

PSIHOLOŠKI VIDIKI KATASTROFIČNIH DOGODKOV IN UMEMSTITEV SOCIALNE PODPORE

Marko Polič*

UDK 159.94

Vprašanje socialne podpore je v zadnjih letih prišlo v ospredje raziskovalnega zanimanja kot eden najpomembnejših dejavnikov pri obvladovanju kritičnih življenjskih dogodkov in vsakdanjih stresov. Izvira iz medsebojnega sodelovanja in človekove integracije v družbo. V tem prispevku bo govora o obvladovanju problemov, ki jih prinašajo s seboj velike naravne in druge nesreče ter vojne. Osredotočil se bom predvsem na psihološko relevantne vidike situacije.

In kakšne so te? Gre za razmeroma redke, nenadne dogodke, s katerimi se ljudje navadno soočajo nepripravljeni in nezkušeni. To poveča njihovo **negotovost**. Težko ločijo trenutne probleme od dolgotrajnejših, normalno vedenje od odklonskega (v danih razmerah), celo sama narava problema jim pogosto ni jasna. Zato si ljudje skušajo situacijo osmisliti ter poiskati možne rešitve problemov. Obenem so prav zaradi negotovosti bolj podvrženi socialnim vplivom, saj potrebujejo druge za pomoč pri razlagi razmer. Katastrofični dogodki navadno prizadenejo veliko ljudi, celo cele skupnosti, kar vpliva tudi na iskanje pomoči (lažja socialna primerjava z drugimi žrtvami, nastanek močnih norm prilagajanja, možen pojav skupne opredelitve stvarnosti, motnje socialne mreže itd.).

Toda najprej bom skušal opredeliti osnovne pojme. Lahko bi rekli, da je **socialna podpora** pomoč, za katero posameznik meni, da jo bo v trenutku stiske prejel od drugih ljudi. Opredelitev izhaja iz vidika prizadetega. Socialna podpora, poseben pri osebah s posttraumatsko stresno motnjo, opravlja v času stiske pet funkcij, oziroma nudi žrtvi:

1. **čustveno pomoč**, tj. tolikšno skrb, ljubezen, naklonjenost in simpatijo, da je prizadeti prepričan, da je ta, ki ga podpira, na njegovi strani;
2. **hrabritev**, tj. tolikšno hvalo in poklon, ki jih daje podpornik, da prizadeti vdihne pogum in upanje;
3. **svetovanje** pri reševanju problemov, tako da prizadeti čuti, da so po zahtevi podpornika bolj obveščeni;
4. **tovarištvo**, tj. je čas, prebit s podpornikom, ukvarjanje s stvarmi, ki so obojestransko prijetne; zaradi njega se prizadeti ne čuti osamljen;
5. **otipljivo pomoč**, ki se nanaša na praktične vire, ki jih nudi podpornik, npr. pomoč z različnimi opravki, pri prevozu, denarnem posojilu, nakupu ali kakšni drugi obliki konkretne pomoči; zaradi nje se žrtev čuti rešena nadležnih nalog.

Podobne vrste naravno pojavljajočih se transakcij pomoči razlikujejo tudi drugi avtorji. Razlikovati moramo med **socialno podporo** in **socialno mrežo**. Prvi pojem

smo že opredelili, drugi pa se nanaša na dejavnike, kot so število odnosov, ki jih ima posameznik, pogostost stikov z različnimi ljudmi in število povezav med člani mreže. Mreža enostavno predstavlja okvir, v katerem deluje socialna podpora. Je posameznikova osebna skupnost ljudi, s katerimi je v tesnejših stikih.

V različnih pristopih zasledimo različne poglede na socialno podporo (Quast in Schwarzer, 1984), in sicer kot na:

- **posredujoči ali blažilni dejavnik**, ki ščiti osebo pred škodljivimi učinki stresnih dogodkov;
- **dejavnik, ki omogoča napovedovanje** odzivov na stres, tesnobo, depresijo ali z osebo povezanih spoznav;
- **možnosti**, izhajajoče iz osebnostnih ali ekoloških dejavnikov, in
- končno so tu še **pojmovni modeli** socialne podpore, ki se ukvarjajo z njenim ustrojem. — Ta pristop si oglejmo podrobneje.

