

Wsparcie społeczne

Social support

Jolanta Szymańska¹, Ewa Sienkiewicz²

¹Katedra i Zakład Stomatologii Wieku Rozwojowego Uniwersytetu Medycznego w Lublinie

²Uniwersytet Medyczny w Lublinie

Streszczenie

Pojęcie wsparcia społecznego od dawna używano w kontekstach dotyczących sytuacji problemowych, kryzysowych, trudnych oraz zdarzeń traumatycznych, jako jednego z elementów poszukiwania pomocy oraz mechanizmów zdrowia i choroby. Ostatnio jest wykorzystywane w analizowaniu problematyki stresu i sposobów radzenia sobie z nim. Wsparcie społeczne jest jednym z elementów psychospołecznych zasobów odpornościowych, określanych jako właściwości jednostki i grupy, które są niezbędne do radzenia sobie w sytuacji trudnej a w konsekwencji - osiągnięcia stanu optymalnego przystosowania. Sam fakt posiadania wsparcia społecznego, jako interakcyjnego zasobu płynącego z zewnątrz, nie jest jednoznaczny z umiejętnością radzenia sobie z problemami i zachowaniem zdrowia. Konieczna jest gotowość jednostki i jej własna aktywność do jego sprawczego wykorzystania i przetworzenia. Szereg trudności dotyczących jednoznacznego zdefiniowania tego zjawiska ma charakter wielopłaszczyznowy. Są one podyktowane genezą zajmowania się wsparciem społecznym, tkwiącą w doświadczeniach praktycznych człowieka, a pochodzących z naturalnej potrzeby niesienia pomocy innym.

Słowa kluczowe: wsparcie społeczne, rodzaje, klasyfikacja

Abstract

The concept of social support has long been used in contexts of problematic situations, crises, difficult and traumatic events, as one of elements of seeking help and the mechanisms of health and disease. Recently it has been used in analyzing the problems of stress and ways of coping with it. Social support is one of the elements of psychosocial resistance resources, known as the properties of individuals and groups that are necessary to cope with difficult situations and as a consequence - to achieve an optimal state of adaptation. Mere fact of having social support, as an interactive resource, stemming from the outside, is not synonymous with the ability to cope with problems and maintaining health. There is a need of readiness of the individual and her own activity to its causative use and processing. A number of difficulties in giving clear definition of this phenomenon have a multi-faceted character. They are dictated by the genesis of dealing with social support inherent in man's practical experience, and derived from natural need to help others.

Keywords: social support, kinds, classification

Wstęp

Problematyka wsparcia społecznego obejmuje wszystkie etapy życia człowieka, który znajduje się w specyficznych, trudnych, ale i codziennych sytuacjach wymagających wspierającej obecności innych osób. Zapotrzebowanie na nie wzrasta wówczas, gdy mobilizacja indywidualnych zasobów jednostki jest niewystarczająca i nieskuteczna. Dotyczy ono sytuacji psychologicznie nowych, wyraźnie różniących się o tych, w których człowiek dotychczas realizował swoje cele. Następuje wówczas zakłócenie wewnętrznej równowagi sytuacji normalnej, a przebieg aktywności człowieka jest nieprawidłowy. W konsekwencji prawdopodobieństwo wykonania zadania na poziomie normalnym staje się mniejsze lub nawet niemożliwe. Dlatego człowiek musi uregulować swoje stosunki z otoczeniem, a od tego, jaki jest skutek tych działań, zależy jego samopoczucie i właściwe funkcjonowanie.

Definicja

Literatura na temat wsparcia społecznego ma w zdecydowanej większości charakter empiryczny, nie odwołuje się do konkretnej płaszczyzny teoretycznej. Opracowania empiryczne zazwyczaj opierają się na definicjach wsparcia społecznego o zróżnicowanym zakresie desygnatów, które przyjmowane są na podstawie różnorodnych kryteriów. Wyznacznikami mogą być na przykład określone narzędzia pomiaru, tworzone na doraźny użytek badawczy.

Pierwsze próby zainteresowania się wsparciem społecznym z teoretycznego punktu widzenia, koncentrowały się głównie na poszukiwaniu mechanizmów, odpowiedzialnych za kształtowanie się relacji interpersonalnych, które wyrażały się w zaspokajaniu potrzeby bycia wspieranym i wykorzystywaniu pomocy innych w rozwiązywaniu problemów. Wieloaspektowe analizy dotyczyły nie

tylko jego istoty, pełnionych funkcji, charakteru zależności z różnymi mechanizmami osobowościowymi i sytuacyjnymi, motywacji wspierania, odbioru wsparcia ale również jego znaczenia we wszystkich etapach życia człowieka znajdującego się w sytuacjach wymagających wspierającej obecności innych osób [1].

