



Sociálna opora

- Pomáha človeku vyrovnávať sa so situáciami, v ktorých je veľa rozporov a ktoré si vyžadujú zložité riešenia náročnej intenzity
- Uspokojenie základných sociálnych potrieb prostredníctvom sociálnej interakcie
- Druh prosociálneho správania, ktoré sa vyznačuje skutkami, vykonanými v prospech druhého bez očakávania odmeny
- Pomoc, ktorú danej osobe poskytuje druhá osoba

Definícia

- Má 5 krokov:

1/ vyslanie signálu- „hl'adám pomoc“, „žiadam o pomoc“

2/ príjem vyslaného signálu- správne porozumenie osôb

3/ vyslanie signálu o tom, že je tu ochota pomôcť

4/ príjem pomoci- postihnutá osoba chce/nechce prijať pomoc

5/ spätná väzba medzi osobami

Sociálna opora ako sociálne konanie

- Sociálna opora funguje ako moderátor zvládania stresu, ovplyvňuje smer a veľkosť pôsobenia stresu na človeka

Moderátor zvládania stresu

- Model zameraný na stresové situácie (Soc. opora funguje ako nárazník)
- Model priameho účinku –soc. opora pôsobí na človeka neustále po celý život
- Generický model- pôsobenie opory nie je priame, ale sprostredkované správaním človeka alebo biologickou odpoveďou organizmu, resp. obomi

Mechanizmy pôsobenia sociálnej opory

- Emocionálna opora- empatická forma podávania emocionálnej blízkosti
- Hodnotiaca opora- posilňovanie sebavedomia, kladné sebahodnotenie, povzbudenie vo viere, v nádeji
- Informačná opora- informácia nápomocná pre človeka pri riešení zát'azových situácií
- Inštrumentálna opora- konkrétna forma pomoci (finančná výpomoc, zariadenie neodkladných záležitostí)

Zložky sociálnej opory

- Získaná soc. opora = každodenná opora, konkrétna skúsenosť, pomoc, ktorá bola človeku v situácií núdze poskytnutá
- Očakávaná opora = presvedčenie o tom, že významné blízke osoby sú ochotné a pripravené pomôcť

Opora získaná a očakávaná

- Štrukturálna = sleduje zvláštnosti formálnej charakteristiky sociálnych väzieb (stav, spoločenské role) z hľadiska ich veľkosti a blízkosti
- Funkčná= zvláštnosti kvality sociálnych vzťahov, subjektívne hodnotenie vnímanej pomoci

Štrukturálna a funkčná sociálna opora

- Teória sociálneho pripútania (Bowlby- študoval vzťah matka- dieťa- fixácia dieťaťa na matku)- separačná úzkosť
- Teória oporných sociálnych vzťahov= rodinná sociálna atmosféra- miera pomoci (miera spoľahnutia sa na inú osobu) + hĺbka vzájomných vzťahov (ochota osoby pomôcť inej osobe) + miera interpersonálnych konfliktov (negatívne faktory, ktoré danú osobu v styku s druhou osobou vedú k zlosti)

Teórie sociálnej opory

- Teória opornej sociálnej siete – sociálna sieť= súbor všetkých, k danému človeku zameraných oporných dyadických vzťahov v rámci relatívne väčšej skupiny ľudí (vzťah personálu ZSS ku klientovi)
- Teória sociálnej opory ako zvládanie stresu tzv. coping
Coping= „neustále sa meniace kognitívne a behaviorálne snahy riadiť a ovládať špeciálne externé a interné faktory, ktoré sú hodnotené ako niečo, čo kladie príliš veľké požiadavky na daného človeka, prípadne ako niečo, čo prekračuje zdroje danej osoby“ (Lazarus- Folkmanová In. Křivohlavý, 1999,s. 108)

Teórie sociálnej opory

- Sociálna opora ako efekt tzv. nárazníkové vplyvu- úlohou priateľov je tlmiť negatívne pôsobenie stresoru

Tlmivý vplyv sa môže prejavit’:

- Ovplyvnením kognitívnej sféry človeka v núdzi- uvedomenie si možností a schopností boja s daným stresom
- Posilnenie sebaúcty, zvýšenie sebavedomia a sebahodnotenia
- Voľbou vhodnej stratégie a taktiky boja so stresom
- Znížením negatívneho pôsobenia stresoru

Teórie sociálnej opory

- Makroúroveň- úroveň účasti na aktivitách najbližšej komunity
- Mezoúroveň- rozsah a kvalita štruktúry a podpory sociálnej siete človeka
- Mikroúroveň- kvalita intímnych vzťahov človeka

Sociálno-psychologické chápanie opory

- SO je dynamický proces, ktorého forma a úroveň sa mení v čase
- SO má interakčnú kvalitatívnu a kvantitatívnu dimenziu, ktoré sú na sebe závislé
- Významnými faktormi SO sú vnímanie potreby a dosiahnutia
- Potreba SO sa mení v rôznych životných situáciách a cykloch
- SO je prirodzeným aspektom každodenného života, aj keď jej potreba sa môže meniť vplyvom stresu

Sociálna opora ako komplexný jav

- Zmeny fyzické, psychické, sociálne môžu ovplyvniť vnímanie dosiahnutia a potreby SO
- Jednotlivec, skupina, komunita by mala primerane vedieť zo systémového hľadiska definovať svoju SO
- SO môže vyvolať pozitívne i negatívne účinky
- SO sa môže meniť sociokultúrnymi faktormi a tieto by mali byť brané do úvahy aj pri meraní úrovne SO
- Výskum SO by sa mal sústrediť na podstatu vplyvu sociálnej opory
- Longitudinálne štúdie na zistenie SO v hodnotách populácie

Sociálna opora ako komplexný jav

- Metódy zamerané na zisťovanie sociálnej integrácie daného jedinca
- Metódy zamerané na priame zisťovanie očakávanej alebo poskytovanej sociálnej opory
- Metódy zamerané na meranie charakteristík vzájomných vzťahov medzi ľuďmi

Diagnostika sociálnej opory

- Mareš (2001) popisuje 4 problémové okruhy:
 - 1/ rozdiely vo vnímaní a hodnotení potreby pomoci u poskytovateľa a príjemcu
 - 2/ Problémy súvisiace s jednotlivcom ako poskytovateľom sociálnej opory
 - 3/ Problémy súvisiace so skupinou ako poskytovateľom sociálnej opory
 - 4/ Problémy u jednotlivca so skutočným vyhľadávaním či nevyhľadávaním sociálnej opory

Negatíva sociálnej opory

- Nastávajú vtedy, ak:
 1. Poskytovaná pomoc je v rozpore s predstavou vlastnej autonómie
 2. Ohrozuje sebaúctu a sebadôveru
 3. Je v rozpore so širokým chápaním, ako sa má zachovať „správny“ človek
 4. Znamená diskreditáciu, riziko sebazneváženia
 5. Navodzuje pocit bezmocnosti
 6. Nezodpovedá potrebám človeka

Negatívne reakcie na SO
