



อภิชนา พลเยี่ยม

พยาบาลวิชาชีพ

Social support

ทำอย่างไร
ให้สังคมในที่ทำงาน
น่าอยู่



ปัจจุบันคนวัยทำงานต้องเผชิญปัญหามากมาย ทั้งในสังคม ครอบครัว และที่ทำงาน รวมถึงมีสิ่งที่ต้องรับมืออีกหลายอย่าง อาจทำให้รู้สึกเหนื่อย เครียด เหนง เศร้า ไม่มีคุณค่า ผิดหวัง ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ หากมีใครสักคนเข้าใจและได้รับความช่วยเหลือในบางเรื่องจากผู้อื่นหรือแหล่งสนับสนุนทางสังคมก็สามารถแก้ไขปัญหาให้ผ่านไปได้

Social support ในที่ทำงานมีอะไรบ้าง

1. การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ (Emotional Support)

การได้รับการสนับสนุนจากคนรอบข้างหรือเพื่อนร่วมงาน ช่วยเพิ่มความมั่นใจในการแสดงอารมณ์ทั้งทางบวกและทางลบได้ เช่น เมื่อเราโกรธ โมโห เศร้า เสียใจ ดีใจ เราก็รู้สึกอยากระบายให้เพื่อนร่วมงานที่เราไว้วางใจรับรู้และมีปฏิกิริยาต่อการแสดงอารมณ์ของเราในทางบวก ร่วมยินดีเมื่อเราดีใจ มีความสุข หรือคอยรับฟัง ปลอบใจเมื่อเราเศร้า เสียใจ ผิดหวัง ซึ่งช่วยให้เราเกิดความรู้สึกที่ดี ไม่โดดเดี่ยว และมีความสุขในการทำงานมากขึ้น

2. การสนับสนุนทางด้านสิ่งของ (Instrumental Support)

การได้รับความช่วยเหลือหรือการสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงานด้านสิ่งของ เครื่องใช้ หรือการกระทำที่ให้ความช่วยเหลือในยามที่เราต้องการ เช่น เพื่อนร่วมงานช่วยเหลือเรื่องงานในยามที่เราหยุดฉุกเฉินหรือมีธุระจำเป็นต้องขอยุ่ดงานกะทันหัน หากได้รับการช่วยเหลือและความเข้าใจ ไม่ถูกตำหนิ ก็ทำให้เกิดความรู้สึกโล่งใจ รู้สึกขอบคุณ และลดความวิตกกังวลลงได้

3. การสนับสนุนทางด้านข้อมูล (Information Support)

การได้รับการสนับสนุนด้านข้อมูลจากเพื่อนร่วมงานในเวลาที่เราต้องการ เช่น หัวหน้างานให้คำปรึกษาในการทำงานแก่เรา ทำให้เราทำงานได้รวดเร็วขึ้น เป็นต้น ซึ่งหมายความว่ารวมถึงการให้ข้อมูล ความรู้ หรือเอกสาร ตำราต่างๆ ที่ทำให้เราลดปัญหาในชีวิต และใช้ชีวิตได้ง่ายขึ้นด้วย

4. การสนับสนุนด้านความเคารพ (Esteem Support)

เป็นการสนับสนุนทางสังคมที่ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมาก เพราะแสดงออกถึงการให้เกียรติ ให้ความเคารพจากเพื่อนร่วมงาน เช่น เคารพในความเป็นปัจเจกบุคคล ยอมรับความแตกต่าง รับฟังความคิดเห็นโดยไม่ตัดสิน หรือเคารพการตัดสินใจ เป็นต้น

การสนับสนุนทางสังคม หรือ Social Support เป็นกิจกรรมทางสังคมที่สามารถส่งต่อให้กันได้ง่ายๆ เพียงแค่ยิ้ม ถักทาย แสดงความห่วงใย ให้ความช่วยเหลือและเข้าใจ เพราะสิ่งเล็กๆ น้อยๆ แต่จริงใจก็ส่งต่อกันนั้น นอกจากส่งผลกระทบต่อความรู้สึกทางบวกในขณะนั้นแล้วยังส่งผลดีต่อสุขภาพจิตของตนเองและคนรอบข้าง รวมถึงช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานและความผูกพันกับองค์กร ให้การทำงานประสบความสำเร็จได้ในระยะยาว

อ้างอิงข้อมูล

- ความสุขในการทำงาน การสนับสนุนทางสังคมที่มีผลต่อประสิทธิภาพในการทำงานของบุคลากรในโรงพยาบาล จาก วารสารสังคมศาสตร์บูรณาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
- การสนับสนุนทางสังคมและวิธีแก้ปัญหา จาก คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ข้อดีของการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมต่อสุขภาพจิต (Social Support) จาก iSTRONG Mental Health