Heller in Swindle (po Quastu in Schwarzerju, 1984) sta v svojem modelu zajela različne vidike socialne podpore in **obvladovalnega (coping) procesa**. Njegove sestavine, ki vplivajo na spoznavno samoceno, ugodnosti, zaznano socialno podporo in akcijske alternative, so:

- a. ekološki, skupnostni, družinski in vrstniški vplivi;
- b. socialne povezave (mreže), ki jih nudi okolje;
- c. zahteve okolja in stresnih dogodkov;
- č. osebnostne značilnosti (poteze, slogi obvladovanja in socialne spretnosti v ocenjevanju in vzdrževanju socialnih interakcij);
- d. genetske in konstitucionalne dispozicije in vedenja, ojačevana v zgodnjem otroštvu.

Socialna mreža in osebne značilnosti predstavljajo bistvene prvine modela. Na prvo vplivajo okolje, skupnost, družina in vrstniki. Socialne mreže se nanašajo na vedenja, ki jih nudi okolje, zaznana socialna podpora pa obsega vplive teh vedenj na osebo. Nekatera okolja bolj spodbujajo nastanek in razvoj mrež, druga pa manj. Različni vidiki socialne podpore se s časom spreminjajo, tudi zaradi vplivov kritičnih dogodkov in razvoja osebne (ne) prilagojenosti. Ljudje so

aktivni v razvoju, izbiri, vzdrževanju in dostopnosti socialne podpore. Ta je potencialni del procesa, s katerim obvladujemo posledice nesreč in drugih nevarnosti.

Zavedati se moramo, da se socialna podpora lahko sprevrže tudi v **socialni nadzor**. Psihiatrični bolniki so npr. zelo vključeni v socialne podporne sisteme, toda tudi pod velikim socialnim nadzorom. Ljudje v zelo nadzorovanih okoljih (bolnišnice, kasarne, zapor) najbrž ne zaznavajo svojega okolja kot pozitivni podporni sestav. Zdi se jim, da preveč skrbijo zanje in da prejemajo podporo, ki je ne potrebujejo. Če to skrajnost socialne nadzorne razsežnosti poimenujemo **popolni socialni nadzor**, imamo na drugem koncu kontinuuma **socialno osamitev**, situacijo, ko nihče ne skrbi za posameznika. Do nje pogosto pride v krajih z visoko gostoto prebivalcev. V tem sklopu lahko tudi na socialno podporo gledamo kot na razsežnost, obsegajočo na enem koncu zaželeno socialno podporo, na drugem pa podporo, ki jo posamezniku vsiljuje okolje. Optimalna raven socialne podpore je nekje vmes med obema skrajnostima.

Vloga socialne podpore je za žrtve nesreče, vojne ali drugega podobnega dogodka zelo pomembna, saj je povezana z dobrim počutjem ljudi nasploh ter posebej s hitrostjo in celovitostjo okrevanja. Vsak katastrofalni dogodek bo verjetno zmotil normalno delovanje mrež socialne podpore, bodisi zaradi smrti člana primarne skupine ali zaradi motenj, ki jih povzročijo odzivi na nesrečo (evakuacija, motnje prevoza, motnje v komunikacijah in stalna ali začasna premestitev). Motene so lahko družinske in prijateljske vezi ter vezi s krajem. Vse to vpliva na psihosocialno okrevanje po nesreči in večja dovzetnost žrtve za različne fizične in duševne motnje.

Različni raziskovalci (Solomon, 1985) menijo, da socialna podpora v kriznih časih deluje kot nekakšen **blažilec**, ki neposredno blaži negativne učinke izkušnje (npr. nesreče) ter pospešuje kasnejše obvladovanje in prilagoditev. Če je ustrezna, zaščiti posameznika pred fizičnimi in duševnimi motnjami in dejansko pred-

* Dr., Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo, Univerza v Ljubljani, Aškerčeva 12, Ljubljana.

stavlja najučinkovitejšo strategijo obvladovanja stresnih življenjskih situacij. Toda vprašamo se lahko, od česa je odvisna socialna podpora, saj je vsi prizadeti nimajo v enaki meri. Iz vsakdanjega življenja vemo, da so ljudje, ki skoraj nimajo bližnjih in prijateljev, in spet drugi, ki jih imajo veliko. Na to vpliva vrsta osebnostnih in situacijskih dejavnikov.

