VÝZNAM SOCIÁLNEJ OPORY VO VZŤAHU K ZDRAVOTNÉMU STAVU KLIENTA

Importance of social support in association with the client health condition

Jana Levická

7: 200 - 398, 2005

ISSN 1212-4117

Trnavská univerzita, Fakulta zdravotníctva a sociálnej práce, katedra teórie sociálnej práce

Summary

Changes in the health condition as consequences of diseases and particularly of injuries affect our lives ever more frequently. The enhanced abundance of people with specific needs (as consequences of changes in the health condition) in the course of the last two decades presents a question, what is necessary for these individuals to provide the desirable quality of their lives. One of possibilities of managing severe life situations is just the social support that is discussed in our contribution.

Key words: social support – social net – management of problems – burden – change

Súhrn

Zmeny zdravotného stavu ako dôsledku choroby a najmä úrazu čoraz častejšie vstupujú do našich životov. Zvýšený výskyt ľudí so špecifickými potrebami (ako dôsledku zmeny v zdravotnom stave) v posledných dvoch desaťročiach nás vedie k otázke, čo títo jedinci potrebujú, aby si ich život udržal potrebnú kvalitu. Jednou z možností pri zvládaní životne záťažových situácií je práve sociálna opora, ktorou sa v príspevku zaoberáme.

Kľúčové slová: sociálna opora - sociálna sieť - zvládanie - záťaž - zmena

ÚVOD

Náhle zmeny zdravotného stavu spôsobené úrazom výrazne ovplyvňujú aj sociálne fungovanie jedinca. Zmeny v sociálnej pozícii vykazujú čistočnú závislosť od následkov poúrazového stavu jedinca. Jediniec v dôsledku úrazu, respektíve v dôsledku jeho dlhodobých či trvalých následkov, ako je napr. strata funkčnosti orgánu, alebo starata časti či celého orgánu, sa musí vyrovnávať nielen so zmenami v oblasti vlastného biologického fungovania, ale tiež so zmenami v jeho sociálnom fungovaní. Musí sa naučiť prijať zmenu v oblasti vlastného sociálneho statusu, zmeny v sociálnych rolách, ktoré zastával: v manželskej, rodičovskej, súrodeneckej, profesionálnej a podobne.

Zmeny, ktoré v sociálnej oblasti u jedinca v takejto situácii nastávajú, nie sú závislé len od neho samotného, ale ovplyvňuje ich predovšetkým reakcia najbližšieho okolia.

Prvotné reakcie blízkych ukazujúce na strach, neschopnosť rozprávať o probléme, snaha minimalizovať návštevy počas liečenia v nemocnici atď., sú pre klienta často razý prvým signálom o meniaci sa sociálnej pozícii človeka v jeho rodine. Ako uvádza Vágnerová (Vágnerová, 1999),

sociálne reakcie sú zvyčajne najviac ovplyvňované viditeľnými prejavmi ako napr. zmenou zovňajšku, zmenami kompetencií, zmeny v komunikačnej rovine, v oblasti samostačnosti ap. Obdobie, ktoré prichádza po zvládnutí prvého emocionálneho šoku z prežitého úrazu, je charakteristické predovšetkým zvýšenou psychosociálnou záťažou. J. H. Amirkan (In: Výrost, J. – Slaměnik, I., 2001) uvádza, že k typickému správaniu jednotlivcov v záťažovom období patrí orientácia sa klienta na hľadanie sociálnej opory.

SOCIÁLNA OPORA

Sociálnou oporou rozumieme pomoc, ktorú jednotlivci, skupine či komunita poskytujú iní aktéri. Vo všeobecnosti by sme túto pomoc mohli charakterizovať ako aktívnu podporu a spoluúčasť pri riešení záťažovej situácie. Sociálna opora pôsobí ako účinný nárazník (Křivohlavý, 1985), ktorý stojí proti stresu, čím ho tlmí. Pri sociálnej opore ide o dve doplnujúce sa aktivity, ktorých existencia je vzájomne previazaná, a to:

- dávanie, alebo tiež poskytovanie sociálnej opory,
- prijímanie sociálnej opory.

