

Η έννοια της υποστήριξης*

από τους οικείους: πότε είναι πραγματικά βοηθητική;



Οι κοινωνικοί δεσμοί και οι ανθρώπινες σχέσεις είναι πολύ σημαντικοί παράγοντες για τη ζωή των ατόμων (Sarason, Sarason, & Pierce, 1990. Lepore, 2001). Ειδικότερα, για κάθε άτομο, η ύπαρξη ενός δικτύου από ανθρώπους που το υποστηρίζουν συμβάλλει σημαντικά στην ψυχική υγεία και στην προσαρμογή του σε δύσκολες καταστάσεις (Holland & Holahan, 2003). Η έννοια της κοινωνικής υποστήριξης του ατόμου από τους δικούς του ανθρώπους έχει γίνει αντι-

κείμενο μελέτης σε πολλές έρευνες της κοινωνικής και κλινικής ψυχολογίας, τα πορίσματα των οποίων καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι η αποτελεσματική υποστήριξη από τους οικείους έχει θετικές επιπτώσεις στην ποιότητα ζωής του ατόμου που βιώνει μια δύσκολη κατάσταση και μπορεί να αποτελέσει πηγή μείωσης της ψυχικής δυσφορίας και του άγχους (Friedman et al., 2006. Lewis et al., 2001).

Διαστάσεις της κοινωνικής υποστήριξης

Η έννοια της κοινωνικής υποστήριξης στις ανθρώπινες σχέσεις θεωρείται ότι είναι μια πολυ-παραγοντική έννοια η οποία δεν γίνεται αντιληπτή απλά μόνο ως συγκεκριμένη βοήθεια σε διάφορες καταστάσεις, αλλά ως ένας σύνθετος παράγοντας στο πλαίσιο των διαπροσωπικών σχέσεων (Duck, 1990. Pierce, Sarason & Sarason, 1991). Ως αποτέλεσμα, υπάρχουν διάφορες διαστάσεις της κοινωνικής υποστήριξης που έχουν μελετηθεί. Ένας βασικός διαχωρισμός γίνεται ανάμεσα στην ποσοτική διάσταση και στην ποιοτική διάσταση της κοινωνικής υποστήριξης. Η ποσοτική διάσταση της υποστήριξης αναφέρεται στον αριθμό των ανθρώπων που προσφέρουν υποστήριξη στο άτομο και στους ρόλους που αυτοί έχουν (Bloom et al, 2001). Για παράδειγμα, ένα άτομο δέχεται υποστήριξη από πολλές πηγές όπως είναι ο/η σύντροφος, η οικογένεια, οι φίλοι, οι συνάδελφοι κτλ. Αντίθετα, η ποιοτική διάσταση της υποστήριξης αφορά στο είδος της υποστήριξης που προσφέρεται σε ένα άτομο. Οι περισσότεροι

ερευνητές διαχωρίζουν 3 βασικά είδη κοινωνικής υποστήριξης, τη συναισθηματική υποστήριξη, την πρακτική υποστήριξη και την πληροφοριακή υποστήριξη (Sollner et al, 1999. Hamilton & Sandelowski, 2004). Η συναισθηματική υποστήριξη αναφέρεται στην επικοινωνία του μηνύματος ότι οι άλλοι νοιάζονται, ανησυχούν, ακούνε, προσπαθούν να καταλάβουν και να απαλύνουν το πρόβλημα του ατόμου, η πληροφοριακή υποστήριξη αναφέρεται στην καθοδήγηση και στην παροχή πληροφοριών ενώ η πρακτική υποστήριξη περιλαμβάνει την παροχή υλικών αγαθών ή τη βοήθεια σε πρακτικές δουλειές (Helgeson & Cohen, 1996).

Ένας άλλος διαχωρισμός στη μελέτη της κοινωνικής υποστήριξης γίνεται ανάμεσα στην εξέταση της οπτικής του ατόμου που αναζητά και λαμβάνει υποστήριξη και στην εξέταση της οπτικής του ατόμου που προσφέρει υποστήριξη (Pistrang, Barker, & Rutter, 1997). Για παράδειγμα, ένα άτομο μπορεί να αναζητά υποστήριξη, ένα άλλο άτομο την προσφέρει και το αρχικό άτομο, κατόπιν, λαμβάνει την υποστήριξη που του προσφέρεται. Υπάρχουν δύο μορφές αναζήτησης υποστήριξης: 1. άμεση αναζήτηση υποστήριξης (το άτομο κάνει ξεκάθαρα σχόλια για την ανάγκη βοήθειας) και 2. έμμεση αναζήτηση υποστήριξης (το άτομο εκδηλώνει την ανάγκη για βοήθεια χωρίς να το επικοινωνεί άμεσα, π.χ εκφράζει συναισθήματα θλίψης και έτσι συγκεντρώνει την προσοχή του άλλου στην ανάγκη για στήριξη). Το γιατί ένα άτομο επιλέγει τη μια ή την άλλη μορφή αναζήτησης υποστήριξης και το ποια από τις δυο μορφές αναζήτησης θα προσελκύσει περισσότερο μια υποστηρικτική συμπεριφορά εξαρτάται από διάφορους παράγοντες όπως είναι το είδος του προβλήματος για το οποίο απαιτείται υποστήριξη, το εύρος των προσωπικών δυνατοτήτων που έχει το άτομο για να αντιμετωπίσει το πρόβλημα και το είδος της σχέσης στην οποία εμπλέκεται το άτομο με αυτούς στους οποίους προσφεύγει για υποστήριξη (Pierce, Sarason, & Sarason, 1996). Επιπλέον, οι πεπειθήσεις που έχει το άτομο για την υποστήριξη επηρεάζουν το κατά πόσο θα στραφεί στους άλλους για υποστήριξη και κατά συνέπεια και το κατά πόσο θα λάβει υποστήριξη από τους άλλους (Cutrona et al., 1990). Για παράδειγμα, εάν ένα άτομο πιστεύει ότι το να συ-



