

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2024, Том 12, № 5 / 2024, Vol. 12, Iss. 5 <https://mir-nauki.com/issue-5-2024.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/58PSMN524.pdf>

5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)

Ссылка для цитирования этой статьи:

Кольчик, Е. Ю. Стрессоустойчивость в структуре психологической безопасности / Е. Ю. Кольчик, Л. В. Жихарева // Мир науки. Педагогика и психология. — 2024. — Т. 12. — № 5. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/58PSMN524.pdf>

For citation:

Kolchik E.Yu., Zhihareva L.V. Stress resistance in the structure of psychological safety. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2024;12(5): 58PSMN524. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/58PSMN524.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.)

УДК 159.923

Кольчик Елена Юрьевна

ГБОУВО РК «Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова», Симферополь, Россия
Доцент кафедры «Психологии»
Кандидат психологических наук
E-mail: egyptshore@yandex.ru
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6116-6053>

Жихарева Лилия Владимировна

ГБОУВО РК «Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова», Симферополь, Россия
Заведующая кафедрой «Психологии»
Кандидат психологических наук
E-mail: liliya_80@list.ru

Стрессоустойчивость в структуре психологической безопасности

Аннотация. Статья посвящена теоретическому анализу феномена психологической безопасности. Рассмотрены и проанализированы основные подходы к пониманию психологической безопасности личности: психологическая безопасность как состояние общественного сознания; как состояние информационной среды, отражающее целостность и адаптивность личности; как состояние динамического баланса между внутренними ресурсами личности и внешними условиями. В статье акцентируется внимание на анализе внутренней психологической безопасности в условиях кризиса и нестабильной внешней социальной ситуации. В статье описаны модели психологической безопасности специалистов экстремальных профессий; выделены понятия стресса и психологического здоровья как ключевых в понимании психологической безопасности. В статье дана обобщенная характеристика стрессоустойчивости в структуре психологической безопасности с опорой на модели резильентности М. Чиксентмихайи и Э. Мастен, концепцию стрессоустойчивости Ч. Фигли, а также структурную модель стрессоустойчивости и жизнестойкости С. Кобасы. Выявлено, что высокий уровень стрессоустойчивости обуславливает улучшение когнитивных стратегий обработки информации и минимизирует воздействие негативных факторов на психику человека. В результате теоретического анализа также было выявлено, что психологическая безопасность представляет собой сложную систему внутренних и внешних факторов, которые обеспечивают гармоничное функционирование и развитие личности в условиях современного общества. Основными факторами, напрямую влияющими на сохранение психологической безопасности, являются стрессоустойчивость, резильентность как

способность быстро восстанавливаться после стресса, когнитивные стратегии преодоления стресса и социальная поддержка. Материал, представленный в данной статье, может быть полезен специалистам в области кризисной и экстремальной психологии, психологии труда, практическим психологам.

Ключевые слова: психологическая безопасность; стрессоустойчивость; резильентность; стресс; кризис; когнитивные стратегии; социальная поддержка

Введение (актуальность)

Психологическая безопасность личности стала важной научной темой в конце XX века, когда исследователи начали систематически изучать её как отдельную научную область. Исследования, проведённые российскими учёными, такими как С.Ю. Решетина, Г.Л. Смолян, С.К. Роцин, В.А. Соснин, а также М.А. Котик и И.М. Панарин, заложили основу для современных представлений о психологической безопасности личности в различных сферах человеческой деятельности. В современных реалиях, которые характеризуются высокой информатизацией общества в целом, понятие психологической безопасности личности становится особенно актуальным. Являясь важным фактором сохранения психологического здоровья, психологическая безопасность способствует полноценному развитию человека. Большинство современных исследований рассматривают психологическую безопасность с позиции нахождения человека в экстремальных, кризисных ситуациях. С субъективной точки зрения, экстремальная ситуация возникает тогда, когда имеет место несоответствие между требованиями самой ситуации и возможностей человека, хотя объективно ситуация может вовсе не выглядеть кризисной. Вместе с тем, само понятие психологической безопасности не сводится к сохранению безопасности в конкретных ситуациях, а является более широким и представляет собой базовую защищенность личности и общества. В данном контексте особое значение приобретает понимание адаптационных возможностей личности и стрессоустойчивости как выраженная способность психики противостоять внешним раздражителям, сохраняя при этом эмоциональный и ментальный баланс. Целью данной работы является подробный анализ структуры психологической безопасности и стрессоустойчивости как важного структурного компонента психологической безопасности личности.

