

Tytuł artykułu: Czy posiadanie wielu przyjaciół może wpływać na nasze zdrowie? Pozytywne aspekty posiadania szeroko rozwiniętej sieci wsparcia społecznego.

Autor artykułu: mgr psychologii Alicja Sieńczak

Pojęcie wsparcia społecznego od dawna używano w kontekstach dotyczących sytuacji problemowych, kryzysowych, trudnych oraz zdarzeń traumatycznych, jako jednego z elementów poszukiwania pomocy, jednak od niedawna stało się ono przedmiotem badań naukowych związanych z jego wpływem na nasze zdrowie. Być może zainteresowanie powyższym zjawiskiem zaistniało w związku z przekonaniem, że osoby otoczone liczną rodziną, wieloma przyjaciółmi cieszą się lepszym zdrowiem, samopoczuciem i lepiej radzą sobie w sytuacjach trudnych i stresujących.

Wsparcie społeczne w powszechnej opinii definiuje się jako „[...] działanie lub inną formę pomocy skierowaną do człowieka lub do grupy, umożliwiającą im przezwyciężenie własnych problemów, trudności, konfliktów, trudnych sytuacji. Wsparcie jest specyficzną formą pomagania, która polega na umiejętności wyzwolenia wiary we własne siły, mobilizowania sił, aktywności i możliwości osoby wspieranej do działań na rzecz własnej samodzielności w pokonywaniu trudności lub we własnym rozwoju” (Kwaczyńska-Butrym, 1994)

Wsparcie społeczne może zachodzić nie tylko między dwojgiem ludzi, ale także między osobą a grupą bądź między grupami (Sęk, 2005). Ponadto jest ono pojęciem, które można przedstawić przy pomocy wielu aspektów, między innymi jego rodzajów, źródeł i roli jaką pełni ono w życiu jednostki.

Ludzie w sytuacjach traumatycznych, kryzysowych czy tych, które wywołują stres zwykle zwracają się z prośbą o wsparcie do naturalnych źródeł inaczej zwanych rodzinnymi. Są to współmałżonkowie, rodzice, dzieci, bliższa bądź dalsza rodzina. O wyborze tego rodzaju źródła wsparcia decydują różnego rodzaju doświadczenia, poczucie bezpieczeństwa czy niski stopień zagrożenia według samooceny. Człowiek jednak nie szuka wsparcia tylko wśród najbliższej rodziny, ale także wśród innych źródeł wsparcia – przyjacielskich, towarzyskich i sąsiedzkich. Ludzie szukają także pomocy wśród współpracowników, członków grup samopomocowych, instytucji kościelnych, samorządowych, medialnych, politycznych bądź oczekuje konkretnego wsparcia od specjalistów z różnych dziedzin życia. (Sęk, 2005)

W literaturze oprócz źródeł można wyróżnić także różne typy wsparcia społecznego, które różnicuje się na podstawie funkcji, jaką pełni w stosunku do jednostki osoby znajdujące się w jej sieci wsparcia, a dokładniej, co jest treścią wymiany społecznej. W związku z tym wymienia się wsparcie emocjonalne związane z przekazywaniem emocji w czasie interakcji, a jego istotą jest dążenie do tego, by osoba potrzebująca uwalniała się od napięć i negatywnych uczuć poprzez takie działania, jak uspokojenie, zrozumienie, akceptację okazanie troski w stosunku do osoby wspieranej czy doping emocjonalny; wsparcie informacyjne polegające na wymianie w trakcie wzajemnego oddziaływania pewnych informacji, które pomagają jednostce w lepszym rozumieniu sytuacji i problemu; rzeczowe będące bezpośrednim działaniem fizycznym na rzecz osób potrzebujących, wiążące się z udzieleniem im pomocy finansowej, rzeczowej czy materialnej; instrumentalne polegające na przekazywaniu informacji o konkretnych sposobach działania; duchowe bardzo ważne w kryzysach egzystencjalnych, sytuacjach krytycznych pełnych przewlekłego bólu i cierpienia oraz wartościujące polegające na wyrażaniu akceptacji i szacunku w stosunku do osoby potrzebującej w sytuacjach dokonań w różnych sferach życia.

