportamentelor suportive. De asemenea, corelația între cele două tipuri de suport poate fi ridicată în cazul în care suportul este perceput de la anumite persoane.

4. Influența personalității asupra proceselor suportului social

Sandra Scarr și col. în 1983 propune modele de interacțiune între personalitate și mediul înconjurător, care pot fi aplicate la o varietate de caracteristici de personalitate de-a lungul vieții.

Interacțiunea reactivă se referă la observația că indivizii diferă în modul de reacție la stimulii sociali. Astfel, la comportamentul de suport social și susținere se va răspunde diferit de către persoane diferite. Pierce și col. într-un studiu realizat în 1992 cu studenți și mamele lor, găsește că judecata privind suportul social a studenților este strâns legată de modelele lor interne privind suportul general perceput, de percepția caracterului suportiv sau conflictual al relației cu mama, dar nu și percepția relației cu tata sau cu cel mai bun prieten de același sex sau nivelului manipulat experimental de stres. Elliot și Gramling (1990) au demonstrat că suportul social perceput este mai util indivizilor asertivi decât celor nonasertivi în ameliorarea efectelor stresului și a simptomatologiei depresive (Pierce și col., 1997).

Interacțiunea evocativă se referă la tendința indivizilor de a se diferenția în funcție de reacțiile pe care le provoacă ceilalți. Astfel propria personalitate influențează modul în care ceilalți se comportă cu noi. Sarason și col. în 1985, într-un studiu realizat cu studenți găsește că spre deosebire de cei care au o percepție scăzută a disponibilității suportului social, cei care percep suportul social ca disponibil sunt descriși de partenerii de interacțiune ca fiind mai plăcuți și mai puțin tensionați. De asemeni sunt văzuți ca eficienți în rezolvarea unei sarcini precum ameliorarea conflictului cu colegul de cameră. Aceste rezultate indică faptul că percepția pozitivă a mediului social ca suportiv de către un individ aduce cu sine perceperea în termeni pozitivi a acestuia.

Interacțiunea proactivă se referă la tendința indivizilor de a juca un rol activ în interacțiunile sociale pe care le experimentează. Oamenii selectează anumite medii sociale și acest lucru poate avea implicații asupra dezvoltării suportului social. Swann și col. arată că oamenii caută parteneri de relații sociale care să le confirme propria imagine de sine, chiar dacă aceasta este negativă. Pentru cei care au imagini de sine pozitive, autoverificarea poate fi suportivă, dar pentru cei cu imagine de sine negativă, autoverificarea poate spori gradul de criticism. Autorul susține că menținerea unei concepții de sine negative este cu siguranță dureroasă, dar confuzia unei persoane care nu are conturată o concepție de sine este și mai dureroasă (Stroebe și col., 1996).

Mai mulți cercetători au propus ipoteza că suportul social perceput poate reflecta personalitatea individului. Cercetătorii au concluzionat că persoanele cărora li se solicită suport social au abilități interpersonale, empatie, atitudini similare.

Persoanele extrovertite, agreabile și cu o atitudine pozitivă față de oameni au tendința de a se implica mai mult în interacțiuni interpersonale și de aceea vor avea tendința să evalueze situația ca stimulare și mai puțin ca amenințare. În plus acestea au o rețea socială mai dezvoltată și deci pot beneficia într-o mai mare măsură de suportul social, fie descărcându-se mai ușor afectiv, fie obținând mai ușor informații, consiliere sau alt gen de sprijin din partea anturajului (Abdel-Halim, 1982).

Semnificațiile pe care oamenii le acordă suportului social depind de calitatea relațiilor lor interpersonale. Există mai mulți factori care mediază modul în care suportul social operează. Astfel, a primi suport social poate afecta stima de sine, îl poate face pe individ mai conștient de problemele sale, îl poate face să se preocupe de faptul că problemele sale sunt vizibile, se poate simți dator fără să dorească asta sau îi poate încuraja pe oameni să devină dependenți de cei care oferă suport (Vangelisti, 2009).

În general, concluzia cercetătorilor este aceea cum că suportul social nu este simplul produs al personalității sau al mediului ambiant, ci este o potrivire unică a caracteristicilor obiective ale interacțiunii sociale și personalității partenerilor sociali.

