

ПСИХОЛОГИЧЕСКИ АСПЕКТИ НА УМЕНИЯТА ЗА СЪЗДАВАНЕ НА ЛИЧНА СОЦИАЛНА МРЕЖА ПРИ МЛАДЕЖИ, НАПУСКАЩИ СОЦИАЛНА ИНСТИТУЦИЯ

Даниела Тасевска

*Докато правиш своя избор
в живота, не забравяй да живееш!
Самюел Джонсън*

I. ОБЩИ СВЕДЕНИЯ ПО ПРОБЛЕМА:

Приемането и включването на личността в обществото е процес на **СОЦИАЛНА ИНТЕГРАЦИЯ**.

Всеки нормален човек, който живее в обществото, се дефинира като социален субект.

Ако даден индивид се затруднява в приемането, съобразяването и спазването на социалните норми и закони, то той попада в категорията „асоциална личност” и обикновено прекарва живота си в изолирана среда, например поправителен дом или пенитенциарно заведение.

Удовлетворяването на жизнените потребности е труден процес, свързан с поставянето на ясна цел.

Целта има висока ефективност, когато е насочена не толкова към **действието** (*пътя за постигането ѝ*), колкото към **резултата** – онова, което следва да се получи при постигането ѝ. Този резултат може да бъде **материален продукт** (*велосипед, обувки, книга*) или **нематериален продукт** (*гледане на интересен филм, създаване на приятелство, разходка сред природата*). Именно от характера на

резултата зависи **начинът, по който всеки човек постига целта си** (2, с. 25–76).

За да **оцелее** личността, следва да познава добре както **собствените си ресурси**, така и **ресурсите на средата, в която живее**.

Ресурсите на социалната среда предоставят възможност на всеки човек да маркира психологически и физически пространството, в което живее.

Хората не живеят изобщо в света. Всеки човек се простира на определени граници или обитава територия, която има свой социален облик и ресурс. Например: *„Аз живея в България, в гр. Велико Търново, на улица „Тракия“ №18. Чувствам се уверена и на сигурно място, защото всекидневно ползвам ресурсите на социалната мрежа за подкрепа в моя град.“*

СОЦИАЛНАТА МРЕЖА ЗА ПОДКРЕПА е онази институция, която включва съвкупността от хора и организации. Посредством тях протича обмен на информация и ресурси, които помагат на всеки човек да се справи с даден проблем или да подобри социалното си функциониране.

Социалната мрежа за подкрепа може да бъде формална и неформална.

НЕФОРМАЛНА СОЦИАЛНА МРЕЖА ЗА ПОДКРЕПА – включва роднини, приятели и познати, с които една личност общува и от които очаква помощ, но не по силата на техни служебни задължения.

ФОРМАЛНА СОЦИАЛНА МРЕЖА ЗА ПОДКРЕПА – включва всички институции и организации, с които една личност общува и от които очаква помощ в рамките на служебните задължения на работещите там.

За да **оцелее човек** трябва да познава добре както **собствените си ресурси**, така и **ресурсите на средата, в която живее**.

*УДОВЛЕТВОРЯВАНЕ НА ПОТРЕБНОСТИ
(храна, дрехи, кариера, свободно време, хоби и пр.)*

*ПОСТАВЯНЕ НА ЦЕЛ
(здравословна храна, маркови дрехи, добре платена работа и пр.)*

<i>СОБСТВЕНИ РЕСУРСИ</i>	<i>РЕСУРСИ НА СРЕДАТА</i>
<i>НЕЩАТА, КОИТО ПРИТЕЖАВАМ (лични знания, навици, способности, умения; ценности; социални роли)</i>	<i>НЕЩАТА, КОИТО ИЗПОЛЗВАМ (подкрепа от роднини, приятели, познати и обществени институции, материална база)</i>

Когато е в затруднено положение, обикновено човек най-напред търси подкрепа от най-близкия до него кръг и впоследствие разбира кой от другите кръгове има отношение към проблема му и как може да му помогне.

Наличието на социална подкрепа оказва значимо влияние върху способността ни да се справяме с предизвикателствата на живота. Редица изследвания показват, че хора с различни заболявания, дори физически, се възстановяват по-бързо, в сравнение с болни, които не получават социална подкрепа.