Wsparcie społeczne wpływa bardzo pozytywnie na nasze zdrowie, samopoczucie i jakość, przez którą zazwyczaj rozumie się dobrostan fizyczny i psychiczny, poczucie szczęścia, satysfakcji z życia i spełnienia marzeń. Długotrwała izolacja, osamotnienie czy zaniedbanie mogą przyczynić się do pojawienia się różnego rodzaju chorób. Badania pokazały, że istnieje związek poziomu śmiertelności z

sieciami społecznymi wpływającymi między innymi na długowieczność. Ponadto wykazano, że istnieniu bliskich więzi społecznych przypisuje się wzrost odsetka przeżywalności wśród pacjentów. Jedne z badań socjologicznych pokazały natomiast zależność między negatywnymi postawami wobec życia i objawami depresyjnymi, a stanem cywilnym. Osoby będące w związku małżeńskim są zwykle bardziej zadowolone ze swojego życia, rzadziej popadają w depresję i popełniają samobójstwo, niż osoby samotne, rozwiedzione czy owdowiałe. Ponadto śmierć bliskich, rozwód, odejście ukochanego czy zerwanie więzi z bliskimi osobami prowadzi do poczucia nieszczęścia. Ludzie doświadczający utraty bliskiej osoby lub tacy, którzy zmieniają środowisko zwykle popadają w głębokie, ale jednocześnie krótkotrwałe załamanie, po którym zazwyczaj starają się utworzyć nowe więzi społeczne i odbudować swoją tożsamość, by odzyskać radość z życia. Należy jednak zwrócić uwagę na fakt, iż osamotnienie i opuszczenie przez innych może być rezultatem depresji, a nie musi stanowić jej źródła. Ludzie równie często mogą odczuwać samotność z powodu utraty radości życia i odizolowania się od otoczenia jak i tracą zadowolenie z życia z powodu osamotnienia.

Wpływem wsparcia społecznego na jakość życia zajmowała się Głębocka, która badała powyższy związek wśród ludzi starszych. Według niej jakość życia jest szerokim pojęciem, w którego skład wchodzi składniki fizyczne i psychologiczne i wiąże się z pojęciem życiowej satysfakcji. Ludzie, charakteryzujący się wysokim poziomem jakości życia zwykle są zadowoleni i cechują się satysfakcjonującymi relacjami społecznymi. Głębocka uważa, że wsparcie społeczne, które charakteryzuje jako „istnienie tak zwanej sieci społecznej, czyli funkcjonowaniem człowieka wśród innych ludzi i jego powiązaniem z nimi (np. posiadanie małżonka, dzieci, przyjaciół, sąsiadów)”, jest jednym z czynników, który ma istotny wpływ na osiągnięcie wysokiej jakości życia. Jego najważniejszym elementem jest subiektywne przekonanie, że podlega się opiece i jest się szanowanym we własnej sieci społecznej. Według Głębockiej „wsparcie społeczne odgrywa szczególnie ważną rolę w utrzymaniu zdrowia człowieka, chronieniu go przed chorobą i we wspomaganie procesów zdrowienia. Inne ważne dla zdrowia czynniki psychologiczne to pozytywne emocje związane z optymistycznym nastawieniem i nadzieją, wewnętrzne poczucie kontroli, przekonanie o własnej skuteczności w podejmowaniu działań sprzyjających zdrowiu oraz posiadanie wiedzy medycznej” (Głębocka, 2005). Wynikiem badań Głębockiej było wykrycie silnej zależności pomiędzy posiadaniem partnera życiowego, a zadowoleniem z życia. Ludzie starsi, którzy byli w stałym związku, byli bardziej zadowoleni z życia niż osoby żyjące w samotności, a także cechowały się one wyższym poziomem optymizmu. Ponadto wykryto wyższy poziom wsparcia otrzymywanego od rodziny wśród osób posiadających partnera, niż u samotnych. W badaniach stwierdzono bardzo silną zależność w ocenie związku wsparcia ze strony sąsiadów i zadowolenia z życia, optymizmu oraz poczucia koherencji, co pozwala wnioskować, że najważniejsze dla subiektywnego spostrzegania jakości życia przez osoby w podeszłym wieku jest wsparcie ze strony sąsiadów i znajomych (Głębocka, 2005).