Pojęcie „wsparcie społeczne” jest pojęciem wieloznacznym i niejasnym zarówno pod względem treściowym jak i zakresowym. Można je rozumieć jako:

- oczekiwaną pomoc dostępną jednostce lub grupie w sytuacjach trudnych, stresowych, przełomowych, których nie są w stanie samodzielnie przezwyciężyć;
- postawę pomagania osobom potrzebującym w odzyskaniu utraconej równowagi psychicznej lub zapobiegania sytuacjom mogącym taki stan wywołać;
- przekaz informacji budujących u jednostki świadomość tego, że jest szanowana, podlega opiece, funkcjonuje jako członek określonej sieci komunikacji i wzajemnych zobowiązań;
- zasoby dostarczane przez innych, jako pomoc w radzeniu sobie lub wymiana zasobów w interakcjach społecznych [2].

Wsparcie ujmowane jest także z perspektywy zasobu indywidualnego, jako „potencjalnie dostępnego wspierającego zabezpieczenia, pochodzącego ze specyficznych relacji w obrębie indywidualnych sieci społecznych” [3].

Obecnie, najbardziej popularne rozumienie wsparcia społecznego zostało ukształtowane w obrębie problematyki radzenia sobie ze stresem życiowym i w zakresie relacji: człowiek – otoczenie. Jego niski poziom ma działanie stymulujące, sprzyjające tworzeniu nowych strategii radzenia sobie ze stresem oraz podejmowaniu prób samodzielnego i skutecznego radzenia sobie z trudnościami [4]. Wsparcie społeczne rozpatrywane jest tutaj w kategorii interakcji społecznej podjętej w określonej sytuacji i zorientowanej celowościowo. Sytuacja generująca wsparcie ma w tym przypadku charakter problemowy, który oparty jest na rozbieżności pomiędzy wymogami otoczenia a możliwościami jednostki. Wsparcie nie jest jednak ograniczone tylko do takich sytuacji. Należy bowiem do codziennych doświadczeń człowieka i pełni funkcje przystosowawcze, sprzyjające zdrowiu i zachowaniu równowagi psychofizycznej [5].

Rodzaje

Złożoność zjawiska wsparcia społecznego przejawiająca się w jego wielowymiarowości wymaga przestawienia cechujących je wymiarów. Jednym z wymiarów jest podział wsparcia społecznego z perspektywy strukturalnej i funkcjonalnej.

Wsparcie społeczne ze strukturalnego punktu widzenia traktowane jest jako „obiektywne istniejące i dostępne sieci społeczne, które wyróżniają się od innych

sieci tym, że poprzez fakt istnienia więzi, kontaktów społecznych, przynależności, pełnią funkcję pomocną wobec osób znajdujących się w trudnej sytuacji (...), czyli działają na rzecz dobra swoich członków” [5].

Są to sieci społeczne w postaci źródeł wsparcia znajdujące się w otoczeniu jednostki, takie jak: naturalna grupa odniesienia, grupa formalna, instytucja, które przyjmują cechy funkcjonalne względem podmiotu znajdującego się w sytuacji trudnej [6]. Określone w ten sposób wsparcie opiera się na parametrach określających wielkość jego sieci, jej dostępność, gęstość, symetryczność, bliskość terytorialną, spójność, obiektywność lub subiektywność, liczbę utrzymywanych kontaktów z innymi, szybkość i łatwość ich nawiązywania, homogeniczność lub heterogeniczność sieci. Wskazują one na jej podobieństwo lub zróżnicowanie w obrębie: płci, wieku, przynależności społecznej, wyznania i problemu. Ważną cechą sieci społecznej jest poziom prospołeczności, który świadczy o stopniu gotowości do podejmowania bezinteresownych działań na rzecz innych osób.

W strukturalnym ujęciu wsparcia znajdują się jego źródła. Obejmują one: grupy naturalne i sformalizowane (zasoby wsparcia społecznego). Ich oddziaływanie może mieć charakter spontaniczny, wówczas udzielanie pomocy odbywa się na gruncie przyjacielskim lub sąsiedzkim. Ciągły charakter wyraża się w stałym lub przejściowym wsparciu rodzinnym, profesjonalnym (m.in. grupy pomocy, stowarzyszenia) w pomocy powrotu do zdrowia lub i w innych sytuacjach trudnych [6].

Priorytetowe znaczenie przypisywane jest zawsze rodzinie, której dobrowolne, wzajemne i najbardziej wartościowe działanie zwiększa efektywność udzielanego wsparcia [7].

Wsparcie oferowane i otrzymywane w wyniku interakcji społecznych, zarówno tych bezpośrednich jak i pośrednich, nie zawsze jest zgodne z oczekiwaniami potrzebującej jednostki. Brak wsparcia, wynikający z nieumiejętności skorzystania z dostępnych źródeł oraz niski poziom poczucia koherencji, prowadzą do poważnych zaburzeń w funkcjonowaniu psychicznym [8].

