

EWA WŁODARCZYK

Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

Zakończenie: O wsparciu społecznym i jego znaczeniu

Jak zauważa M. Piorunek, żyjemy w czasach, w których „wobec wielości wyzwań, problemów odwiecznych, powtarzalnych i powszechnych, ale przede wszystkim nowych, nieznanych, pojawiających się niejako poza jednostkową i społeczną wyobraźnią, nieprzewidywalnych, do których rozwiązania nie można się przygotować, a wyćwiczone scenariusze stosowane w standardowych sytuacjach określonego typu zawodzą, pojawia się zapotrzebowanie na pomoc”¹, zwłaszcza, gdy „podmiotowe i środowiskowe zasoby jednostek, które mogą zostać wykorzystane w zmaganiu się z trudnościami, sytuacjami krytycznymi, kryzysowymi coraz częściej nie są adekwatne do specyficznych wymagań społeczeństwa permanentnego ryzyka, coraz częściej konieczne jest poszukiwanie zewnętrznego wsparcia”². Zasygnalizowane w niniejszej publikacji zagadnienia należą do wspomnianych tu kategorii sytuacji wiążących się z problemami nieustannie towarzyszącymi ludziom czy powracającymi jako nierozwiązane, w znanej postaci lub przybierającymi nowe oblicza, dodatkowo ich obciążającymi i doświadczającymi poprzez swój charakter wydarzeń stresowych i/lub krytycznych.

Pedagogiczna wrażliwość nie pozwala pozostać obojętnym na te problemy i – w sytuacji, gdy doświadczane nim jednostki nie są już w stanie uruchomić w sobie rezerwuarów możliwości działania lub gdy ich możliwości zaradcze wyczerpały się – prowokuje reakcje społeczne w postaci udzielanego wsparcia społecznego.

W literaturze przedmiotu odnaleźć można podział wsparcia społecznego na funkcjonalne i strukturalne.

W ujęciu funkcjonalnym³ akcent położony jest na interakcje społeczne, które zostają podjęte przez jednego lub obu uczestników w sytuacji problemowej, trudnej, stresowej lub krytycznej, w toku której dochodzi do przekazywania (interakcja jednostronna) lub wymiany (interakcja dwustronna) emocji, informacji instrumentów działania i/lub dóbr materialnych. W tym dynamicznym układzie interakcji wyróżnić można

¹ M. Piorunek, *O pomocy, wsparciu społecznym i poradnictwie – prolegomena do teoretycznych rozważań i praktycznych odniesień*, w: M. Piorunek (red.), *Pomoc – wsparcie społeczne – poradnictwo. Od teorii do praktyki*, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2010, s. 7-8.

² Ibidem, s. 8.

³ Opis tego ujęcia w oparciu o: H. Sęk, *O wieloznacznych funkcjach wsparcia społecznego*, w: L. Cierpiałkowska, H. Sęk (red.), *Psychologia kliniczna i psychologia zdrowia*, Wydawnictwo Fundacji Humaniora, Poznań 2001, s. 16-17.

osobę wspierającą, poszukującą, odbierającą lub otrzymującą wsparcie, przy czym kierunek 'dawca-biorca' może być stały lub zmienny. Warunkiem skuteczności tej wymiany społecznej jest adekwatność rodzaju i wielkości udzielanego wsparcia do potrzeb odbiorcy, zaś za efektywną uznać można taką, w której osiągnięte zostały cele interakcji wspierającej, jakimi są: ogólne podtrzymanie, zmniejszenie stresu, opanowanie kryzysu przez towarzyszenie, tworzenie poczucia przynależności, bezpieczeństwa i nadziei oraz zbliżenie do rozwiązania problemu i przezwyciężenia trudności.

Zależnie od treści wymiany społecznej w toku interakcji wspierającej, wyodrębnia się różne rodzaje wsparcia. I tak wsparcie społeczne może przyjąć jedną z wymienionych poniżej postaci lub łączyć kilka rodzajów wsparcia⁴:

- wsparcie emocjonalne, związane z przekazywaniem emocji podtrzymujących, uspokajających, odzwierciedlających troskę, z daniem werbalnych i niewerbalnych komunikatów o pozytywnych uczuciach wobec osoby, okazywaniem jej akceptacji, przychylności, empatii i solidarności, a także wzmacnianiem jej poczucia bezpieczeństwa i zaspokajaniem potrzeby afiliacji, dla wyzwolenia poczucia nadziei, dla rozładowania napięcia i podtrzymania nastroju,
- wsparcie wartościujące, zogniskowane wokół dawania komunikatów służących wzmacnianiu poczucia własnej wartości, dostarczające również zapewnienia o ważności partnerów relacji, wzajemnym szacunku oraz poczuciu znaczenia i godności,
- wsparcie instrumentalne, związane z wymianą instrumentów jakimi są sposoby postępowania, zdobywania informacji i dóbr materialnych,
- wsparcie rzeczowe, związane z konkretną pomocą materialną, rzeczową i finansową,
- wsparcie informacyjne, nazywane niekiedy poznawczym, związane z wymianą takich informacji, które sprzyjają lepszemu zrozumieniu swojej sytuacji i problemu, z reinterpretacją zdarzeń w kierunku ich zrozumienia, z edukowaniem, rozwiewaniem wątpliwości, z daniem osobie informacji, rad pomocnych w rozwiązywaniu jej problemów, z dzieleniem się własnym doświadczeniem przez osoby przeżywające podobne trudności,
- wsparcie duchowe (psychiczno – rozwojowe), zwłaszcza w sytuacjach bez wyjścia, gdy osoba pogrążona jest w stanie apatii i rezygnacji.

⁴ Patrz zwłaszcza: H. Sęk, R. Cieślak, *Wsparcie społeczne – sposoby definiowania, rodzaje i źródła wsparcia, wybrane koncepcje teoretyczne*, w: H. Sęk i R. Cieślak (red.), *Wsparcie społeczne, stres i zdrowie*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2011, s. 19; S. Kawula, *Czynniki i sieć wsparcia społecznego w życiu człowieka*, w: S. Kawula (red.), *Pedagogika społeczna. Dokonania – aktualność – perspektywy*, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2005, s. 127-128; Z. Dołęga, *Wsparcie społeczne a poczucie samotności w okresie dorastania*, w: R. Kwiecińska, M.J. Szymański (red.), *Młodzież a dorośli. Napięcia między socjalizacją a wychowaniem*, Akademia Pedagogiczna im. KEN w Krakowie, Kraków 2001, s. 549-550.

Każdy z wyróżnionych tu rodzajów wsparcia (osobno lub łącznie) może stanowić swoiste „koło ratunkowe” dla osób i grup osób, których charakterystyczne cechy sytuacji życiowej zostały zasygnalizowane w niniejszej publikacji, a które znalazły się w jakimś okresie swojego życia w sytuacjach przekraczających ich możliwości samorządzenia. Nieco jednak czym innym jest wsparcie spostrzegane – wynikające z wiedzy i przekonań człowieka o tym gdzie, od kogo i na ile dostępna jest możliwość uzyskania przez niego pomocy w sytuacji trudnej, a czym innym wsparcie otrzymywane – oceniane obiektywnie lub relacjonowane subiektywnie jako faktycznie otrzymywany rodzaj, jego jakość, ilość, trafność i adekwatność do potrzeb⁵. Naszym – tj. pedagogów – zadaniem jest, aby dążyć do osiągania jak najwyższych parametrów lokalnych sieci wsparcia, tj. ich wielkości, gęstości, spójności i dostępności⁶, gdyż od nich zależą efekty pomocy. Nabiera to szczególnego znaczenia zwłaszcza wtedy, gdy jednostki pozbawione są zasobów wsparcia społecznego (czyli obiektywnie istniejących sieci wsparcia ujmowanych jako źródła wsparcia⁷), szczególnie naturalnych sieci wsparcia bądź gdy zasoby te są ubogie – wówczas zwiększa się pole działania dla instytucjonalnych, profesjonalnych źródeł wsparcia.

Wsparcie społeczne w drugim ujęciu – strukturalnym – definiowane jest natomiast jako „obiektywnie istniejące i dostępne sieci społeczne, które wyróżniają się od innych sieci tym, że poprzez fakt istnienia więzi, kontaktów społecznych, przynależności, pełnią funkcje pomocną wobec osób znajdujących się w trudnej sytuacji. Tak więc sieci – zwane też przez Caplana (1974) systemami oparcia – pełnią potencjalnie i rzeczywiście funkcje pomocne, czyli działają na rzecz dobra swoich członków lub osób, dla których sieć ta jest dostępna. Jak więc widać, nawet wówczas, gdy definiujemy wsparcie społeczne w sposób strukturalny, stwierdzamy, że jego istota tkwi w funkcji, jaką sieć (naturalna grupa odniesienia, formalna grupa, instytucja) pełni wobec osób, które są w niej osadzone”⁸.