Posiadanie wsparcia społecznego oprócz pozytywnego wpływu na nasze zdrowie i samopoczucie ma jeszcze inną ważną zaletę jaką jest redukcja skutków szkodliwego dla naszego organizmu stresu, na który ludzie w dzisiejszych czasach są coraz częściej narażeni. Do czynników wywołujących stres możemy zaliczyć np. hałas, problemy w pracy, presja czasu, kłopoty z partnerem życiowym. Część z nich zapewne przez większość populacji nie zostałaby uznana za stresujące, ale długotrwałe im podleganie może mieć negatywne skutki na zdrowie człowieka. Ponadto wszelkie krytyczne wydarzenia pojawiające się w naszym życiu wyzwalają mechanizmy radzenia sobie i wsparcia społecznego, które mogą wpływać na związek stres-choroba. Spostrzegane wsparcie społeczne podczas sytuacji kryzysowych jest zmienną wpływającą na poziom oceny wydarzeń, jego konsekwencje, a także może modyfikować strategie radzenia sobie ze stresem lub być też jej elementem (Sęk, 2005).

Dostępność wsparcia ze strony osób bliskich może pozytywnie zmienić ocenę pierwotną na taką, która wywołuje poczucie wyzwania i mniejsze nasilenie negatywnych emocji i przyczynić się do

wzrostu poziomu poczucia zaradności, jeżeli jednak nie wpływa ono negatywnie na poczucie własnej skuteczności i samodzielności. Dlatego też ważne jest „dopasowywanie otrzymywanego wsparcia do zapotrzebowania na wsparcie” (Sęk, 2005).

Zatem wsparcie społeczne jest niezwykle ważne w podtrzymaniu zadowolenia z życia, szczególnie w kryzysach i sytuacjach trudnych i stresowych, i może ono przybierać różne formy począwszy od zwykłego wygadania się, wyżalenia się czy wyłakania, a skończywszy na pomocy materialnej.

Renata Sikora zajmowała się wsparciem społecznym i strategiami radzenia sobie ze stresem. Według niej wsparcie społeczne może powodować obniżenie wysokich kosztów, które ponoszą młodzi ludzie w okresie dorastania. Autorka ta przytoczyła wiele badań potwierdzających powyższą hipotezę. Między innymi badania Shannon Casey-Cannon ukazują, że młodzi ludzie, charakteryzujący się wysokim poziomem wsparcia społecznego w odróżnieniu od osób, które deklarowały niski jego poziom, oceniali swoje stresory jako łatwiejsze do przezwyciężenia i bardziej optymistycznie patrzyli na możliwości poradzenia sobie z wyzwaniem. Inne badania z kolei pokazują, że młodzież z wysokim poziomem wsparcia ze strony najbliższych częściej niż osoby nieposiadające takiego wsparcia stosowała strategie, które polegają na aktywnej pracy nad problemem. Odpowiedni poziom wsparcia społecznego może chronić dorastające dzieci i młodzież przed odczuwaniem objawów depresji.).

Uważa się, iż wsparcie społeczne jest jednym z głównych zasobów wpływających na radzenie sobie ze stresem i ważny czynnik, który prognozuje, oprócz psychicznego przystosowania się, także zdrowie psychiczne podczas migracji. Ong, wykazał, że dostępność wsparcia społecznego jest związana ze stopniem satysfakcji odczuwanej z tego wsparcia, a także ze wzmożonym poczuciem przewyciężania trudności, mniejszą izolacją społeczną i niższym poziomem depresji.

Podsumowując powyższe rozważania na temat pozytywów płynących z posiadania wsparcia społecznego ze strony naszej rodziny, przyjaciół i współpracowników można stwierdzić, że ma ono ogromny wpływ na naszą kondycję psycho – fizyczną, co stanowi kolejne świadectwo społecznej natury człowieka.

Bibliografia:

- Głębocka A., Wsparcie społeczne a jakość życia ludzi starszych, Instytut Psychologii, Uniwersytet Opolski
- Kawczyńska-Butrym Z., Wsparcie społeczne w zdrowiu i chorobie, Centrum Med. DNŚSzM, Warszawa 1994
- Sęk H., Cieślak, R. (red.). Wsparcie społeczne, stres i zdrowie, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2004

Artykuł stanowi własność ICN Centrum Kompetencji. Zabronione jest kopiowanie i powielanie w całości i/lub części tekstu bez wskazania źródła.