Теоретический анализ феномена психологической безопасности и стрессоустойчивости в структуре психологической безопасности

Первоначальные исследования, касающиеся психологической безопасности, фокусировались на предотвращении несчастных случаев в условиях профессиональной деятельности, например, на производстве. М.А. Котик [1] предложил рассматривать психологическую безопасность как самостоятельную научную дисциплину, отличающуюся от психологии труда, но с тесными связями с ней. Согласно его определению, психологическая безопасность — это область психологической науки, которая изучает способы предотвращения несчастных случаев и улучшение безопасности в различных видах деятельности через психологические подходы. Этот подход сделал значительный вклад в понимание того, как человек взаимодействует с условиями повышенной опасности и стресса в трудовых условиях.

С.К. Роцин и В.А. Соснин [2] предложили более широкое определение психологической безопасности, рассматривая её как состояние общественного сознания, в котором общество и индивид воспринимают качество жизни как надёжное и удовлетворительное. Это определение выводит понятие психологической безопасности за рамки производственной среды, обращая внимание на психологическое благополучие общества в целом.

Современные исследователи, такие как Н.Л. Шлыкова [3; 4] и Т.С. Кабаченко [5], предложили более структурированный подход к изучению психологической безопасности, рассматривая её как комплексное образование, в котором личностные ценности, потребности и возможности должны соответствовать отражённым в сознании характеристикам реальной действительности. Этот подход делает акцент на эмоциональных и когнитивных процессах, которые помогают человеку интерпретировать окружающую реальность и поддерживать ощущение безопасности.

Т.С. Кабаченко [5] развила концепцию, связывающую психологическую безопасность с информационным воздействием, отмечая, что состояние информационной среды и условий жизнедеятельности должно поддерживать целостность и адаптивность личности. Информация и её воздействие на индивида становятся важным фактором, влияющим на психическое состояние и устойчивость к внешним воздействиям. Таким образом, Кабаченко Т.С. поднимает вопросы безопасности информационного поля, что особенно актуально в современном мире с его информационными потоками и рисками манипуляции сознанием.

Исследования Т.В. Эксакусто [6] предложили рассматривать социально-психологическую безопасность как состояние динамического баланса между внутренними ресурсами личности и внешними условиями, которое позволяет человеку успешно функционировать и адаптироваться в социальном контексте. Это представление о безопасности включает в себя не только индивидуальные, но и межличностные аспекты, такие как гармоничные социальные связи и толерантные отношения, что позволяет личности реализовать свой духовно-психический потенциал.

Баева И.А. предложила концепцию психологической безопасности в образовательной среде, где важна защита от психологического насилия и создание условий для доверительного общения, что обеспечивает психическое здоровье участников учебного процесса. Баева И.А. подчёркивает необходимость обеспечения безопасности на нескольких уровнях: общественном (государство и социальные институты), локальном (близкое окружение) и личностном (ощущение личной защищённости) [7].

Л.А. Александрова и Ф.Е. Василюк предложили рассматривать психологическую безопасность в контексте личностного роста и развития. Л.А. Александрова утверждает, что проблемы, с которыми сталкивается человек, можно воспринимать как задачи повышенной сложности, решение которых может стать источником личностного роста. В этой связи психологическая безопасность — это не только защита от угроз, но и способность видеть возможности для саморазвития в сложных ситуациях [8–10].

Ф.Е. Василюк [10] рассматривает психологическую безопасность через призму процесса выбора, где человек, находящийся в состоянии внутренней психологической безопасности, способен адекватно оценивать альтернативы и принимать решения, способствующие личностному росту и поддержанию внутренней гармонии.