Липсата на социална подкрепа е равностепенна на социална изолация и води до депресия и напрежение (3, с. 83–146).

Социалната мрежа за подкрепа се явява съществен фактор за справяне с всекидневните стресови ситуации, чрез функциите, които изпълнява:

1. Другите подкрепят самоуважението и самоприемането ни. Чрез общуването с другите в стресова ситуация получаваме обратна връзка, че сме харесвани и приети.

2. Другите подсилват и утвърждават избраната от нас социална идентичност – част от нашата идентичност се изгражда и от приятелите и познатите ни.

3. Другите ни предоставят информация – често другите ни помагат за дефинирането, разбирането и справянето с проблема,

както и ни осигуряват необходимата информация, за да се намери решение на проблема.

4. Заедно с другите прекарваме свободното си време – другите ни правят компания и ни помагат да се чувстваме добре.

5. Другите ни предоставят материална помощ – тя може да приеме различна форма – от поправка на домакински уред без заплащане до попълване на формуляр за справяне с възникнал проблем.

II. СЪЩНОСТ НА “СОЦИАЛНИТЕ АГЕНТИ”, КОИТО ИЗГРАЖДАТ СОЦИАЛНАТА МРЕЖА

Социалната мрежа за подкрепа може да бъде представена като концентрични кръгове, някои от които са много близко до нас, а други – по-далеч (Вж. Фигура 1).

1. В първи кръг непосредствено до нас са родителите или други роднини, с които сме в близки отношения.

2. Във втори кръг са приятелите и други роднини, с които общуваме по-често и на които имаме доверие.

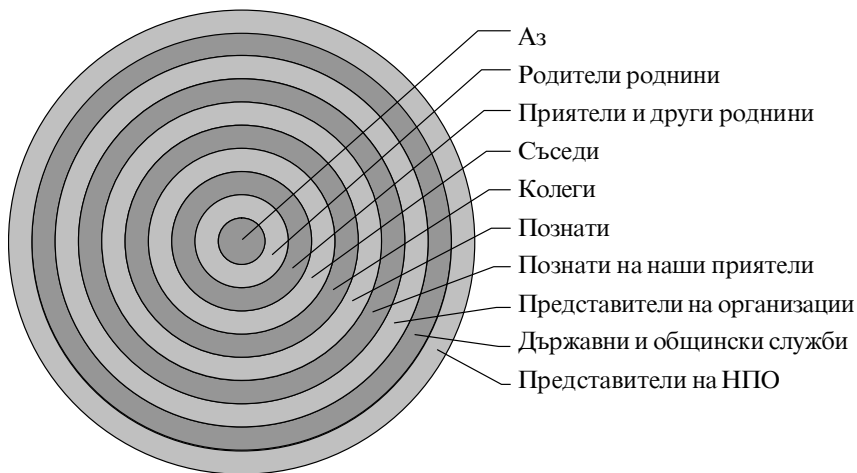
3. Трети кръг формират съседите, с които поддържаме инцидентни контакти, но си помагаме в случай на нужда.

4. Четвърти кръг могат да формират колегите ни, с които работим или учим, но които не са ни приятели или роднини.

5. Пети кръг могат да представляват познати, с които не поддържаме контакти, но имаме добри взаимоотношения и биха ни помогнали при нужда. Това могат да бъдат бивши учители, началници, колеги и др.

6. Шести кръг може да бъде формиран хора, с които ние нямаме взаимоотношения, но те имат такива с наши приятели или близки познати и при нужда биха ни посредничели за връзка с тях.

7. Седми кръг могат да бъдат представители на организации, с които ни общуваме по-често в качеството ни на клиенти. Това могат да бъдат продавачи в магазина, от който пазаруваме; сервитьори в кафенето, където отсядаме най-често; зъболекарят; личният лекар; представители на клубовете, които посещавам; и т.н.



8. **Осми кръг** са представителите на неправителствените организации, които могат да помогнат за справянето с определен проблем. Те могат да бъдат асоциации, фондации, сдружения и т.н.

9. **Девети кръг** са държавните и общински структури, които по закон са задължени да помагат на хора с определен тип проблеми. Те могат да бъдат Бюрото по труда, Дирекция “Социално подпомагане”, отдел “Жилищно настаняване”, РПУ (Районното полицейско управление) и др.