Socialna mreža ne deluje vedno podpirajoče. Daljša in neprostovoljna medsebojna odvisnost prijateljev in sorodnikov pogosto vodi v strese in sovražnosti. Končno nam tudi znani pregovor pravi, da imamo vsakega gosta po treh dneh dovolj. Tudi dolžniško-upniška razmerja so ljudem neprijetna in se jim želijo izogniti že zaradi nekakega občutka enakopravnosti. Ljudje imajo v življenju tudi različne vloge, ki v kriznih časih lahko stopijo v navzkrižje. Član CZ, ki ne ve, kako je z bližnjimi, zdravnica, ki ne ve, ali je njena družina preživela, ipd. ne bodo ravno učinkovito pomagali drugim. V mnogih primerih bo v tem navzkrižju zmagala zvestoba družini ali pa bo prišlo do čustvenega stresa. In s tem je treba računati. Ne bomo smeli torej obsojati ljudi, ki bodo v neki situaciji ravnali drugače, kot bi po nekih pravih morali, pač pa bomo skušali že vnaprej upoštevati ta navzkrižja pri načrtovanju našega delovanja.

Raziskave so opozorile na vrsto značilnosti, povezanih s socialno podporo v času krize. Nekaj jih bom naštel:

- Tesnoba in depresija pri enem od zakoncev pomembno vplivata na odzive drugega, celo bolj kot krizni dogodek sam po sebi. Zanimivo je, da odzivi otrok niso nujno povezani z jakostjo odzivov staršev, kadar je njun odziv enak, drugače pa je, kadar se ne strinjata v odzivu na dogodek. Neskladje med staršema poveča stres pri otrocih.
- Starejši ljudje, ki so dolgo živeli osamljeni, so bolj prestali krizni dogodek od enako starih z mnogimi socialnimi vezmi. Te so lahko včasih tudi potuha.
- Močni družinski odnosi pred nesrečo pospešujejo uspešno okrevanje po dogodku. Dejansko so družine verjetno najbolj pomemben vir čustvene, obveščevalne in otipljive podpore, ki je na razpolago. Člani družine lahko uspešno »terapevtsko« delujejo zaradi **empatije** (= zmožnost zaznati ali razumeti razpoloženja in čustva druge osebe, živeti se vanjo). Toda prav zaradi nje so tudi sami ranljivi. Zato jim je treba strokovno pomagati pri premagovanju takih težav.
- Pomemben vidik socialne podpore je zasilno bivanje, ki ga prizadetim nudijo sorodniki izven prizadetega območja. V sorodniških okoljih žrtve bolj prenašajo posledice kriznega dogodka, kot pa če so v javnih zasilnih bivališčih ali pri tujcih. Vendar lahko tako bivanje traja največ kakšen mesec, da ne pride do dodatnih problemov (npr. zaradi gneče).
- Tudi vezi z nesorodniki so pomemben del socialne podpore. Stopnja integracije v skupnost vpliva na zavedanje

nevarnosti, razpoložljivosti pomoči in sredstev za doseganje te pomoči. Če so sorodniške vezi pomembne dolgočasno, so prijateljske vsaj kratkoročno, posebno zato, ker mnogi sorodniki ne stanujejo v istem ali laže dosegljivem kraju. V prvem in v drugem primeru moramo upoštevati tudi celotno socialno in kulturno ozadje samega dogodka. Najbrž dogajanje ne bo povsem enako v Sloveniji, na Hrvaškem ali v Srbiji.

- Izguba socialne podpore predstavlja stres že sama po sebi. Zato je najbrž ena najbolj škodljivih posledic katastrofalnih dogodkov motnja v mrežah socialne podpore.
- Takoj po dogodku gredo skupnosti navadno skozi t. i. »herojsko« obdobje in obdobje »medenega meseca«, ko stopijo vsi skupaj ter pomagajo drug drugemu. Po približno dveh mesecih to obdobje mine, posebno, če so bili ljudje preseljeni in se ni ohranila naravna podporna mreža. Dejansko so preseljeni ljudje kot najpogostejši vir težav in žalosti omenjali **izgubo bližine** prijateljev in sorodnikov. Največ psiholoških problemov je navadno s tistimi evakuiranci, ki se niso mogli vrniti v svoje domove in soseske. Izguba podpirne mreže skupaj z novim, neznanim okoljem (npr. preselitev v zasilna bivališča) lahko vodi v nastanek in razvoj socialnih in čustvenih problemov.