В условиях кризисов, таких как военные конфликты, пандемии или другие экстремальные обстоятельства, психологическая безопасность личности может быть сильно подорвана. Факторы стресса, такие как угроза жизни, неопределённость будущего, потеря близких и разрушение привычных социальных структур, создают мощное давление на психику. В таких условиях у человека могут обостряться чувства беспомощности, уязвимости и страха, что приводит к нарушению не только психологической безопасности, но и общему снижению качества жизни. Когда человек чувствует, что не может контролировать происходящее, это усиливает его восприятие внешних угроз, даже если фактическая угроза минимальна. Это создает условия для развития различных тревожных и депрессивных состояний, снижения стрессоустойчивости и ухудшения общей жизненной адаптации.

Одной из актуальных проблем современной психологии является создание моделей психологической безопасности для специалистов экстремальных профессий, таких как военные, спасатели, полицейские и медицинские работники. Т.И. Колесникова изучала состояния психологической безопасности в экстремальных условиях, выделяя различные уровни: от полного ощущения безопасности до скрытой психологической уязвимости [11]. Исследования И.М. Панарина [12], посвящённые военнослужащим, показали, что психологическая безопасность является не только вопросом личного благополучия, но и элементом национальной безопасности. Панарин связывает это с понятием «психическое здоровье» и различными угрозами, которые могут воздействовать на него. В условиях военной службы, где риск физической и психологической травмы высок, вопросы психологической безопасности становятся неотъемлемой частью подготовки и адаптации военнослужащих.

Этот аспект является ключевым для понимания, как личность реагирует на угрозы и стрессоры в условиях повышенной ответственности и опасности. Психологическая безопасность личности — это состояние внутреннего спокойствия и защищённости, которое позволяет человеку чувствовать себя уверенно в условиях неопределённости и стресса. В психологической безопасности заложены механизмы саморегуляции, которые помогают личности поддерживать баланс между внешними требованиями и внутренними ресурсами.

Как отмечают многие авторы, наличие психологической безопасности позволяет личности адекватно реагировать на угрозы и снижает вероятность развития психоэмоциональных расстройств. Психологическая безопасность является базой, на которой строится устойчивость личности к стрессам и угрозам. Если этот уровень безопасности нарушен, личность начинает испытывать тревогу, неуверенность в будущем, что подрывает её способность к эффективной саморегуляции и адаптации. Нарушение психологической безопасности может привести к дезорганизации личности, снижению её работоспособности и когнитивных функций, а также усилению негативных эмоциональных состояний.

Психологическая безопасность, согласно определению А. Маслоу, является одним из ключевых компонентов пирамиды потребностей, находясь на втором уровне после базовых физиологических потребностей. А. Маслоу утверждал, что отсутствие ощущения безопасности порождает чувство тревоги, что препятствует полноценной самореализации и мешает развитию личности. В условиях стресса человек стремится вернуться в состояние безопасности, поскольку это позволяет ему эффективно действовать и принимать решения [13].

Современные исследователи, такие как Э. Эдмондсон [14], расширяют это понятие, исследуя психологическую безопасность в контексте рабочих коллективов и организаций. Э. Эдмондсон утверждает, что психологическая безопасность создает условия для открытости, уверенности и инноваций в групповой динамике, что напрямую влияет на психологическую устойчивость членов группы.

Ключевую роль в формировании психологической безопасности играет психологическое благополучие. Оно включает в себя чувство удовлетворённости жизнью, наличие позитивных социальных связей, самореализацию и адекватное восприятие собственных возможностей. Эти аспекты создают ощущение контроля над жизненными обстоятельствами, что способствует внутренней стабильности и укреплению психологической безопасности. Когда у человека есть цели, смыслы и чёткие ценностные ориентации, это придаёт ему уверенность в собственной способности справляться с трудностями. Позитивные взаимоотношения с окружающими и чувство принадлежности к социальной группе также усиливают психологическую безопасность, поскольку человек может полагаться на поддержку и понимание окружающих.