Benjamin Hottlieb și John Sylvestre au conceptualizat suportul social punând accentul pe importanța rolului suportiv al interacțiunilor în relațiile interpersonale. Ei consideră că întrebarea “cum anume relațiile personale câștigă un caracter suportiv?” este o alternativă importantă la perspectiva dominantă asupra suportului social ca un schimb de resurse, ca o trăsătură de personalitate sau ca un proces cognitiv.

5. Suportul social din perspectiva sistemului de atașament

Teoria atașamentului oferă o perspectivă funcțională asupra căutării și primirii suportului social. Conform Bowlby (1982) actele de căutare și însușire a suportului sunt manifestări comportamentale ale sistemului înnăscut de reglare numit sistem comportamental, care guvernează selectarea și activarea comportamentelor menite să obțină protecție din partea celorlalți.

Din prisma teoriei atașamentului sunt definite trei tipuri de suport pe care oamenii-l caută la vreme de nevoi. Primul este suportul pe care o figură de atașament îl oferă prin simpla prezență fizică sau psihologică. Este vorba despre ceea ce Bowlby numea proximitate. În mod contrar anxietatea, îngrijorarea sau protestul pot fi activate dacă proximitatea figurii de atașament este amenințată de separare sau pierdere. Al doilea tip este ajutorul acordat unei persoane în vreme de nevoie, pentru a depăși amenințările sau obstacolele, furnizându-i atât suport emoțional cât și instrumental până ce amenințările trec sau sunt depășite cu succes. Al treilea tip se referă la conferirea unei baze sigure de explorare a mediului, ajutând persoana să-și urmeze scopurile personale într-un mod sigur și eficient, ceea ce constituie o resursă importantă în dezvoltarea personală și expansiunea sinelui.

Teoria atașamentului identifică de asemeni și elementele esențiale ale asigurării unui suport eficient. Conform Collins și col. (2006) suportul este construit în jurul a ceea ce Batson (1991) numea instanță empatică către altă persoană. O asemenea instanță empatică implică sensibilitate și receptivitate. Sensibilitatea implică interpretarea acurată a semnalelor stresului, îngrijorării sau nevoilor celuilalt și a acționa în consecință. Receptivitatea implică intenții generoase, validarea sentimentelor și nevoilor persoanei aflate în nevoie, respectarea atitudinii și valorilor și credințelor acesteia sau a o ajuta să se simtă iubită, ocrotită și înțeleasă. Lipsa celor două abilități îl poate face pe cel care caută suport să se simtă neînțeles, nerespectat sau respins (Mikulincer & Shaver, 2009).

Potrivit lui Bowlby (1973) diferențele interindividuale în căutarea și perceperea suportului social rezultă din interacțiunile cu figurile de atașament, începând din copilăria timpurie și duc către consolidarea stilurilor sigure și nesigure de atașament. Atunci când figurile de atașament nu sunt disponibile apar serioase îndoieli în privința eficienței căutării suportului, iar persoana va adopta alte strategii ale reglării afectelor numite strategii secundare de atașament. O serie lungă de astfel de dezamăgiri și frustrări în interacțiunea cu figurile de atașament erodează încrederea persoanei în eficiența căutării suportului social și o înlocuiește fie cu hiperactivarea sistemului de atașament (încercări energetice, anxioase, intruzive de a forța un partener social să acorde mai multă atenție și să-i asigure o mai bună îngrijire, fapt care

paradoxal duce la respingere și separare) sau cu deactivarea sistemului de atașament ce implică supresia sau inhibarea căutării suportului social încrederea în sine compulsivă.

Datorită frustrărilor și dezamăgirilor repetate sunt erodate de asemeni și dorința și capacitatea persoanei de a asigura ea însăși suport social. Datorită nevoii urgente de a se autoproteja de amenințările iminente, activarea sistemului de atașament poate inhiba activarea celorlalte sisteme comportamentale precum explorarea sau acordarea îngrijirii. Persoanele sunt atât de centrate pe propria vulnerabilitate încât le lipsesc abilitățile mentale necesare de a fi sensibile și responsive la nevoile celorlalți. Doar în momentul în care este atins un anumit nivel de securitate și siguranță, astfel de persoane vor putea să-i privească pe ceilalți nu doar surse potențiale de securitate și suport, ci ființe umane care merită și ele să fie apreciate și valorate (Ognibene & Collins, 1998).