Istotną rolę w spostrzeganiu przez jednostkę wsparcia społecznego spełnia poczucie koherencji. Zdaniem Antonovsky'ego [9] stanowi ono główny i indywidualny zasób odpornościowy, uznawany za niezbędny do pożądanego radzenia sobie z problemami. Autor przedstawia ją, jako poczucie pewności dotyczące spostrzegania rzeczywistości jako zrozumiałej, uporządkowanej, zawierającej zasoby możliwe do wykorzystania w celu radzenia sobie z trudnościami, uznanymi za sensowne i celowe. Poczucie koherencji stanowi siłę sprawczą, która odpowiednio uruchomiona i wykorzystana pozwala na optymalne i instrumentalne rozwiązywanie problemów, adekwatnie korzystając z oferowanego wsparcia społecznego.

Ujęcie wsparcia społecznego z punktu widzenia jego funkcjonalności klasyfikowane jest w oparciu o zróżnicowane kryteria, które wynikają z założenia, że osoby usytuowane w sieci wsparcia społecznego jednostki, pełnią wobec niej określone funkcje. Wsparcie tego typu przebiega w ramach interakcji między osobami lub grupami.

Wyróżnia się ono następującymi cechami:

1. w toku tej reakcji następuje przekazywanie lub wymiana emocji, informacji, instrumentów działania lub dóbr materialnych;
2. wymiana może mieć charakter jednostronny lub dwustronny, a kierunek „dawca-biorca” może być stały lub zmienny;
3. w układzie interakcji występują: osoba wspierająca, poszukująca, odbierająca lub otrzymująca wsparcie;
4. skuteczność wsparcia jest warunkowana zbieżnością pomiędzy wsparciem oczekiwanym a uzyskanym;
5. cel interakcji skupia się na ogólnym podtrzymaniu, zmniejszeniu stresu, opanowaniu stresu przez towarzyszenie i tworzenie poczucia przynależności [10].

Interakcje zachodzą w czterech podstawowych układach życia ludzkiego:

- człowiek - człowiek, obejmują relacje rodzinne, rówieśnicze, sąsiedzkie, zawodowe, towarzyskie itp.;
- człowiek - grupa, w relacjach: z dalszą rodziną, środowiskowych, politycznych, religijnych, organizacyjnych, itp.;
- człowiek - instytucja, gdy w kontakcie z nimi występuje świadomość ich wielości, szereg z nich jest nastawionych na niesienie wsparcia jednostkom i grupom [11];
- człowiek - szersze układy, obejmuje relacje w wymiarze środowiskowym, okolicznym: gminy, miasta, regionu zamieszkania, regionu etnicznego i kulturowego, organizacje i stowarzyszenia [4].

Wsparcie oferowane i otrzymywane nie zawsze jest zgodne z oczekiwaniami potrzebującej jednostki. Subiektywnie ustalona sieć wsparcia społecznego stanowi antidotum na bezradność i bezsilność w radzeniu sobie z problemami, stwarza poczucie bezpieczeństwa w wspólnocie z najbliższymi kręgami społecznymi, w ramach których poszukuje ona pomocy, kierując się przekonaniem o możliwości jej otrzymania.

Klasyfikacja

Klasyfikacja wsparcia społecznego, oparta jest na jego funkcjonalności, wynika z założenia, że osoby usytuowane w sieci społecznego wsparcia jednostki, pełnią w stosunku do niej określone funkcje. W związku z tym, wyróżnia się wsparcie:

1. emocjonalne, oparte na przekazie emocji podtrzymujących, przejawiających troskę, współczucie, zrozumienie, określających pozytywną postawę wobec osoby wspieranej [12];

2. informacyjne, wyrażające się w wymianie informacji ułatwiających rozumienie sytuacji doświadczanej przez jednostkę, jest to udzielanie porad prawnych i medycznych, informacji, które mogą pomóc w rozwiązywaniu problemów jednostki;
3. instrumentalne, dotyczące przekazu informacji o możliwych sposobach działania,
4. rzeczowe, dostarczające pomocy materialnej, polega na udzielaniu konkretnej pomocy materialnej, usługowej, pieniężnej;
5. wartościujące, polegające na okazywaniu akceptacji, szacunku, potwierdzania wartości osoby [10];
6. duchowe, stanowi bardzo ważny element spirali życiowości, jaką powinna być otoczona jednostka [3].

Określane jest ono również jako wsparcie psychiczno-rozwojowe. Pojawia się wówczas, gdy mimo wysiłków własnych oraz udzielanego wsparcia, osoba pozostaje nadal w sytuacji dla niej trudnej. Jest pogrążona w stanie apatii, rezygnacji, iluzji, widzenia przyczyn kryzysu i niepowodzeń poza własną osobą. Pomoc duchowa może polegać przede wszystkim na wskazywaniu roli trudności, cierpienia, niepełnosprawności w życiu człowieka oraz na ukazywaniu sensu tych doświadczeń.

