

Wprowadzenie

Obecność innych ludzi, ich pomoc i bliskość sprzyja dobremu samopoczuciu, zdrowiu, radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami. Wydaje się to prawdą oczywistą, przekazywaną z pokolenia na pokolenie. Badania psychologiczne w tym zakresie pokazały, że wiedza potoczna wielu pokoleń nie jest taka oczywista, jak sądzimy. Co więcej, nie potwierdza się stereotypowy pogląd o korzyściach płynących ze związków z innymi ludźmi. Nie każda pomoc, nie w każdej sytuacji i nie dla każdej osoby jest korzystna. Nawet jeśli jakaś pomoc ze strony innych jest korzystna, to nie jest jasne, o jakie korzyści chodzi – krótkotrwałe czy długotrwałe, o korzyści odnoszące się do samopoczucia, zdrowia, efektywności pracy, czy do innych, np. społecznych, wskaźników funkcjonowania człowieka. Jak widać, sprawa jest bardziej skomplikowana, niż wynika to ze zdroworozsądkowego podejścia.

Badania nad wsparciem społecznym zapoczątkowane w latach 60-tych zostały zainspirowane ową „naiwną psychologią” oraz doświadczeniami pochodzącymi z terapii. Celem dociekań naukowych stało się sprawdzenie, czy wsparcie społeczne rzeczywiście pełni przypisywane mu korzystne funkcje: czy sprzyja zdrowiu jednostki, czy pomaga zmienić zachowania zdrowotne, czy ułatwia radzenie sobie ze stresem itd. Niestety, intensywna eksploracja tego obszaru badawczego odbywała się bez głębszej refleksji teoretycznej. Pomimo że liczba badań dotyczących wsparcia społecznego była imponująca, to ich wyniki nie doprowadziły do jednoznacznych konkluzji.

Zaczęto zdawać sobie sprawę, że pod wspólną nazwą „wsparcie społeczne” często ukryte są zupełnie różne sposoby rozumienia tego zjawiska. Spostrzeżono, że wsparcie społeczne jest pojęciem wielowymiarowym i że mechanizmy wpływu wsparcia społecznego na stres i zdrowie mogą być bardzo złożone. W ten sposób, na początku lat 80-tych powstały

pierwsze modele teoretyczne. Kolejna fala badań poświęcona była ich weryfikacji. Koncentrowano się szczególnie na tzw. hipotezie buforowej, w której stwierdza się, że wsparcie społeczne zabezpiecza przed pojawieniem się negatywnych skutków zdrowotnych jako reakcji na wysoki poziom stresu. Niestety i te badania nie doprowadziły do jednoznacznych wniosków. Do powodów niepowodzeń związanych z weryfikacją modeli teoretycznych można zaliczyć: nieadekwatne zaprojektowanie badań (dominacja badań przekrojowych), brak precyzji w doborze i konstruowaniu technik pomiarowych, nietrafnie dobrane metody analizy statystycznej.

Niepowodzenia te spowodowały pewien regres w badaniach nad wsparciem społecznym. Wraz z rozpowszechnieniem wielozmiennowych metod analizy danych (analiza ścieżek, modelowanie strukturalne), badania nad wsparciem weszły w nowy etap. Zdano sobie sprawę, że wyjaśnienie związku między wsparciem społecznym, stresem i zdrowiem wymaga wnikienia w mechanizm funkcjonowania wsparcia, uwzględnienia zróżnicowanych wskaźników oraz licznych zmiennych pośredniczących. Zaczęto podkreślać rolę zmiennych osobowościowych oraz dopasowania typu udzielanego wsparcia do zapotrzebowania na wsparcie i do rodzaju sytuacji, w której znajduje się podmiot. Zrezygnowano tym samym z poszukiwań ogólnych modeli opisujących związek wsparcia ze zdrowiem, a badania zaczęto koncentrować wokół konkretnych aspektów funkcjonowania jednostki: stres związany z pracą, bezrobocie, stres traumatyczny, jakość życia i samopoczucie różnych grup pacjentów (np. z chorobą nowotworową, chorobą niedokrwienną, chorych na AIDS), adaptacja do nowej sytuacji (np. zmiana szkoły). Wydaje się, że takie podejście z jednej strony ułatwi wykorzystanie wyników badań empirycznych w praktyce, z drugiej zaś pozwoli na trafne skonstruowanie bardziej ogólnych modeli. Obiecującym zjawiskiem jest też rozwój badań eksperymentalnych, w których manipuluje się zarówno tzw. pasywnymi, jak i aktywnymi wskaźnikami wsparcia. Studia i badania nad problematyką wsparcia weszły więc w nową fazę i dlatego też można uznać, że mamy w tym zakresie do czynienia z *nowymi tendencjami w psychologii*.

Książka, którą oddajemy do rąk Czytelnika jest pierwszą w Polsce próbą systematycznego i tak szerokiego przeglądu tego, co wiemy na temat wsparcia społecznego. Autorami rozdziałów są psychologowie znani z prac przeglądowych i tworzący oryginalne koncepcje wsparcia społecznego oraz badający różne aspekty i mechanizmy funkcjonowania wsparcia społecznego.