Социальная поддержка является важным фактором, влияющим на чувство психологической безопасности. Прочные социальные связи, поддержка близких, участие в

коллективных действиях и взаимодействии с обществом создают ощущение принадлежности и защищённости, что существенно снижает стресс и тревожность. Социальные институты, такие как правительство, система здравоохранения и другие структуры, также играют значительную роль в поддержании психологической безопасности, обеспечивая граждан защитой, доступом к ресурсам и информационной поддержкой.

Резильентность, или способность личности восстанавливаться после стресса, играет ключевую роль в поддержании психологической безопасности. М. Чиксентмихайи [15] в своей работе о «потоке» утверждает, что люди с высоким уровнем психологического благополучия способны справляться с трудностями, погружаясь в глубокую концентрацию и творчество. Э. Мастен [16] называет резильентность «обычным волшебством» и указывает на важность развитых адаптивных навыков для поддержания психологической безопасности. Резильентные личности обладают высокой способностью к эмоциональной и когнитивной адаптации в условиях стресса. Они более гибки, могут переоценивать ситуацию, находить позитивные стороны даже в кризисах, что способствует сохранению внутреннего ощущения безопасности. Другое исследование, проведенное Д. Бонанно [17], показало, что резильентные индивиды могут быстрее восстанавливаться после травматических событий, что способствует их способности сохранять психологическую безопасность. Д. Бонанно также отметил, что социальные связи и поддержка играют ключевую роль в процессе восстановления [17].

Формирование личной резильентности включает развитие навыков осознанности, управления эмоциями и способность сохранять перспективу даже в кризисных ситуациях. Это критически важно для защиты психологической безопасности, поскольку резильентные люди не только справляются с проблемами, но и используют кризисные моменты как возможности для роста. В работе Ч. Фигли [18], посвящённой вторичной травматизации у медиков и спасателей, утверждается, что стрессоустойчивость является важным фактором сохранения психологической безопасности у людей, регулярно подвергающихся стрессовым ситуациям. Ч. Фигли подчеркивает, что наличие психологической поддержки и регулярная рефлексия личных переживаний позволяет минимизировать долгосрочные негативные последствия стресса и сохранять внутреннюю стабильность [18].

Стрессоустойчивость личности можно рассматривать как механизм защиты психологической безопасности в условиях внешних стрессов и угроз. Люди с высоким уровнем стрессоустойчивости способны сохранять адекватную психическую и эмоциональную реакцию в сложных ситуациях, что позволяет им поддерживать чувство безопасности даже в условиях стресса. Норман Гармеци [19] и его коллеги исследовали факторы, способствующие стрессоустойчивости, в первую очередь на примере детей, подвергшихся травматическим событиям. В своих исследованиях они пришли к выводу, что когнитивная переоценка ситуации, развитие социальных связей и доступ к поддерживающей среде способствуют формированию стрессоустойчивости. Эти выводы перекликаются с результатами исследования С. Кобасса [20], которая ввела понятие «hardiness» (жизненная стойкость). С. Кобасса утверждала, что стрессоустойчивость складывается из трёх факторов:

- контроль над ситуацией;
- вовлечённость;
- принятие вызова.

Каждый из этих факторов вносит вклад в способность личности сохранять психологическую безопасность в условиях стресса.

Современные исследования показывают, что стрессоустойчивость формируется на основе личностных ресурсов, таких как когнитивные и эмоциональные способности.

Исследование Р. Лазаруса и С. Фолкман показало, что стрессоустойчивость формируется через процессы копинг-стратегий — когнитивных и поведенческих усилий, направленных на преодоление стресса. Это поддерживает способность человека чувствовать себя безопасно даже в условиях угрозы [21]. Когнитивная переоценка, активное копирование и осознанное управление стрессом помогают человеку минимизировать воздействие негативных факторов, что способствует поддержанию внутренней стабильности и психологической безопасности. Эти стратегии позволяют:

- адаптироваться к изменениям;
- сохранять психологическое благополучие в условиях неопределённости;
- предотвращать развитие негативных эмоциональных состояний (тревога, страх, депрессия).