Konkretne klasyfikacje wsparcia społecznego, ujmowane są komplementarnie a jego funkcjonalne właściwości wyrażają się w:

- dostarczeniu pozytywnych emocji;
- pozyskaniu porady, informacji, opieki;
- ugruntowaniu poczucia własnej wartości i samooceny;
- zaufaniu do siebie i innych;
- poczuciu przynależności i więzi społecznej [13].

Wsparcie społeczne traktowane jest jako zewnętrzny zasób osobisty związany z procesem radzenia sobie w sytuacjach trudnych. Do jego uruchomienia niezbędne są wewnętrzne cechy jednostki. Mechanizmy korzystania ze wsparcia są indywidualnie zróżnicowane i uzależnione od pewnych cech jednostki. Są to zasoby osobowościowe jednostki, które ułatwiają lub utrudniają funkcjonowanie wsparcia. Dotyczy to poczucia tożsamości, niezależności, poziomu samooceny, umiejscowienia poczucia kontroli, odporności na stres, kompetencji społecznych wyrażających się otwartością na relacje międzyludzkie, empatii oraz asertywności. Istotna jest potrzeba wsparcia, która reguluje stopień jego mobilizacji a wyróżnione czynniki osobowościowe wyznaczają sposób percepcji i odbioru wsparcia. Pozostają one w ścisłym związku z takimi elementami sytuacyjnymi jak: rodzaj i źródło sytuacji stresowej, jak i wsparcia: cechy wsparcia, jakość kontaktów społecznych.

Reasumując, należy stwierdzić, że człowiek w sytuacji trudnej, problemowej, zagrożenia czy choroby mobilizuje zgodnie ze swoim zapotrzebowaniem określony rodzaj wsparcia pochodzący z wybranego źródła.

References

1. Sęk H., Cieślak R. Rola wsparcia społecznego w sytuacjach stresu życiowego. O dopasowaniu wsparcia do wydarzeń stresowych. W: Sęk H., Cieślak R. red. Wsparcie społeczne, stres, zdrowie. Warszawa: Wyd. Naukowe PWN; 2005. s. 49-67.
2. Kirenko J., Byra S. Zasoby osobiste w chorobach psychosomatycznych. Lublin: Wydawnictwo UMCS; 2008.
3. Włodarczyk D. Wsparcie społeczne a radzenie sobie ze stresem u chorych po zawale serca. Przegl. Psychol., 1999; 4: 95-113.
4. Kawula S. Wsparcie społeczne – kluczowy wymiar pedagogiki społecznej. Problemy Opiekuńczo – Wychowawcze 1996; 1: 12-16.
5. Kurowska K., Frąckowiak M. Wsparcie społeczne a radzenie sobie w przewlekłej chorobie na przykładzie cukrzycy typu 2. Diabet. Prakt., 2010; 11(3): 101-107.
6. Sęk H. O wieloznacznych funkcjach wsparcia społecznego. W: Cierpiątkowska I., Sęk H. red. Psychologia kliniczna i psychologia zdrowia. Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora; 2001. s. 13-32.
7. Leyk M., Książek J., Stangiewicz M. Rodzina jako źródło wsparcia społecznego dla osób z wyłonią kolostomią. Probl. Piel., 2010; 8(1): 41-46.
8. Kurowska K., Rudewicz E., Głowacka M., Felsmann M. Poczucie koherencji a wsparcie społeczne u osób ze schorzeniami wieku starczego. Psychogeriatrya Pol., 2008; 5(4): 165-172.
9. Antonovsky A. Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe IPN; 2005.
10. Grochans E., Wieder – Huszla S., Jurczak A., Stanisławska M., Janic E. Wsparcie emocjonalne jako wyznacznik jakości opieki pielęgniarstwa. Probl. Hig. Epidemiol., 2009; 90(2): 236-239.
11. Hebel K., Bieniaszewski L. Wsparcie społeczne i pomoc instytucjonalna dla osób po udarze mózgu. Forum Med. Rodz., 2008; 2(1): 76-83.
12. Taylor S.E. Psychologia zdrowia: nauka i praktyka. Nowiny Psychol., 1992;1: 37-56.
13. Cieślak R., Elias A. Wsparcie społeczne a osobowość. W: Sęk H., Cieślak R., red. Wsparcie społeczne, stres i zdrowie. Warszawa: 2005. s. 68-89.

Correspondence address

Jolanta Szymańska
Katedra i Zakład Stomatologii Wieku Rozwojowego UM w Lublinie
ul. Karmelicka 7, 20-081 Lublin
tel. 81 53 496 37