

# Sociální opora

bp1818 Základy psychologie sportu a zdraví

Katedra společenských věd a managementu sportu FSpS MU



# Osnova přednášky

- Sociální opora (SO) a sociální síť
- Kdo poskytuje sociální oporu
- Druhy SO
- Jak a proč funguje SO
- Problémy SO
- Sociální opora v praxi

# K zamyšlení...



Proč lidé umírají častěji po datu svého narození než před svými narozeninami?

# Sociální opora



- Pomoc poskytovaná druhými lidmi člověku, který se nachází v tíživé situaci
  - Taková činnost, která člověku v tísní jeho situaci ulehčuje – resp. měla by
  - Proč se zabývat tématem sociální opory?
    - Havárie elektrárny Three Mile Island v USA (1979)
      - U lidí s vyšší mírou sociální opory bylo zjištěno **méně psychosomatických onemocnění**
      - Sociální opora tlumila negativní dopad katastrofy, u vyšší SO byl zjištěn **nižší výskyt posttraumatické stresové poruchy**
    - Vyšší sociální opora je **spojena s nižší úmrtností** (zejména na kardiovaskulární choroby ♥)
    - Vizte minulá témata – např. **prevence a intervence v případě syndromu vyhoření**
- ... a další


= **prokazatelně pozitivní vliv na zdraví**

# Kdo poskytuje sociální oporu



- Prakticky kdokoli – kamarád, člen komunity, rodina, spolupracovník, profesionál, ...
- Individuální/skupinová psychoterapie, svépomocné skupiny, hnutí typu AA (Anonymní Alkoholici), duchovní pomoc, ...
- Můžeme ji rozdělit například podle úrovně pomoci
  - **Mikroúroveň** – opora poskytovaná nejbližšími v rámci **dyády = dvojice lidí**, např. manželé, nejbližší přátelé, matka ↔ dítě
  - **Mezoúroveň** – pomoc spolupracovníků, pomoc náboženského sdružení (diecéze, sbor), pomoc lidé ze sportovního klubu členovi apod.
  - **Makroúroveň** – celospolečenská forma pomoci, např. pomoc při záplavách či jiných katastrofách, pomoc přesahující hranice státu, např. organizace ADRA
- Z toho plyne, že určitá forma SO vychází i z předpisů a nařízení, z toho, že na ni člověk má právo (např. pomoc od státu)
- V jiných případech vychází SO z iniciativy a ochoty poskytovatele – to je to, co si obvykle pod SO představíme, jen je třeba vědět, že to není jediná varianta

# Sociální síť a sociální opora

- Každý z nás má určitou sociální síť = soubor lidí kolem nás, s nimiž jsme v sociálním kontaktu a od nichž je možné očekávat pomoc
  - Kolik máme sociálních vztahů, jakých? Jsme vdaní/ženatí? Jak často jsme v kontaktu s přáteli, rodinou?
- Úroveň sociální opory vychází z toho 
  - **Kdo, kolik osob** poskytuje SO
  - **O jakou oporu jde**
  - Jaká je **míra spokojenosti** příjemce s touto oporou
- Sociální oporu lze měřit pomocí **dotazníků**, otázky mohou vypadat následovně:
  - *S kým můžeš počítat, že o tebe bude pečovat, ať se ti stane cokoli?*
  - *S kým můžeš počítat, že tě bude utěšovat, když jsi zneklidněn?*
  - *Kdo tě přijímá cele a úplně, nejen v tom, co je na tobě kladného, ale včetně tvých záporných stránek?*



# K zamyšlení...

- Od kterých lidí byste si mohli půjčit 100,- Kč?
- Od kterých lidí byste si mohli půjčit 3 000,- Kč?
- Koho byste mohli požádat, aby za Vás odevzdal práci, když jste nemocní?
- Kdo by Vás vzal na pohotovost? Ve dvě hodiny ráno?
- Kdo by se o Vás postaral v případě vážné nemoci?



# Druhy sociální opory



- **Instrumentální opora**

- Konkrétní forma pomoci – finanční pomoc, nákup potřebných věcí, zařízení neodkladných záležitostí, materiální podpora
- Iniciativa vychází od druhého člověka (?)