Обикновено първо търсим подкрепа от най-близкия кръг и после се опитваме да разберем кой друг би могъл да ни помогне от останалите кръгове.

В кръга на “социалните агенти” особена роля се приписва на довереното лице. Важна е основната нагласа на довереното лице: да съпреживява и да подхожда към младежа по начин, свободен от норми. Това означава да се работи за промяна извън педагогическата и формалната рамка, да се забрави за някоя глупава постъпка, да се започне отначало и да се прояви доверие към младежа, дори ако е допуснал грешка.

Довереното лице притежава способността да си представя и да споделя чувствата и преживяванията на младежа.

Довереното лице се намира някъде близо до центъра на кръговете. То може да е професионалист (възпитател, учител) или доброволец (връстник или ментор). Той или тя има специална роля и функция в живота на младежа:

- Довереното лице трябва да действа в най-добрия интерес на детето/младежа.
- Довереното лице сериозно обмисля желанията и плановете на младежа, за да се използва най-пълноценно неговият потенциал.
- Довереното лице винаги показва уважение към младежа, дори и в конфликтни ситуации.
- Довереното лице предлага взаимоотношения на доверие и толерира различия в мненията и конфликти с младежа.
- Довереното лице поема ролята на посредник и фасилитатор, подкрепя младежа в запознаването със социалната среда и установяването на социална мрежа.

На младежите могат да бъдат предложени доверителни взаимоотношения с доверено лице. Младежът е този, който решава дали да приеме някого като доверено лице или не. Обикновено процесът на опознаване отнема известно време.

В професионален план довереното лице има ключова роля в осъществяването и оценката на индивидуалните планове за развитие. То представлява и защитава младежа пред екипа от професионалисти и на срещи, на които младежът не може да присъства.

Ако младежът е израснал без родителски грижи, довереното лице трябва да е наясно, че той вече е имал няколко други “доверени лица” – роднини, възпитатели или учители. (В социалните институции например има постоянна смяна на персонала, който полага грижи за децата.) Следователно установяването на доверителни взаимоотношения изисква чувствителност и търпение.

III. ФУНКЦИИ НА СОЦИАЛНАТА МРЕЖА

Наличието на социална подкрепа от социалната мрежа оказва влияние върху способността ни да се справяме с предизвикателствата на живота. Тоест съществуват непосредствени ползи, свързани със социалната ни интеграция: тя ни дава нови възможности, нови перспективи и укрепва собствените ни ресурси (1, с. 67–147).

Редица изследвания показват, че хора с различни заболявания и увреждания се възстановяват по-бързо в сравнение с болни, които не получават социална подкрепа. Липсата на социална подкрепа, социалната изолация води до депресия и напрежение. Наличието на социална подкрепа е съществен фактор за справяне с всекидневните стресови ситуации.

Наличието на социална мрежа е пряко свързано с успешната социална интеграция.

Поради тази причина основната функция на социалната мрежа е социалната интеграция, която представлява процес на приемане и включване на отделната личност или на група хора в обществото.

Освен това социалната мрежа има следните функции:

- **Подкрепа за самоуважението и самоприемането:** Чрез общуването с другите младежите получават обратна връзка, че са харесвани и приемани, дори и при неадекватните им действия.

- **Подкрепа за социалната ни идентичност:** Част от нашата идентичност се изгражда от приятелите и познатите ни.

- **Даване на информация:** Често другите ни помагат за дефинирането, разбирането и справянето с проблема и ни осигуряват необходимата информация, за да се намери решение.

- **Прекарване на свободното време:** Другите ни правят компания и ни помагат да се чувстваме добре.

- **Материална помощ:** Понякога другите ни осигуряват материални ресурси за справяне с възникнал проблем.

- **Оказване на различни услуги** – от поправка на домакински уред без заплащане до попълване на формуляр.

IV. ПСИХОЛОГИЧЕСКА ПОДКРЕПА НА МЛАДЕЖИ ЗА ИЗГРАЖДАНЕ НА СОЦИАЛНА МРЕЖА?

Професионалистите от помагащите професии биха могли да помогнат на младежите да изградят собствена социална мрежа. В тази роля професионалистите действат като фасилитатори и посредници и запознават младежите със социалната среда по три начина (3, с. 49).