Studiile au investigat și erorile perceptivă și expectanțele privind suportul social al persoanelor cu atașament nesigur. Collins și Feeney (2004) găsesc că indivizii cu atașament nesigur evitant sau anxios au tendința să perceapă și să-și amintească comportamentul de ajutor al unui partener ca mai puțin suportiv, mai ales atunci când acesta este ambiguu, întrucât le reactivează îngrijorarea în privința disponibilității și responsivității acestuia. Campbell și col. (2005) găsesc că indivizii cu atașament anxios acordă o importanță semnificativă comportamentului suportiv al unui partener și consideră că acesta nu este disponibil în mod adecvat oricând. Acest lucru are ca și consecință frustrare maximă, stres și insatisfacție atunci când partenerul nu este imediat disponibil. De asemeni, cercetările indică că acești indivizi pe lângă erorile lor perceptivă sunt mai predispuși să interacționeze cu parteneri care într-adevăr nu sunt responsivi. Ei au tendința să se comporte în moduri în care îi determină pe ceilalți să fie nonsuportivi, confirmându-le și întărindu-le îndoielile asupra responsivității celorlalți.

Mikulincer & Shaver (2003) au creat un model al funcționării sistemului de atașament în care vizează securitatea resimțită ca o bază pentru generarea unui ciclu de emoție pozitivă. Acest ciclu menține stabilitatea emoțională în timp de stres, încurajează adaptarea și extinde capacitățile și perspectivele persoanei. Experiențele pozitive contribuie la o rețea de reprezentări mentale pozitive. Primul set de credințe se referă la perceperea problemelor vieții ca fiind controlabile și rezolvabile. Astfel persoana rămâne optimistă în situații de provocări. Al doilea set sunt asumțiile și presupțiile privind intențiile celorlalți (dacă sunt suportivi sau reci și respingători). Al treilea set se referă la credințele despre autoeficacitate și autovalorare. Indivizii cu atașament sigur se vor percepe ca fiind demni de a fi iubiți și valorati (Mikulincer & Shaver, 2009).

6. Suportul social la copii și adolescenți: Prietenii și cultura peer

Influența egalilor, prietenilor sau părinților are un rol hotărâtor în dezvoltarea copiilor, care au nevoie să se consulte sau să țină cont de ideile celorlalți, să ajungă la un consens cu ei. În cadrul prietenilor, copiii recunosc normativitatea principiului reciprocității și înțeleg că resursele personale pot fi împărtășite pentru a obține beneficii mutuale. Copiii cu vârste între 6 și 12 ani, puși să creeze povești despre cum și-ar arăta disponibilitatea față de un prieten, recurg cel mai frecvent la a-și invita prietenul să se joace cu el, a-i da jucării, mâncare. Aceștia utilizează categorii specifice adulților atunci când evaluează lamentările celorlalți. De exemplu, pot folosi

categorii precum vârsta („Pot sa-ți spun eu ce să faci pentru că sunt mai mare decât tine”) sau inteligența („Trebuie să fiu lider deoarece cunosc regulile”).

Egalii care nu sunt într-o relație de reciprocitate cu cei care au nevoie de suport, nu se simt obligați să ajute, pe când prietenii resimt obligație. Copiii acordă semnificații diferite acțiunilor, în funcție de tipul de relație perceput. Ceea ce diferențiază egalii de prieteni sunt obligațiile mutuale și interdependența care se dezvoltă prin reciprocitate (Nestman & Hurrelmann, 1994).

La adolescenți, cultura lor din care face parte liceul, obiceiurile sexuale, vestimentare, culinare, îi diferențiază pe aceștia de adulți și-i face mai puțin capabili să se adapteze la societatea adultă, în anii imediat următori. La această vârstă, prietenii sunt chiar mai importante ca și în copilărie. Relația cu părinții a suferit modificări. În timp ce copiii își văd părinții ca figuri cu autoritate unilaterală, adolescenții îi consideră personalități individuale, dispuse să-și împartă autoritatea cu copiii lor. De asemeni, îi văd ca având probleme personale și chiar personalități slabe, dar având meritele lor pentru care li se cuvine respect. Adolescenții investesc în relațiile cu părinții reciprocitatea și responsabilitatea mutuală.