Hlavným cieľom poskytovanej sociálnej opory je uľahčenie zvládania (prežívania) konkrétnej nepriaznivej situácie. Pričom, ako upozorňuje Křivohlavý (Křivohlavý, 2001), pomoc poskytovaná určitej konkrétnej osobe má význam hlavne pre ňu. Jednotlivec poskytovanú pomoc interpretuje jemu vlastným spôsobom. Na chápanie a prijatie ponúkanej pomoci, respektíve poskytovanej sociálnej opory, má veľký vplyv predchádzajúca osobná skúsenosť jednotlivca. Vo vzťahu k minulým skúsenostiam potom môžeme hovoriť aj o zmysle pre sociálnu oporu (Křivohlavý, 1985, s. 110), respektíve o schopnosti prijať ponúkanú sociálnu oporu. Pierce a Sarason, ktorí sa venovali otázke sociálnej opory, upozorňujú, že, tak ako existuje zmysel pre sociálnu oporu a schopnosť prijímať ju, v spoločnosti u niektorých jednotlivcov sa vďaka ich predchádzajúcim zážitkom eliminovala táto schopnosť na minimum, respektíve úplne zmizla. Následkom predchádzajúcich skúseností má človek problém prijať ponúkanú pomoc - sociálnu oporu zo spoločnosti, a to aj napriek tomu, že si uvedomuje prínos tejto pomoci pre neho samotného.

Sociálna opora je vnímaná predovšetkým ako morálna podpora okolia, alebo ako konkrétna forma nemateriálnej sociálnej pomoci. Sociálna opora je súborom rôznorodých podporných aktivít, pochádzajúcich z podporných zdrojov z prostredia klienta. K podporným zdrojom patria predovšetkým rodina, príbuzní, priatelia, známi, ale tiež profesionáli na rôznych pracovných miestach (lekár, terapeut, sociálny pracovník, psychológ ap.). Jej podstata spočíva vo vedomí, že iní ľudia sú nám k dispozícii a sú nám ochotní v prípade potreby poskytnúť pomoc. **Dosiagnuteľnou sociálnou oporou** rozumieme takú formu pomoci, ktorá je ľahko dostupná v bezprostrednom okolí konkrétneho človeka, a to v oficiálnej i neoficiálnej rovine. Vo vzťahu k tejto rovine môžeme hovoriť o sociálnej opore aj ako o osobnom zdroji „v tomto zmysle sociálna opora zahŕňa všetky zdroje pomoci, ktoré sú k dispozícii pre daného človeka v rámci jeho individuálnej sociálnej siete“ (tamtiež, s. 111). Vo všeobecnosti môžeme konštatovať, že *vnímaná sociálna opora*, čiže ten typ sociálnej opory, o ktorej jednotlivec reálne uvažuje, je odrazom sociálnych vzťahov v prostredí, do ktorého jednotlivec patrí.

K zdrojom sociálnej opory patria:

- prirodzené zdroje, ktoré tvoria najbližší príbuzní – rodičia, súrodenci, deti, manžel/-ka, priatelia a pod.
- komunitné zdroje - inštitúcie, združenia, hnutia, mimo-vládne organizácie, ale tiež štátne

organizácie atď.

Sociálna opora môže byť poskytovaná rôznymi formami. V závislosti od „typu“ poskytovanej opory môžeme hovoriť o:

- **emočnej sociálnej opore** – ide o citovú podporu jednotlivca založenú na empatii, povzbudzovaní,
- **informačnej opore** – základom je poskytovanie informácií, poradenstvo,
- **inštrumentálnej alebo vecnej sociálnej opore** – prostredníctvom ktorej je klientovi poskytovaná materiálna pomoc (finančné prostriedky, rehabilitačné pomôcky ap.)

Křivohlavý (Křivohlavý, 2001) uvádza tiež **hodnotiacu oporu**, ktorú klient vníma práve prostredníctvom interakcie s okolím. Z bežného správania, keď s ním jeho okolie jedná s úctou, s dôverou v jeho schopnosti apod., čerpá klient potrebnú sebadôveru, silu prevziať opätovne zodpovednosť sám za seba, obnovuje sa jeho schopnosť prijať a nieť zodpovednosť. Křivohlavý do hodnotiacej sociálnej opory zaraďuje aj empatickú spoluúčasť a podieľanie sa na riešení klientovej situácie, povzbudzovanie klienta.