[Πολλές φορές, παρατηρείται το φαινόμενο ένα άτομο να βιώνει μια προβληματική κατάσταση, ωστόσο να μην την εκτιμά ως τέτοια ή να μη θεωρεί ότι χρειάζεται βοήθεια]

Ζητάει τα προβλήματά του με τους άλλους είναι δείγμα 'αδυναμίας', τότε θα κάνει λίγες ενέργειες για να ζητήσει υποστήριξη και πιθανόν θα λάβει λιγότερη κοινωνική υποστήριξη σε σχέση με ένα άλλο άτομο που δεν έχει αυτή την πεποίθηση (Eckenrode, 1983).

Η οπτική του ατόμου που δέχεται υποστήριξη και η οπτική του ατόμου που προσφέρει υποστήριξη δεν ταυτίζονται πάντα μεταξύ τους. Για παράδειγμα, σε μία έρευνα των Lichenthal et al. (2003) βρέθηκε ότι τα άτομα που δέχτηκαν υποστήριξη ανέφεραν ότι έλαβαν υποστήριξη σε χαμηλότερο επίπεδο σε σχέση με αυτό που ανέφεραν ότι προσέφεραν οι σύντροφοι. Η διαπίστωση αυτή έχει οδηγήσει αρκετούς ερευνητές να εκφράζουν τη θεώρηση ότι πολλές φορές η υποστήριξη που πραγματικά λαμβάνουν τα άτομα είναι διαφορετική από την υποστήριξη που αντιλαμβάνονται ότι λαμβάνουν (Pierce, Sarason, & Sarason, 1996). Είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι πρωταρχική προϋπόθεση για να λάβει ένα άτομο υποστήριξη από ένα οικείο πρόσωπο είναι να αναγνωρίσουν και οι δύο ότι υπάρχει ένα υπαρκτό πρόβλημα για το οποίο απαιτείται βοήθεια (Pierce, Sarason, & Sarason, 1991). Εάν το άτομο που προσφέρει υποστήριξη και το άτομο που δέχεται υποστήριξη δεν έχουν την ίδια άποψη ως προς τη σοβαρότητα του προβλήματος ή την ανάγκη υποστήριξης, τότε είτε δεν θα δοθεί υποστήριξη ή η υποστήριξη που θα δοθεί θα είναι μη επαρκής και ίσως αναποτελεσματική. Για παράδειγμα, το άτομο που προσφέρει υποστήριξη πρέπει να αναγνωρίσει ότι το άλλο άτομο αντιμετωπίζει ένα σημαντικό πρόβλημα και έχει ανάγκη τη βοήθειά του έτσι ώστε να μπορέσει να ενεργοποιηθεί και να βοηθήσει. Την ίδια στιγμή και το άτομο που έχει ανάγκη από βοήθεια πρέπει να αναγνωρίσει ότι βιώνει ένα πρόβλημα στο οποίο χρειάζεται την υποστήριξη των δικών του ανθρώπων. Πολλές φορές, παρατηρείται το φαινόμενο ένα άτομο να βιώνει μια προβληματική κατάσταση, ωστόσο να μην την εκτιμά

ως τέτοια ή να μη θεωρεί ότι χρειάζεται βοήθεια. Σε αυτή την περίπτωση, πιθανόν να εκφράσει δυσαρέσκεια όταν οι οικείοι προσπαθήσουν να τον βοηθήσουν και οι όποιες υποστηρικτικές προσπάθειες δεν θα έχουν ουσιαστικό αντίκρουσμα εάν πρώτα δεν πειστεί το ίδιο το άτομο ότι χρειάζεται τη βοήθεια των άλλων.

Θετικές και αρνητικές μορφές υποστήριξης

Στη διεθνή βιβλιογραφία, έχουν γίνει πάρα πολλές έρευνες για να εξετάσουν εάν η κοινωνική υποστήριξη που δέχονται τα άτομα από τους οικείους τους επηρεάζει την ψυχική διάθεση και την ποιότητα ζωής τους. Η πλειονότητα των ερευνών έχει δείξει ότι η κοινωνική υποστήριξη σχετίζεται με καλύτερη ποιότητα ζωής, αυξημένη ψυχική ευεξία και λιγότερο στρες και δυσφορία (Aroga et al., 2007. Moyer & Salovey, 1999). Η κοινωνική υποστήριξη έχει βρεθεί ότι βοηθάει τα άτομα να αντιμετωπίσουν καλύτερα το πρόβλημα που βιώνουν, να διαχειριστούν πιο αποτελεσματικά τα αρνητικά συναισθήματα και να διατηρήσουν μια θετική άποψη για τον εαυτό τους και το μέλλον (Burleson, 2003). Οι περισσότερες έρευνες δείχνουν ότι τα άτομα ωφελούνται περισσότερο όταν τους προσφέρεται συναισθηματική υποστήριξη από τα οικεία πρόσωπα (σύντροφοι, μέλη της οικογένειας) και πληροφοριακή υποστήριξη από πρόσωπα που γνωρίζουν το αντικείμενο για το οποίο ζητείται η βοήθεια (π.χ σε ένα πρόβλημα υγείας, βοηθούν κυρίως οι πληροφορίες που προσφέρονται από το νοσηλευτικό και ιατρικό προσωπικό) (Helgeson & Cohen, 1996).

Παρόλα αυτά, στη βιβλιογραφία υπάρχουν ορισμένες έρευνες οι οποίες έδειξαν ότι η κοινωνική υποστήριξη δεν σχετίζ-