Първият от тях е да създадат повече възможности за контакти с други хора, като разчитат, че запознанствата ще прераснат в близки отношения. За тази цел други младежи (доброволци от групата връстници) могат да бъдат поканени да участват в различни дейности заедно с младежите и по този начин да се създаде естествена среда за споделяне и подкрепа, която да бъде дълготрайна. Освен това може да се организира запознаване с институциите и техните представители на местно ниво, така че младежите да се чувстват свободни да потърсят подкрепа при нужда.

Вторият начин е да се помогне на младежите да развият знания, нагласи и умения, които ще им позволят да създават, разширяват и поддържат собствената си социална мрежа. Какво трябва да знаят младежите за социалната мрежа, за да могат успешно да я разширяват и поддържат?

Третият е обмен на услуги и информация. Този начин е в основата на всяко социално взаимоотношение. Споделянето на ресурси, силни страни и умения с другите е много подходящо средство. Всеки, който разполага с някаква информация или ресурси, трябва при определени условия да ги споделя с тези, които имат нужда от тях. Ако няма взаимен обмен, твърде вероятно е социалната мрежа да се разпадне.

Най-важният принцип, върху който се гради социалната мрежа, е постоянният обмен на информация, услуги и ресурси между участниците.

В българската общност е възприет моделът: ако аз направя услуга на някого, той се чувства задължен да ми направи услуга в замяна.

Има младежи, обаче, които са прекалено подозрителни към помощта, която им се предлага, очаквайки да бъдат експлоатирани или измамани. Тези нагласи трябва да бъдат оспорвани и променени от страна на професионалистите от помагащите професии.

Професионалистите трябва да насърчават младежите да мислят какви услуги могат да предложат на другите, така че партньорството да бъде равностойно.

Доверието между участниците в социалната мрежа е много важно. То е “гръбнакът” на всяка мрежа. Липсата на доверие води до разпад и преустановяване на контактите. Младежите трябва да знаят кои действия спрямо другите помагат и кои пречат да се изгради доверие.

Спазването на дадените обещания, приемането на другия такъв какъвто е, без да се стремим да го променяме, помощта, която му оказваме, за да реализира целите си и да се справи с проблемите, улесняват създаването на доверие. От друга страна, разпространяването на поверителна информация, злословенето, клюките разрушават доверието.

Социалната мрежа не може да бъде стабилна, ако няма справедливост в размяната между партньорите. Много социални връзки и контакти се разпадат поради липсата на усещане за равностойност в размяната на информация и/или услуги (2, с. 124–179). Удовлетворението и на двете страни от връзката е по-голямо, ако размяната е равностойна. Често във взаимоотношенията се появява усещането, че едната страна е дала повече, отколкото е получила. Понякога за това няма обективни основания, но всички имаме стремеж да надценяваме собствения си принос и да подценяваме усилията на другите. Трябва да наблюдаваме за невербални сигнали за неудовлетворение и да разговаряме за това с приятелите и познатите.

Много важно е да проверяваме от време на време какви са очакванията на другите към нас и да ги сравняваме с нашите очаквания към тях.

Младежите трябва да се видят в много роли, с много ресурси и ценности, които им придават значимост. В качеството на значими

личности те трябва да бъдат насърчавани да трупат опит в изграждането на взаимоотношения, в тяхната оценка и консолидиране, но и да приемат неуспехите, да предприемат нови инициативи и да търсят други възможности.

V. РАЗВИТИЕ НА УМЕНИЯ ЗА СПРИЯТЕЛЯВАНЕ И ЗА СЪЗДАВАНЕ И ПОДДЪРЖАНЕ НА ПРИЯТЕЛСТВА

За младежите темата за приятелството остава най-важна. Изследванията показват, че липсата на приятели през детството и юношеството е индикатор за проблеми в адаптирането ни като възрастни. Затова младежите трябва да развият умения и нагласи, които да им помагат да създават приятелства не само с връстници със същия произход, но и от други социални групи (4, с. 110–167).