Jakie są to zatem funkcje, które sieć wsparcia może z powodzeniem pełnić, podtrzymując jednostki w ich trudnych sytuacjach życiowych?

Gdy istotą wsparcia są podmiotowe interakcje niezbędne do uruchamiania własnej aktywności partnerów interakcji w kierunku utrzymywania zdrowia i rozwoju⁹, wówczas korzyści są tu wielorakie: zaufanie do zdolności rozwiązania problemów życiowych, samoorientacja i samokontrola, umiejętności porozumiewania się i nawiązywania więzi z ludźmi (kompetencje społeczne i umiejętności interpersonalne), umiejętności rozpoznawania, rozumienia i ewaluacji dynamicznych związków jednostki

⁵ H. Sęk, *O wieloznacznych funkcjach wsparcia społecznego...*, op. cit., s. 14-15.

⁶ Takie parametry są przedmiotem badań nad znaczeniem wsparcia strukturalnego – patrz. H. Sęk, R. Cieślak, *Wsparcie społeczne – sposoby definiowania...*, op. cit., s. 15.

⁷ Ibidem, s. 16.

⁸ Ibidem, s. 14-15.

⁹ Z. Dołęga, *Wsparcie społeczne a poczucie...*, op. cit., s. 548.

z otoczeniem, umiejętność wzbogacania zasobów „ja” pozwalających na autonomiczne, a jednocześnie współzależne funkcjonowanie z otoczeniem oraz zdolność do słuchania własnego ciała, jego potrzeb i ograniczeń¹⁰.

Także i E. Greenglass wskazuje na dobrodziejstwo wsparcia społecznego – w postaci danych świadczących o pozytywnym wpływie wsparcia społecznego na zdrowie fizyczne i psychiczne oraz potwierdzających, że stopień zakorzenienia w relacjach i sieciach zapewniających wsparcie społeczne jest silnym predyktorem zdrowia i zachorowalności¹¹. Działanie wsparcia społecznego wyjaśniano między innymi tzw. efektem głównym, zwanym też bezpośrednim lub inaczej mechanizmem prostym, występującym pod dwiema postaciami: efektu bezpośredniego wpływu na stresory i wydarzenia oraz efektu bezpośredniego wpływu na poziom zdrowia oraz trzecią hipotezą wskazującą na działanie buforowe wsparcia społecznego¹². W podejściu akcentującym prozdrowotną funkcję wsparcia podkreślano, że zapewnia ono człowiekowi realizację jego potrzeb afiliacji, przynależności, a komfort doświadczany dzięki relacjom wsparcia sprawia, że jednostka ma znacznie silniejsze poczucie dobrostanu¹³. Drugi typ bezpośredniego efektu działania wsparcia społecznego polega natomiast na tym, że ludzie otoczeni wspierającym środowiskiem i mający oparcie w innych osobach są w znacznie mniejszym stopniu narażeni na stresowe wydarzenia (zabezpiecza ich to przed pojawieniem się stresorów) bądź modyfikuje spostrzeganie przez nich (obniżanie) poziomu stresu¹⁴. Trzecia zaś hipoteza wyjaśniająca działanie wsparcia społecznego, wiązana z pośrednim efektem działania mechanizmów buforowych, głosi, że „w sytuacji silnego stresu istniejące, spostrzegane i otrzymywane wsparcie społeczne działa jak bufor wobec zagrożenia patologią, gdyż obniża występujące napięcie stresowe i umożliwia przewyciężenie trudności, włącza się w złożony mechanizm stresu i radzenia sobie osłabiając jego negatywne skutki”¹⁵. Istotne są tu więc nie tylko cele działań związane z interwencją, pomocą i wsparciem w sytuacji trudnej już zaistniałej, lecz również funkcja wsparcia społecznego, którą nazwać można prewencyjną.

¹⁰ Ch.T. Adam, *A descriptive definition of primary prevention*, „The Journal of Primary Prevention” 1981, nr 2, s. 67-79, za: Z. Dołęga, *Wsparcie społeczne...*, op. cit.