Relațiile cu egalii reprezintă un segment vital al sistemului de suport social al unui adolescent, iar prietenii cu egalii influențează semnificativ dezvoltarea psihică sănătoasă și performanța academică în moduri pe care adulții le consideră greu de realizat.

Loialitatea și încrederea sunt principii care guvernează în grupurile de adolescenți și care determină conferirea suportului unuia altuia. Prietenii dintre adolescenți, mai ales cele puternice sunt mai mult decât o forță de socializare. Ele asigură un context important pentru a învăța despre cerințele relațiilor simetrice mature sau ceea ce Youniss și Smolar (1985) numeau relații principiale. Principiul reciprocității simetrice sau al schimbului reciproc, baza tradițională a prietenilor dintre adulți, guvernează de asemeni și prietenii dintre adolescenți. Sunt importante grija și respectul reciproc. A corecta greșelile, a asculta sau a-i trata pe ceilalți cu considerație este văzut ca fiind dăunător pentru relație întrucât presupune repararea unui rău pentru ca relația să poată continua (Stanton-Salazar & Urso-Spina, 2005).

Principiul încrederii reciproce implică un rol cheie al fiecărui membru al grupului: a nu încălca promisiunile, a nu dezvălui confesiunile, a nu sabota alte legături vitale ale rețelei de egali. Imaginea de sine, fragilă și încă în dezvoltare a unui adolescent este influențată de percepția a cât de semnificativ este el pentru ceilalți. Încrederea trădată, bârfa sau lipsa respectului amenință imaginea socială și buna funcționare în comunitatea de egali (Weisz & Wood, 2005).

Prietenii în adolescență asigură un context bogat pentru dezvoltarea a ceea ce Goleman (1994) numea inteligență emoțională. Gardener (1993) consideră că aspectul esențial al inteligenței emoționale include capacitatea de a discerne și a răspunde adecvat stărilor de spirit, temperamentelor, motivațiilor și dorințelor altor oameni. Într-un studiu despre simetria înțelegerii la adolescenți, Youniss și Smoller (1985) a găsit că 66% dintre adolescente au relații de prietenie caracterizate de înțelegere reciprocă și intimitate, comparativ cu mai puțin de 50% în cazul băieților și că aproximativ o treime dintre băieți au prietenii caracterizate prin lipsa înțelegerii, lipsa intimității sau stil defensiv. Alte studii arată că fetele spre deosebire de băieți indică mai frecvent un egal ca sursă de suport emoțional.

Un alt avantaj al rețelei de egali este învățarea vicariantă, adolescenții vor face eforturi să evite greșelile egalilor lor, văzând consecințele negative ale acestora.

Adulții văd grupul de egali al adolescenților ca promotorul tuturor problemelor specifice vârstei: deviere de la normele adulților, abuzuri sexuale, abuz de alcool și droguri, sinucideri.

7. Concluzii

Suportul social este un construct fundamental în câmpul relațiilor interpersonale. Cercetările arată cum și de ce relațiile interpersonale sunt fundamentale în menținerea stării de bine psihologic și fiziologic. Definierea suportului social în literatura de specialitate se face din prisma a trei perspective, sociologică care pune accentul pe gradul în care individul este integrat într-un grup social, psihologică ce pune accentul pe percepția disponibilității suportului și cea a comunicării care pune accentul pe interacțiunile dintre cei care oferă și cei care primesc suport social.

Potrivit lui Bowlby (1973) diferențele interindividuale în căutarea și perceperea suportului social rezultă din interacțiunile cu figurile de atașament, începând din copilăria timpurie și duc către consolidarea stilurilor securizante și nesecurizante de atașament.