- **Informační opora**

- Poskytnutí informace, která má pomoci v tíživé situaci
- Rady lidí, kteří si prošli podobnou zkušeností, rady odborníků
- Zahrnuje naslouchání jedinci, zjišťování jeho potřeb, toho, jak vnímá situaci



- **Emocionální opora**

- Empatické vyjádření opory – laskavé jednání, náklonnost, dodávání naděje, uklidňování



- **Hodnotící opora**

- Sdělování úcty, posilování kladného sebehodnocení a sebevědomím člověka
- Např. tím, jak pomáhající s člověkem v tísní jedná
- Sdílení těžkostí s člověkem v tísní, společné „nesení těžkých úkolů“



# Jak a proč funguje sociální opo



*Aristotelés: Člověk je zoon politikon (tvor společenský)*

- Více různých pohledů, např.:

## 1) Sociální opora jako uspokojování sociálních potřeb

- Máme různé psychologické potřeby, které jsou sociální povahy, například:

- **Potřeba afiliace** = potřeba sociálního kontaktu, styku s druhými lidmi
- Potřeba přátelského vztahu = mít člověka, kterému je možné důvěřovat
- Potřeba vzájemnosti = být v něčí péči a také o někoho pečovat
- **Potřeba sociálního připoutání (attachment)** = týká se vztahu matky a dítěte (dále)

- A další – přirozeně máme potřebu být uznávaní v rámci sociální skupiny, potřebu spolupráce, potřebu být milováni apod.
- Když nejsou tyto potřeby uspokojené, dochází k frustraci – snažíme se je tedy uspokojit
- Záleží nám na tom, jak nás berou ostatní, co si o nás ostatní myslí, jak se na nás dívají...

# Jak a proč funguje sociální opora



## 2) Teorie citové vazby – připoutání (Attachment theory; Bowlby & Ainsworthová)

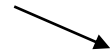
- Malé dítě potřebuje fyzické i emocionální uspokojení a také ochranu před ohrožením
- Proto se vytváří tzv. připoutání či attachment dítěte k jedné nebo několika primárním osobám
- Neúspěch při vytváření pevného připoutání v raném dětství souvisí s neschopností navazovat blízké vztahy v dospělosti
- Raný attachment má tak vliv na to, jak vypadá později naše sociální síť a sociální opora
- Poměrně složité téma, hezky vysvětlené např. tady:
  - <https://www.youtube.com/watch?v=WjOowWxOXCg> – attachment (7,5 min)
  - <https://www.youtube.com/watch?v=t57DCRFZA8A> – attachment – víc info navíc (10,5 min)
  - [https://www.youtube.com/watch?v=m\\_6rQk7jlrc](https://www.youtube.com/watch?v=m_6rQk7jlrc) – slavný výzkum attachmentu Mary Ainsworthové (4,5 min)