Современные учёные, такие как Э. Лангер [22] и Р. Баумайстер [23], исследуют роль осознанности и саморегуляции в поддержании стрессоустойчивости и безопасности. Э. Лангер подчеркивает, что способность находиться в осознанном состоянии позволяет людям более эффективно справляться со стрессом, так как это состояние способствует улучшению когнитивных стратегий обработки информации. Р. Баумайстер, в свою очередь, утверждает, что сила воли и самоконтроль — ключевые компоненты, обеспечивающие устойчивость личности в условиях стресса и угроз [23].

Исследования в области нейронаук также показывают, что стрессоустойчивость может быть связана с конкретными структурами мозга. Например, исследования Р. Дэвидсона [24] показали, что активность в префронтальной коре и амигдале связана с процессами регулирования эмоциональных реакций на стресс. У людей с более высоким уровнем стрессоустойчивости наблюдается лучшее управление реакцией страха и тревожности, что способствует поддержанию чувства безопасности.

Заключение

Современные исследования психологической безопасности личности охватывают широкий спектр аспектов — от индивидуальной психической устойчивости и личностного роста до социальной безопасности и информационных воздействий. Учёные пришли к пониманию, что психологическая безопасность — это не только состояние защищённости от угроз, но и сложная система, включающая внутренние (когнитивные, эмоциональные) и внешние (социальные, информационные) факторы, которые вместе обеспечивают гармоничное функционирование и развитие личности в условиях современных вызовов.

Резюмируя, можно сказать, что психологическая безопасность напрямую связана с такими факторами, как стрессоустойчивость, резильентность, когнитивные стратегии преодоления стресса и социальная поддержка. Современные исследования показывают, что развитие стрессоустойчивости является ключевым элементом для поддержания ощущения безопасности, особенно в условиях повышенных стрессов.

Перспективы исследований включают дальнейшее изучение нейробиологических основ стрессоустойчивости и взаимосвязей между эмоциональными состояниями и способностью поддерживать психологическую безопасность на личном и групповом уровнях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Котик М.А. Психология и безопасность. / М.А. Котик. — Таллин: Валгус, 1987. — 440 с.
2. Роцин С.К. Психологическая безопасность: новый подход к безопасности человека, общества и государства / С.К. Роцин, В.А. Соснин // Российский монитор, 1995. — № 6. — С. 93–104.
3. Шлыкова Н.Л. Психологическая безопасность субъекта профессиональной деятельности. / Н.Л. Шлыкова. — Тверь: Триада, 2004. — 151 с.
4. Шлыкова Н.Л. Психологическая безопасность субъекта деятельности: подходы к изучению / Н.Л. Шлыкова // Социальная психология XX столетия. Материалы международного конгресса Ярославль, 2003. — № 2. — С. 371–374.
5. Кабаченко Т.С. Психология управления / Т.С. Кабаченко. — М.: АСТ-Пресс, 2000. — 384 с.
6. Эксакусто Т.В. Психологическая безопасность в проблемном поле психологии / Т.В. Эксакусто, Н.А. Лызь // Сибирский психологический журнал, 2010. — № 4. — С. 86–91.
7. Баева И.А. Психологическая безопасность в образовании: монография / И.А. Баева. — СПб., 2002. — 271 с.
8. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии / Л.А. Александрова // Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2 / под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. — Кемерово: Кузбассвуиздат, 2004 — С. 82–90.
9. Александрова Л.А. О составляющих жизнестойкости личности как основе ее психологической безопасности в современном мире. / Л.А. Александрова // Известия ЮФУ. Технические науки, 2005. — № 7. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-sostavlyayuschih-zhiznestoykosti-lichnosti-kak-osnove-ee-psiologicheskoy-bezopasnosti-v-sovremennom-mire> (дата обращения: 03.10.2024).
10. Василюк Ф.Е. Психология переживания / Ф.Е. Василюк. — М.: МГУ, 1984. — 200 с.
11. Колесникова Т.И. Психологический мир личности и его безопасность. / Т.И. Колесникова. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. — 176 с.
12. Панарин И.Н. Информационная война и мир: [Информ. противоборство в соврем. мире] / И.Н. Панарин, Л.М. Панарина. — М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003. — 382 с.
13. Петрова Н.Ф. Генезис проблемы психологической безопасности личности в зарубежных психологических теориях и концепциях / Н.Ф. Петрова // МНКО, 2016. — № 2(57). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/genezis-problemy-psiologicheskoy-bezopasnosti-lichnosti-v-zarubezhnyh-psiologicheskikh-teoriyah-i-kontseptsiyah> (дата обращения: 03.10.2024).
14. Edmondson A.C. Psychological safety and learning behavior in work teams / A.C. Edmondson // Adm. Sci. Q., 1999. — № 44(2). — P. 350–383.
15. Csikszentmihalyi M. Applications of Flow in Human Development and Education / M. Csikszentmihalyi. — New York, London: Springer, 2014. — 309 p.