Tako bi lahko našteval še naprej in najbrž bi vsakdo od bralcev lahko dodal še kaj iz svojih izkušenj. Ustrezna socialna podpora nedvomno ščiti žrtve pred fizičnimi in duševnimi motnjami. Izjema so situacije, v katerih prihaja do navzkrižja socialnih vlog, ali pa, kadar se posledice nesreče vlečejo dalj časa.

Omeniti moram, da posamezniki, ki potrebujejo pomoč, navadno ne stopajo v stik z uradnimi službami, čeprav morda te obstajajo prav za dano vrsto problemov, ampak najprej skušajo probleme rešiti sami. Če jim to ne uspe, stopijo v stik s člani svoje socialne mreže. Na uradne službe se obrnejo le, če je vse drugo že odpovedalo. Najbrž je eden od razlogov za to dejstvo, da člani socialne podpirne mreže ne delujejo kot profesionalci, tj. ne vzdržujejo objektivnosti in razdaljo, temveč se osebno zavzamejo za posameznika v stiski. Njihovo sodelovanje je prostovoljno, recipročno in vzajemno koristno. Prav vzajemna podpora, v kateri dajalec in sprejemalec lahko izmenjujeta vloge, je najučinkovitejša. Ta pomoč je tudi krajevno bolj dostopna (npr. sosedje), stalno razpoložljiva, cenejša, domača in prej na razpolago.

Zaradi vsega povedanega moramo te ugotovitve upoštevati tudi pri načrtovanju ravnanja ob nesrečah ali vojnah. Predvsem moramo čim bolj **ohraniti obstoječi socialni podporni sistem**. Tako bomo npr. pri evakuaciji ohranjali naravno socialno razvrščanje ljudi. Začasna bivališča pogosto ne odražajo teh teženj. Če je že nujna trajna premostitev ter ločitev od prejšnje podpirne mreže, morajo nova

bivališča olajšati nastanek novih prijateljev, tj. oblikovanje nove podpirne mreže. Zelo pomembna je tudi ustrezna obveščanost med nesrečo ali vojno. Posebno stresno je pomanjkanje obvestil, oz. prekinitve v obveščanju takoj po dogodku, saj ljudi zanima, kako je z njihovimi bližnjimi in prijatelji. Boleče so motnje v prometnem sistemu, ker otežujejo dostop do podpirne mreže. Tovrstnih problemov bi lahko naštel še veliko. Na vsak način je treba mreže socialne podpore po kriznem dogodku čim bolj aktivirati, da bi prizadeti lahko uspešneje premagovali njegove posledice.

1. Duckworth, D. H., 1986. Psychological Problems Arising from Disaster Work, *Stress Medicine*, 2, 315—323.
2. Figley, C. R., *Traumatic Stress: The Role of the Family and Social Support System*. V: Figley, C. R., (Ed.), 1985. *Trauma and its Wake*, New York: Brunner/Mazel, 39—54.
3. Gist, R., B. Lubin (Eds.), 1989. *Psychosocial Aspects of Disaster*, New York; Wiley.
4. Murphy, S. A., 1987. Self-Efficacy and Social Support, *Western Journal of Nursing Research*, 9 (1), 58—86.
5. Parry, G., 1990. *Coping with Crises*, London: Routledge.
6. Quast, H., R. Schwarzer. *Social Support and Stress: Theoretical Perspectives and Selected Empirical Findings*. V: Schwarzer, R. (Ed.), 1984. *The Self in Anxiety, Stress and Depression*, Amsterdam: North Holland, 235—263.
7. Roberts, S. J., 1988. Social Support and Help Seeking: Review of the Literature, *Advances in Nursing Science*, 10 (2), 1—11.
8. Solomon, S. D. *Mobilizing Social Support in Times of Disaster*. V: Figley, C. R. (Ed.), 1984. *Trauma and its Wake*, Vol. II., New York: Brunner/Mazel, 232—263.
9. Tausig, M., J. Michello, 1988. Seeking Social Support, *Basic and Applied Social Psychology*, 9 (1), 1—12.

Marko Polič

Psychological Aspects of Disasters and the Suitability of Social Support

The article described social support as the help which an individual hopes to get from other people in a moment of need. Its functions are defined along with its relation to the social network, i.e. factors such as the number and frequency of the individual's relationships with various people, the number of acquaintances, etc. Social support is especially important in times of distress e.g. during war or accidents, and it works as a sort of buffer between the individual and the menacing reality.