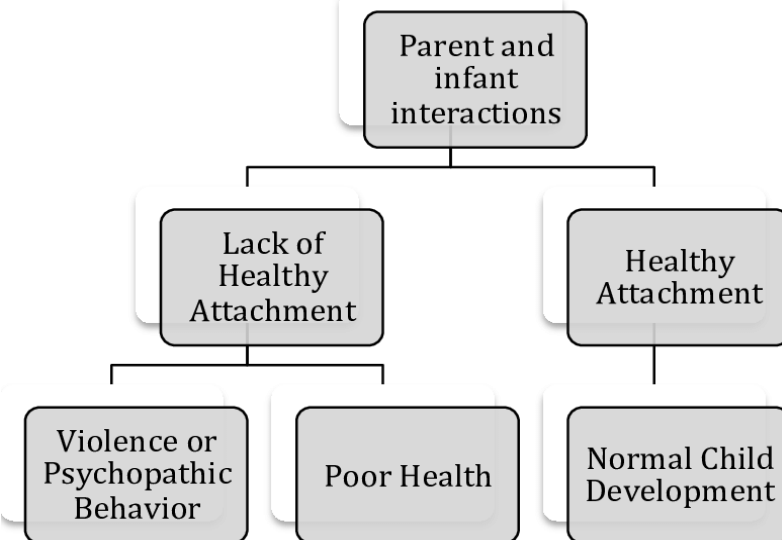
# Jak a proč funguje sociální opora

## 2) Teorie citové vazby – připoutání (Attachment theory; Bowlby & Ainsworthová)

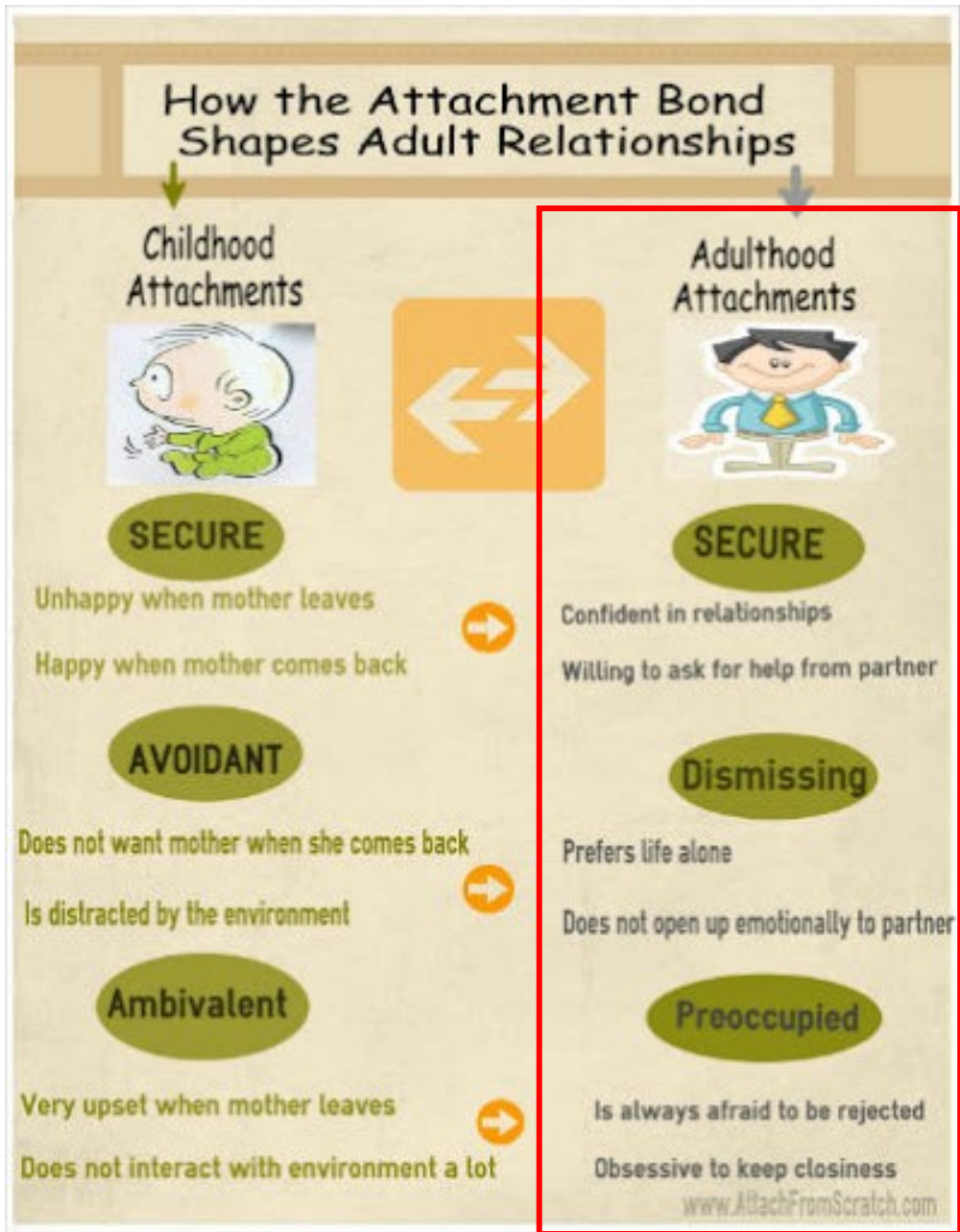
- Existuje několik typů připoutání v dětství
  - **Jistá vazba** – matka je pro dítě k dispozici, když ji dítě potřebuje, „zdravá“ vazba (nejčastější)
  - **Nejistá vazba**



- **Vyhýbavá vazba** – matka je k dítěti odmítavá → dítě se naučí nedávat najevo negativní emoce
- **Ambivalentní vazba** – matka se chová jednou tak a podruhé jinak, jednou láskyplně, pak zas odmítavě apod. → dítě neví, co čekat, jeho negativní projevy bývají intenzivní, pláče, křičí
- **Dezorganizovaná vazba** – matka je zdrojem bezpečí i ohrožení (např. v případě týrání) → dítě je obvykle úzkostné, má dezorganizované (nekonzistentní) chování (nejméně častá vazba)

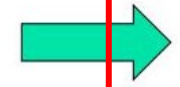


- Nesouvisí jen se SO – jistá vazba je obecně spojená se zdravým vývojem a s lepším zdravím



## Childhood Attachment

- Secure**
  - Distress when mother leaves
  - Greets mother when she returns
- Avoidant**
  - Does not seek mother when she returns
  - Focuses on environment
- Ambivalent/Resistant**
  - Very upset at departure
  - Explores very little