16. Masten A. S. Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity / A.S. Masten, K.M. Best, N. Garmezy // *Development and Psychopathology*, 1990. — № 2(4). — P. 425–444.
17. Bonanno George A. et al. The Importance of Being Flexible. / G.A. Bonanno // *Psychological Science*, 2004. — № 1. — P. 482–487.
18. Figley C.R. Treating Compassion Fatigue. / C.R. Figley. — New York: Brunner, 2002. — 219 p.
19. Garmezy N. Stress-resistant children: The search for protective factors / N. Garmezy // *Recent research in developmental psychopathology*, 1985. *Recent research in developmental psychopathology*, 1985. — № 4. — P. 213–233.
20. Kobasa S.C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. / S. Kobasa // *Journal of Personality and Social Psychology*, 2008. — № 1 (37). — P. 1–11.
21. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. / R.S. Lazarus, S. Folkman. — N.Y., 1984. — 198 p.
22. Langer, Ellen J. The power of mindful learning. / Langer E.J. — N.Y., 1997. — 136 p.
23. Baumeister R.F. Bad is stronger than good. / R.F. Baumeister, E. Bratslavsky, C. Finkenauer // *Review of General Psychology*, 2001. — № 5. — P. 323–370.
24. Дэвидсон Р.Дж., Бегли С. Эмоциональная жизнь вашего мозга: как его уникальные закономерности влияют на то, как вы думаете, чувствуете и живете, и как вы можете их изменить. / Р.Дж. Дэвидсон, С. Бегли. — М.: Пингвин, 2012. — 218 с.

Kolchik Elena Yur'evna

Crimean Engineering and Pedagogical University by Fevzi Yakubova, Simferopol, Russia
E-mail: egyptshore@yandex.ru
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6116-6053>

Zhihareva Liliya Vladimirovna

Crimean Engineering and Pedagogical University by Fevzi Yakubova, Simferopol, Russia
E-mail: liliya_80@list.ru

Stress resistance in the structure of psychological safety

Abstract. The article is devoted to the theoretical analysis of the phenomenon of psychological safety. The main approaches to understanding the psychological security of the individual are considered and analyzed: psychological security as a state of public consciousness; as a state of the information environment, reflecting the integrity and adaptability of the individual; as a state of dynamic balance between internal personality resources and external conditions. The article focuses on the analysis of internal psychological security in a crisis and an unstable external social situation. The article describes models of psychological safety of specialists in extreme professions; the concepts of stress and psychological health as key in understanding psychological safety are highlighted. The article provides a generalized description of stress resistance in the structure of psychological safety based on the resilience models of M. Chiksentmihaya and E. Masten, the concept of stress resistance of C. Feagley, as well as the structural model of stress resistance and resilience of S. Kobasy. It was revealed that a high level of stress resistance leads to an improvement in cognitive information processing strategies and minimizes the impact negative factors on the human psyche. As a result of theoretical analysis, it was also revealed that psychological safety is a complex system of internal and external factors that ensure the harmonious functioning and development of the individual in the conditions of modern society. The main factors directly affecting the preservation of psychological safety are stress resistance, resilience as the ability to quickly recover from stress, cognitive coping strategies and social support. The material presented in this article can be useful to specialists in the field of crisis and extreme psychology, labor psychology, practical psychologists.

Keywords: psychological safety; stress resistance; resilience; stress; crisis; cognitive strategies; social support