Persoanele extrovertite, agreabile și cu o atitudine pozitivă față de oameni au tendința de a se implica mai mult în interacțiuni interpersonale și de aceea vor evalua situația ca o stimulare și mai puțin ca amenințare. În plus acestea au o rețea socială mai dezvoltată și deci pot beneficia într-o mai mare măsură de suportul social. În general suportul perceput este superior suportului primit. Indivizii cu atașament nesigur evitant sau anxios au tendința să perceapă și să-și amintească comportamentul de ajutor al unui partener ca mai puțin suportiv, mai ales atunci când acesta este ambiguu, întrucât le reactivează îngrijorarea în privința disponibilității și responsivității acestuia, iar cei cu atașament anxios acordă o importanță semnificativă comportamentului suportiv al unui partener și consideră că acesta nu este disponibil în mod adecvat oricând. Acest lucru are ca și consecință frustrare maximă, stres și insatisfacție atunci când partenerul nu este imediat disponibil. De asemeni, cercetările indică că acești indivizi, pe lângă erorile lor perceptivă, sunt mai predispuși să interacționeze cu parteneri care într-adevăr nu sunt responsivi. Ei au tendința să se comporte în moduri în care îi determină pe ceilalți să fie nonsuportivi, confirmându-le și întărindu-le îndoielile asupra responsivității celorlalți. La adolescenți, imaginea de sine, fragilă și încă în dezvoltare este influențată de percepția a cât de semnificativ este el pentru ceilalți. Încrederea trădată, bârfa sau lipsa respectului amenință imaginea socială și buna funcționare în comunitatea de egali. Mikulincer & Shaver (2003) au creat un model al funcționării sistemului de atașament în care vizează securitatea resimțită ca o bază pentru generarea unui ciclu de emoție pozitivă. Primul set de credințe se referă la perceperea problemelor vieții ca fiind controlabile și rezolvabile. Astfel persoana rămâne optimistă în situații de provocări. Al doilea set sunt asumțiile și presupțiile privind intențiile celorlalți (dacă sunt suportivi sau reci și respingători). Al treilea set se referă la credințele despre autoeficacitate și autovalorare. Indivizii cu atașament sigur se vor percepe ca fiind demni de a fi iubiți și valorati.

Bibliografie

- Abdel-Halim, A. (1986) Social support and managerial affective responses to job stress: SUMMARY, *Journal of Occupational Behavior*, vol. 3, nr. 4; pp. 281-295
- Dunkel-Schetter, C.; Folkman, S.; Lazarus, R. S. (1987) Correlates of Social Support Receipt, *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 53, nr. 1, pp. 71-80
- Emmelkamp, J.; Komproe, I. H.; Van Ommeren, M.; Schagen, S. (2002) The relation between coping, social support and psychological and somatic symptoms among torture survivors in Nepal, *Psychological Medicine*, vol. 32, pp. 1465–1470
- Fleming, R.; Baum, A.; Gisriel, M.; Gatchel, R. J. (1982) Mediating Influences of Social Support on Stress at Three Mile Island, *Journal of Human Stress*
- Goodwin, R.; Hernandez Plaza, S. (2000) Perceived and Received Social Support in Two Cultures: Collectivism and Support among British and Spanish Students, *Journal of Social and Personal Relationships*, vol. 17, pp. 172
- Mikulincer, M.; Shaver, Ph. R. (2009) An attachment and behavioral systems perspective on social support, *Journal of Social and Personal Relationships*, vol. 26, nr. 7
- Nestmann, F.; Hurrelmann, K. (1994) *Social networks and social support in childhood and adolescence*, Walter de Gruyter, New York
- Ognibene, T. C.; Collins, N. L. (1998) Adult Attachment Styles, Perceived Social Support and Coping Strategies, *Journal of Social and Personal Relationships*, vol. 15, nr. 3, pp. 323-345
- Pierce, Gr. R.; Lakey, B.; Sarason, I. G.; Sarason, B. R. (1997) *Sourcebook of social support and personality*, Plenum Press, New York
- Sarason, I. G.; Levine, H. M.; Basham, B. R.; Sarason, B. R. (1983) Assessing Social Support: The Social Support Questionnaire, *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 44, nr. 1, pp. 127-139
- Stanton-Salazar, R. D.; Urso Spina, S. (2005) Adolescent Peer Networks as a Context for Social and Emotional Support, *Youth Society*, vol. 36
- Stroebe, W.; Stroebe, M.; Abakoumkin, G.; Schut, H. (1996) The Role of Loneliness and Social Support in Adjustment to Loss: A Test of Attachment Versus Stress Theory, *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 70, nr. 6, pp. 1241 -1249
- Vangelisti, A. L. (2009) Challenges in conceptualizing social support, *Journal of Social and Personal Relationships*, vol. 26, nr. 3, pp. 39
- Weisz, C.; Wood, L. F. (2005) Social identity support and friendship outcomes: A longitudinal study predicting who will be friends and best friends 4 years later, *Journal of Social and Personal Relationships*, vol. 22