## Adult Attachment

- Secure**
  - Comfortable in relationships
  - Able to seek support from partner
- Dismissing**
  - Greater sense of autonomy
  - Tend to cut themselves off emotionally from partner
- Preoccupied**
  - Fears rejection from partner
  - Strong desire to maintain closeness



Attachment v dospělosti → sociální opora

Pozn.: Naučte se 4 základní typy vazby, není třeba znát anglické názvy a typy vazby v dospělosti, spíš mít představu, jak nás attachment v dětství ovlivňuje do budoucna

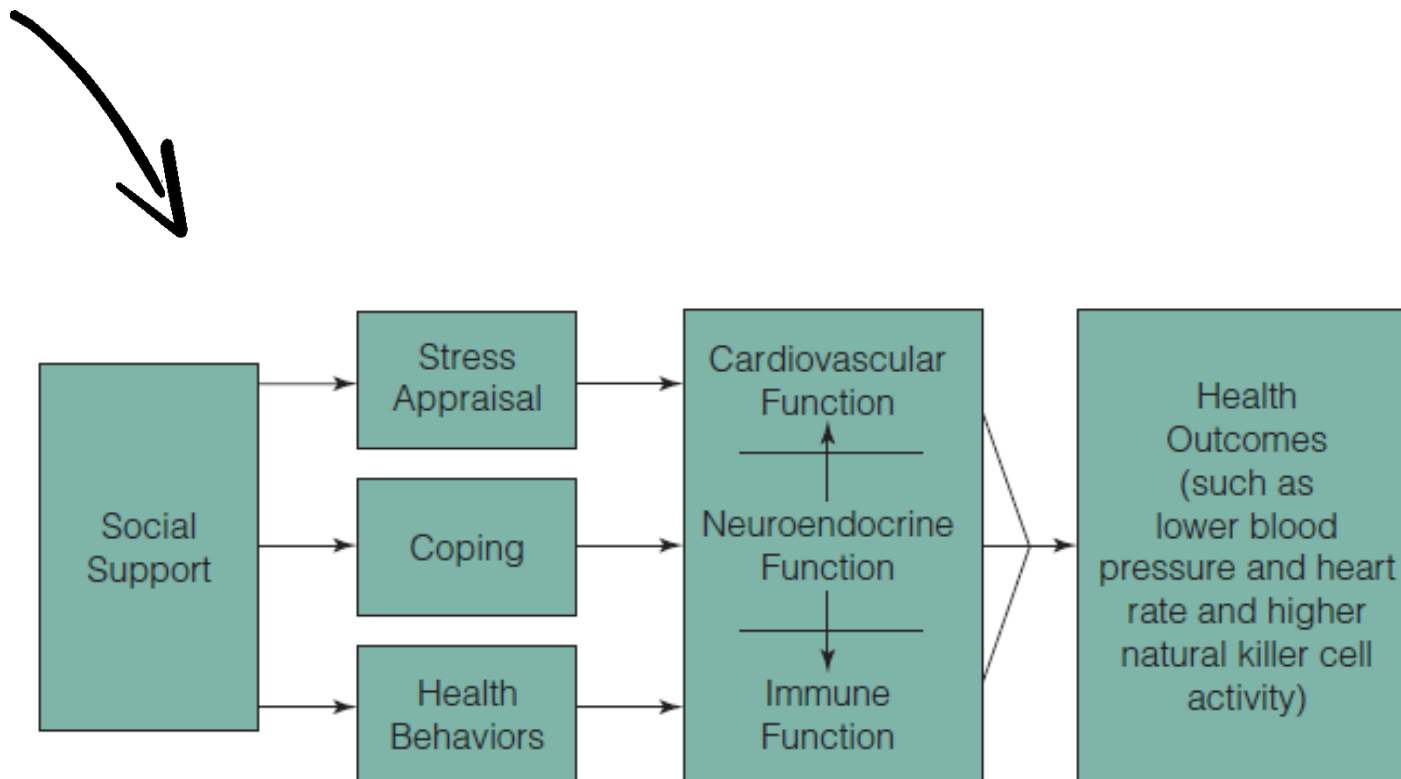
# Jak a proč funguje sociální opora

## 2) Sociální opora jako nárazník

- SO podobně jako nárazník tlumí negativní působení stresu – má vliv v řadě oblastí:
- **Kognitivní sféra**
  - Sdílíme problémy, někdo nás poslouchá, radí, poskytuje své zkušenosti a informace apod. → díky tomu může nastat **změna toho, jak vnímáme situaci**, např.:
  - Upřesnění a uvědomění si stresorů, porozumění situaci
  - Uvědomění si salutorů, možností boje se stresem
- **Posílení sebeúcty, sebevědomí, self-efficacy** (=vědomí vlastní účinnosti) aj.
  - SO kladně ovlivňuje pojetí osobní kompetence – toho, že člověk v tísní s danou situací umí bojovat, může ji zvládnout, má potřebné znalosti, schopnosti, ...
- **Volba vhodnější strategie**
  - Lidé s lepší SO častěji volí aktivní strategii zvládnání stresu namísto vyhýbání s stresoru
  - SO může člověka upozornit na zdraví prospěšné chování, na vhodnější návyky
- **Snižování negativního působení stresoru na fyziologické dění**

# Jak a proč funguje sociální opora

- Podobný pohled – to, jakou máme SO, má vliv na naše **posuzování stresu, coping** a celkově **chování vzhledem ke zdraví**
- Největší efekt na:
  - Kardiovaskulární systém
  - Neuroendokrinní funkce
  - Imunitní systém



# Phillipsův efekt

- Lidé častěji umírají po datu svého narození než před narozeninami
- Efekt je vysvětlován tím, že (zvláště staří) lidé žijí po svých narozeninách v relativně největším **osamění** – na narozeniny přijeli návštěvy, telefonovali příbuzní aj. → po narozeninách velký výkyv