Škála poskytovanej sociálnej opory je veľmi široká, a to najmä preto, že sociálna opora je úzko viazaná na sociálne potreby konkrétneho človeka. Môžeme konštatovať, že ku každej potrebe je možné poskytovať aj sociálnu oporu, a tak môžeme hovoriť napr. o sociálnej opore v oblasti sociálneho kontaktu, komunikácie, kooperácie, sociálneho zabezpečenia a pod. Ale tiež v oblasti hľadania vlastnej sociálnej identity, pocitu spolupatričnosti, potrebe spoločenského uznania, partnerstva či lásky, keďže sociálnu oporu môžeme charakterizovať ako súbor vzťahov, ktoré jedinec percipuje v komunikačnej sieti ako subjektívne významné pre zachovanie vlastnej identity a psychickej rovnováhy (Konbeková, 1997). Sociálna opora obsahuje silný emočný náboj, pretože okrem pomoci prináša aj silné pocity ako napr. pocity sympatie, pocit spolupatričnosti, ľudskej vzájomnosti, náklonnosti a podobne. Tento pozitívny emočný zážitok uľahčuje prijímanie pomoci predovšetkým od cudzích ľudí. Sociálna opora je namierená ako podporná aktivita na prekonanie záťažovej situácie.

Z časového hľadiska sociálna opora funguje v dvoch líniiach:

- V prvej línii ide o priamu podporu klienta.
- V druhej línii ide o posilnenie schopnosti zvládť záťažové situácie v budúcnosti. To znamená, že sociálna opora účinkuje dlhodobšie, nielen v čase, keď je klientovi poskytovaná, ale

pôsobí aj do budúcnosti. Funguje ako forma tzv. sociálneho učenia, prostredníctvom ktorého sa jedinec prakticky učí zvládať záťaž, bojovať s problémami a podobne. Správne poskytovaná sociálna opora pomáha klientovi riešiť aktuálny problém, a zároveň ponecháva zodpovednosť za rozhodnutie a konanie na klientovi. Vo vzťahu k sociálnej opore je treba zodpovedne zvážiť nielen jej správne načasovanie, ale tiež potrebnú mieru, čiže množstvo poskytovanej sociálnej opory. Pričom platí, že príliš nízka miera sociálnej opory rovnako ako vysoká miera sociálnej opory môžu viesť paradoxne k zníženiu schopnosti zvládať problémové situácie.

V situácii, keď je jedinec konfrontovaný či už z čiastočným, alebo celkovým obmedzením vlastného biologicko-sociálneho fungovania, nie je zriedkavosťou, že sa musí vyrovnávať so **strachom či úzkosťou**, ktoré sú sprievodnou reakciou na diskomfort ako dôsledok zmeneného zdravotného stavu. Ďalšími prirodzenými reakciami v tomto období sú akútny smútok, depresia, bezmocnosť, hnev až agresia, ktorá môže byť orientovaná aj voči vlastnej osobe (autoagresia).

SOCIÁLNA SIEŤ

Je to obdobie, ktoré je ťažké nielen pre jednotlivca, ale pre celé jeho najbližšie prostredie. Obavy a strach prežíva aj životný partner (manžel/manželka), rodičia či deti klienta. Každý z nich ju môže prežívať úplne odlišne, môže reagovať na iné podnety, alebo tie isté podnety v rozličných fázach vyvolávajú rôzne reakcie. Náročnosť situácie je neplánovanou previerkou funkčnosti sociálnych vzťahov jednotlivca s jeho okolím, čiže s funkčnosťou jeho osobnej siete, ktorá je týmito vzťahmi tvorená. Hustota osobnej siete závisí od počtu osôb, ktoré do nej sám klient umiestni v rôznych pozíciách, a to od pozície „veľmi blízke osoby“, až po „dôverné osoby“, cez priateľské osoby až po profesionálov.

Najčastejšie v osobnej sieti bývajú príbuzní:

1. rodina - rodičia, starí rodičia, súrodenci,
2. blízki priatelia, priatelia,
3. pracovné vzťahy - spolužiaci, kolegovia, nadriadení, podriadení, nie je vylúčené, že práve v skupinách formujúcich sa na pracovisku vytvárajú sa kvalitné kamarátske vzťahy,
4. odborníci - všetci, na ktorých sa ako na odborníka obraciame, t. j. učitelia, lekári, psychológovia.