Най-съществените умения и нагласи за създаване и поддържане на приятелство са:

- **умение за качествено взаимодействие** (споделяне на материалните неща, съвместна игра, спазване на правилата, позитивен принос);
- **умение за интимност, доверие и уважение** (лоялност, подкрепа, чувство на общност, споделяне на трудности и тайни);
- **умение за откриване на общи интереси и съвместно извършване на определени дейности;**
- **умение да започваме и поддържаме разговор.**

Социалната мрежа може да се поддържа и разширява, ако младежите се научат да използват рационално свободното си време.

През свободното време младежите се срещат с приятели и роднини, опознават техните интереси, научават за контактите им, обменят информация. В свободното си време обикновено ние посещаваме места, където се срещаме с хора, с които бихме искали да станем добри познати и приятели. В свободното време правим неща, които ни харесват и ни разкриват като личности. Някои посещават клубове по танци, други изучават чужди езици, трети ходят на концерти и театрални постановки. Младежите трябва да се научат да управляват времето си, за да постигат своите цели.

VI. РАЗВИТИЕ НА УМЕНИЯ ЗА СЪЗДАВАНЕ НА КОНТАКТИ С ДЪРЖАВНИ И ОБЩЕСТВЕНИ ОРГАНИЗАЦИИ

Младежите трябва да познават държавните и обществените организации и услугите, които те предоставят (3, с. 56–123). Но това не е достатъчно, тъй като много нуждаещи се хора на практика са изключени от предлаганите социални услуги.

Първо, много хора не знаят как да се обърнат към тези служби, и, второ, нямат доверие в тях. Така че младежите не само трябва да знаят какви функции изпълнява дадена организация, но и как да оказват натиск върху служителите да си вършат работата. При това натискът трябва да бъде конструктивен, като се запазват добрите взаимоотношения с представителите на държавните или обществените организации.

Младежите трябва да могат да водят диалог с длъжностните лица, да отчитат тяхната гледна точка, но и да отстояват собствените си интереси.

Младежите трябва да познават нормативната база, която регулира дейността на институциите, за да могат успешно да се противопоставят на опитите на чиновниците да прехвърлят отговорността към друга институция или отдел. Те трябва да придобият увереност, че е възможно да се накарат чиновниците да работят, без да се стига до подкупване или влизане в ролята на жертва. Не трябва да се боят да потърсят и по-висши йерархични нива в съответната организация, ако се налага.

Ефективните нагласи, които са важни, за да се въздейства върху институциите, могат да се формират в интерактивно обучение, както и в конкретна дейност. Младежите трябва да вярват, че е възможно да се влияе на служителите. В хода на обучението може да се демонстрира как може да бъде повлияна една институция да направи нещо, което преди това е отказвала да прави. Това ще повиши увереността на младежите в техните възможности да влияят и ще ги научи как може да се реализира това на практика.

Младежите трябва да усвоят две важни умения при контактите с длъжностни лица: асертивност и способност за общуване.

Заклучение

Най-важното условие за успешната интеграция на младежите е изграждането на собствена мрежа за социална подкрепа. В изложението бяха представени различните “социални агенти” и особената роля на “довереното лице”, след което бяха описани важните функции на социалната мрежа. Бяха показани някои начини за подпомагане на младежите да развиват и поддържат контакти, приятелства и социална мрежа. Отбелязано бе значението на приятелствата като най-важния вид взаимоотношения за младежите. Младежите могат да получат помощ за поддържане на създадените приятелства.

Най-добрият, най-лесният и най-приемливият начин младежите да осъществяват социални контакти е чрез техните връстници. Свободното време е най-важно за развитието на социални контакти, тъй като предлага различни възможности за срещи с хора и установяване на взаимоотношения. Накрая бяха дадени някои насоки за поведение спрямо хора от формалната социална мрежа, хора от държавни и обществени организации.

Професионалистите следва да се насърчават да окуражават младежите в техните опити да развиват и поддържат социална мрежа, като им създават условия за осъществяване на контакти или ги обучават в умения за установяване и поддържане на контакти с хора и институции.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Ертелд, Б., Шулиц, Й.** Наръчник за консултантска компетентност. С., 2002.
2. **Карол, С.** Адаптация или развитие: избор на психологическа стратегия. С., 2002
3. **Кови, Ст.** Седемте навика на ефективния човек. С., 1998.
4. **Реза, Ж.** Философия на предразсъдъците. С., 2000.