Zostały tu zaprezentowane zarówno ważne osiągnięcia badaczy z zagranicy, jak i wyniki badań przeprowadzonych w Polsce. W książce zamiesz-

czono zarówno rozdziały przeglądowe, prezentujące pewne koncepcje teoretyczne i problemy metodologiczne, jak i teksty, które nawiązują do konkretnych problemów praktycznych. W rozdziale pierwszym zaprezentowano aktualne problemy pojęciowe i teoretyczne związane z zagadnieniem wsparcia. Następnie, korzystając z badań własnych, przedstawiono bardzo złożone mechanizmy funkcjonowania i dopasowania wsparcia społecznego w sytuacji stresu choroby zagrażającej życiu (Nina Knoll i Ralf Schwarzer) i w różnych sytuacjach stresu życiowego (Helena Sęk). Autorzy kolejnych dwóch rozdziałów podejmują problematykę czynników indywidualnych warunkujących odmienność działania wsparcia społecznego (Roman Cieślak i Andrzej Eliaszyk) oraz zmiennych kulturowych (Mary Procidano). Tę część zamyka rozdział o metodach i technikach pomiaru wsparcia społecznego (Roman Cieślak). Dalszą część książki otwiera rozdział znanych autorów, Krysa Kaniastego i Fran Norris o mobilizacji i deterioracji wsparcia społecznego w sytuacjach klęsk żywiołowych. Dwa kolejne teksty poświęcone są problematyce funkcjonowania wsparcia w sytuacji stresu zawodowego, przy czym Esther Greenglass uwzględnia przede wszystkim różnice płci, a Roman Cieślak i Tatiana Klonowicz podejmują także temat wsparcia w sytuacji bezrobocia. Autorzy dwóch końcowych rozdziałów powracają do tematyki powiązań między stresem, wsparciem i zdrowiem. Kazimierz Wrześniewski i Dorota Włodarczyk przedstawiają w swoim rozdziale – o wyraźnych walorach aplikacyjnych – problemy wsparcia społecznego w leczeniu i rehabilitacji osób po zawale serca, natomiast Aleksandra Łuszczczyńska opracowała przegląd badań na temat funkcji wsparcia społecznego w sytuacji stresu traumatycznego. W każdym z rozdziałów autorzy podejmują nowe, ważne problemy teoretyczne i aplikacyjne.

Mamy nadzieję, że integracja dorobku pochodzącego z różnych obszarów kulturowych i różnych dziedzin psychologii przedstawia w miarę pełny obraz tego, jaki jest poziom zaawansowania badań i jakie są plany na przyszłość.

Nowoczesne badania nad wsparciem społecznym, mimo iż trwają kilkadziesiąt lat, nie pozwoliły na sformułowanie ostatecznych odpowiedzi. Wciąż jesteśmy na etapie weryfikowania istniejących hipotez i stawiania nowych. Często bowiem jedyną korzyścią z empirycznej weryfikacji jakiejś hipotezy jest fakt, że ułatwia ona sformułowanie nowej. By wiedzieć więcej na temat wsparcia wciąż musimy prowadzić nowe badania.

Jednym z celów książki jest pobudzenie aktywności badaczy różnych dziedzin psychologii w zakresie penetracji zagadnień związanych ze

wsparciem społecznym. Mamy nadzieję, że tej aktywności badawczej będzie towarzyszyła poważna refleksja teoretyczna, rzetelność metodologiczna i precyzja w wyciąganiu wniosków.

Książka ta jest więc adresowana do psychologów podejmujących badania, w których zmienna wsparcia społecznego odgrywa ważną rolę. Mamy nadzieję, że przygotowana publikacja znajdzie swoich Czytelników także wśród nauczycieli akademickich i studentów poszerzających swoją wiedzę na temat wsparcia społecznego i jego roli w zmaganiu się ze stresem.

Jest to także praca adresowana do praktyków – psychologów, pedagogów, lekarzy i pracowników społecznych, dla których może stanowić źródło refleksji i zachętę do pogłębiania problematyki związanej ze złożoną naturą wzajemnej pomocy i wsparcia.

Poziom i przydatność tej książki ocenią oczywiście Czytelnicy. Pragniemy jednak już teraz wyrazić swoją wdzięczność Autorom zagranicznym: Esther Greenglass, Ninie Knoll, Fran Norris, Mary Procidano, Krysowi Kaniastemu i Ralfowi Schwarzerowi, którzy bardzo spontanicznie odpowiedzieli na nasze zaproszenie i gotowi byli podjąć współpracę, ofiarując nam oryginalne i cenne teksty. Dziękujemy też Autorom polskim, którzy przygotowali teksty pokazujące wielostronność tej ważnej problematyki. Nie jest to oczywiście wybór kompletny, ale sądzimy, że śmiało możemy powiedzieć, iż pokazano w nim sprawy kluczowe i bardzo aktualne dla tematyki wsparcia społecznego, dzięki czemu można twierdzić, że jest to kolejny ważny tom w serii *Nowe tendencje w psychologii*.

Przygotowując tę książkę korzystaliśmy z różnych form wsparcia pochodzącego od różnych osób, wszystkim chcielibyśmy w tym miejscu wyrazić nasze podziękowania. Przede wszystkim należą się one naszym rodzinom, które udzielały nam zarówno wsparcia emocjonalnego, jak i praktycznego. Dziękujemy wszystkim autorom, których sumienność i zaangażowanie było dla nas otuchą w trudnych chwilach i zachętą do wytężonej pracy. Słowa wdzięczności kierujemy też do tych, którzy uznali nasz pomysł zredagowania książki o wsparciu społecznym za wartościowy, Wydawnictwu Naukowemu PWN, a szczególnie prof. dr. hab. Jerzemu Brzezińskiemu – redaktorowi serii *Nowe tendencje w psychologii* – oraz dwóm anonimowym recenzentom naszego projektu wydawniczego.

Helena Sęk i Roman Cieślak