Pri osobnej sieti je dôležitejším činiteľom ako hustota siete jej kvalita. Kvalitu osobnej siete ne-

určuje počet osôb zaradených do siete, ale vzťahy pôsobiace v sieti. Kvalitná osobná sieť jednotlivca je primerane hustá a jej vnútorné väzby poskytujú každému zúčastnenému dostatok citovej opory, stabilitu, možnosti realizácie, sociálneho kontaktu atď.

Popri osobnej sieti založenej na neformálnych vzťahoch existuje tiež formálna sociálna sieť, respektíve systém sociálnych sietí, ktorý je tvorený inštitúciami, organizáciami, nadáciami, občianskymi združeniami a pod., pôsobiace v sociálnej sfére. Sociálna sieť to sú vlastne na sebe navzájom nezávisle existujúci poskytovatelia rôznych foriem sociálnych služieb pôsobiace v určitej lokalite. Môžeme preto hovoriť o lokálnej sociálnej sieti, alebo o komunitnej sociálnej sieti, či o verejnej sociálnej sieti.

Podľa druhu poskytovaných služieb môžeme hovoriť o:

- poradenskej sieti
- ubytovacej sieti
- sociálnej sieti prvého kontaktu
- telefónnej sieti a pod.

Kvalitne fungujúca sociálna sieť je výsledkom niekoľkoročného spoločného úsilia zástupcov štátu, profesionálov, dobrovoľníkov a občanov, pre ktorých je sieť budovaná.

MOŽNÉ RIZIKÁ

Sociálna opora, ktorá je poskytovaná prostredníctvom klientových blízkych, pomáha pri zvládnutí náročných životných situácií. Rodinné vzťahy však rovnako môžu byť zdrojom sociálnych konfliktov, a to v prípade, keď:

- ponúkaná pomoc (ktorá je síce myslená úprimne) nereaguje na potreby človeka, ktorému ju ponúkame,
- keď pomoc, či podporu podmieňujeme výmenou za niečo (pomôžem ti ak ...),
- keď pomáhajúci má neprimerané očakávania na toho, komu pomáha, t. j. keď nerešpektuje jeho momentálne funkčné, emočné či sociálne obmedzenia atď.

V takýchto situáciách aj napriek kvalitnej osobnej sociálnej sieti nemôžeme hovoriť o fungujúcej sociálnej opore, poskytovanej blízkymi osobami.

ZÁVER

Sociálna opora (a teda aj funkčná sociálna sieť) napriek spomínaným rizikám vykazuje vysoký osobný význam pri zvládaní náročných životných situácií. Zisk plynúci zo sociálnej opory prevyšuje rizika, ktoré sú spojené s neúmyselným konaním,

čiže dôsledky týchto „omylov“ sú pomerne dobre odstrániteľné. O sociálnej opore hovoríme vždy v kontexte s dobrovoľne a nezištne poskytovanou podporou, či pomocou. Práve preto je dôležité, aby do komplexnej starostlivosti o klientov v tomto období boli zahrnutí aj tí členovia jeho osobnej sociálnej siete, ktorých klient percipuje ako osoby preňho najdôležitejšie. Títo jedinci by mali byť adekvátne oboznámení s fungovaním sociálnej opory, s jej možnosťami, ale aj s jej rizikami. Práca s blízkymi osobami môže významnou mierou uľahčiť klientovi zvládnuť celú záťažovú situáciu, vyrovnať sa so zmenami, ktoré táto situácia prináša do jeho intímneho, rodinného i spoločenského fungovania. Pochopenie a prijatie týchto zmien je jednou zo základných podmienok

úspešnej integrácie klienta do bežného života.

LITERATÚRA

Konbeková, E. 1997: Charakteristiky sociálnej podpory pubescentov v kontexte copingu. In: Psychológia a patopsychológia dieťaťa, 32, č. 2, s. 107- 114.

Křivohlavý, J. 1985: Psychologická rehabilitace zdravotně postižených. Příručka pro zdravotnické pracovníky. Praha: Avicenum.

Křivohlavý, J. 2001: Psychologie zdraví. Praha: Portál, 279 s.

Vágnerová, M. 1999: Psychopatologie pro pomáhající profese. Variabilita a patologie lidské psychiky. Praha: Portál, 444 s., 65 s.

Výrost, J. – Slaměník, I. 2001: Aplikovaná psychologie II. Praha: Grada, 260 s.

Jana Levická
j.levicka@centrum.sk