¹¹ E. Greenglass, *Różnice wynikające z ról płciowych, wsparcie społeczne i radzenie sobie ze stresem*, w: H. Sęk, R. Cieślak (red.), *Wsparcie społeczne...* op. cit., s. 146.

¹² H. Sęk, R. Cieślak, *Wsparcie społeczne...*, op. cit., s. 24. Z badań wynika jednak, że związek pomiędzy wsparciem społecznym a zdrowiem jest moderowany lub mediowany przez szereg zmiennych, jak również to, że wsparcie nie zawsze działa jednoznacznie korzystnie. Za: H. Sęk, R. Cieślak, *Wsparcie społeczne...*, op. cit., s. 25, 13.

¹³ Ibidem, s. 24.

¹⁴ Ibidem, s. 25-26.

¹⁵ Ibidem, s. 26.

Złożoność problematyki wsparcia społecznego potęguje fakt, iż wsparcie społeczne warunkowane jest wieloma czynnikami¹⁶. Pierwszą ich grupę stanowią zmienne nazwane przez H. Sęka zmiennymi kontekstu, a wśród nich: sieć społeczna, grupy odniesienia i obiektywnie istniejące właściwości tych sieci. Kolejne to zmienne procesualne, w tym: cechy treściowe wsparcia, procesy emocjonalnej wymiany, procesy informacyjne, procesy instrumentalne, procesy waloryzujące (ewaluatywne), procesy odbioru wsparcia, subiektywna ocena wsparcia oraz efekty poszukiwania i unikania wsparcia. Znaczenie mają także zmienne osobowościowe, zwłaszcza: kompetencje życiowe, kompetencje społeczne, poczucie zlokalizowania kontroli, potrzeba autonomii vs. zależności, potrzeba prospołeczności vs. egocentryczności oraz specyfika struktur poznawczych. Ostatnią wyróżnioną grupę stanowią zmienne kontaktów społecznych, szczególnie poziom zaufania interpersonalnego i wielorakie interakcje wsparcia. Te wskazane przez H. Sęka (jak sama zaznacza – wybrane) czynniki współwyznaczają procesy wsparcia społecznego, ich przebieg i skuteczność.

Wsparcie „może działać jako zasób, wzbudzona potrzeba wynikająca z oceny wydarzenia lub jako element strategii radzenia sobie, moderator lub mediator w dynamice radzenia sobie ze stresem życiowym”¹⁷. Lektura tekstów zamieszczonych w niniejszej publikacji nasuwa refleksję, że w sygnalizowanych sytuacjach życiowych znaczenie ma zarówno sieć pomocy przybierająca tak postać wsparcia społecznego naturalnego (nieformalnego), jak i instytucjonalnego, ale także optymalny zakres i wielkość udzielanego wsparcia¹⁸, adekwatne do rzetelnie zdiagnozowanych potrzeb jednostkowych.

W trosce o całe społeczeństwo polskie, ale nade wszystko w trosce o pojedynczego człowieka warto podejmować wysiłek zatroszczenia się o osoby wyłączone i wyłączone społecznie, które rezygnują z możliwości realizacji własnych potencjalnych szans życiowych lub są ich pozbawione¹⁹ i które są zagrożone znaczną dozą ryzyka egzystencjalnego²⁰, poszukując coraz bardziej efektywnych sposobów inkludowania ich w życie społeczne.

¹⁶ Ich wyróżnienie i opis za: H. Sęka, „Wsparcie społeczne” jako pojęcie naukowe, „Przegląd Psychologiczny” 1986, nr 3, s. 794.

¹⁷ H. Sęka, *Rola wsparcia społecznego w sytuacjach stresu życiowego. O dopasowaniu wsparcia do wydarzeń stresowych*, w: H. Sęka, R. Cieślak (red.), *Wsparcie społeczne...*, op. cit., s. 53.

¹⁸ Zbyt wiele wsparcia działa bowiem deprymująco i obciążająco (za: H. Sęka, R. Cieślak, *Wsparcie społeczne...*, op. cit., s. 26), a może skutkować również wycofaniem, biernością, niepodjęciem odpowiedzialności, uzależnieniem od innych (osób i/lub instytucji).

¹⁹ J. Modrzewski, *Wsparcie społeczne jako czynnik wzorujący współczesne scenariusze biograficzne*, w: M. Piorunek (red.), *Pomoc – wsparcie społeczne – poradnictwo. Od teorii do praktyki*, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2010, s. 29.

²⁰ Ibidem, s. 39.