- Důležité je také **očekávání** – lidé očekávají na narozeniny větší zájem a oporu od příbuzných, známých → to pozitivně ovlivňuje jejich zdraví



# Problémy sociální opory

**Příklad:** Marie umírá na poslední stádium rakoviny, které je velmi bolestivé. Poskytovatel sociální pomoci vnímá jako hlavní starost pacientky právě intenzivní bolest a v tomto smyslu se snaží jí pomáhat – vyjádřit empatii, odvést a rozptýlit její pozornost. Marie má ale největší starost o to, co bude s jejími dětmi, až odejde.

- **Subjektivní vs. objektivní sociální opora**

- To, co je objektivně, zvnějšku vnímáno jako pomoc, nemusí být subjektivně vnímané jako (adekvátní) pomoc, osoba v tísní může mít jiné starosti, priority, požadavky

**Příklad:** Erik má obtíže s nadměrným pitím alkoholu. Nechce podstoupit léčbu, má strach, že se jeho problémy „provalí“ a okolí ho bude soudit. Ve městě, kde Erik bydlí, funguje několik podpůrných skupin pro lidi s potížemi s alkoholem, kam se dá docházet anonymně. Erik ale o této možnosti neví, nikdy o ní neslyšel.

- **Poskytovaná vs. přijímaná sociální opora**

- Vše, co je dané osobě určeno vs. to, co se k dané osobě skutečně dostane



# Problémy sociální opory

- **Očekávaná sociální opora**

- Jde o osobní přesvědčení každého člověka, že existují lidé, kteří mu v případě potřeby pomohou
- Naše očekávání je subjektivní – vůbec nemusí jít o to, jak to skutečně je, očekávaná SO odráží především to, jak člověk vnímá své sociální okolí, to, že je přijímaný apod.
- Může být výrazný rozdíl mezi tím, co člověk očekává a co se mu dostane a co skutečně získá, protože máme i určitou představu o tom, jak by nám mělo být pomoci
- Např. neočekávání pomoci, negativní hodnocení sociální sítě v důsledku sníženého sebehodnocení, pesimismu aj., přestože realita vypadá tak, že řadě lidí na daném člověku záleží a jsou ochotni a schopni mu pomoci.

Problem is just the distance between  
expectation and reality.

**Sometimes  
we create  
our own  
heartbreaks  
through  
expectation.**

# Problémy sociální opory

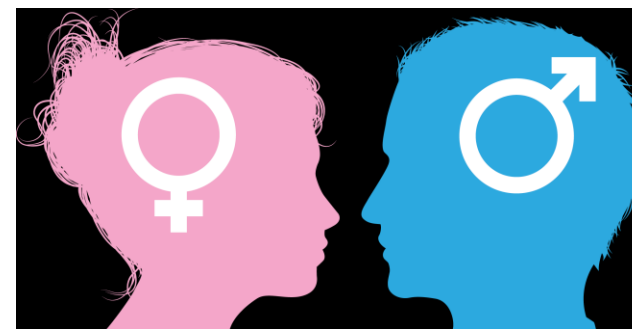
- Množství dalších problémů
- Podobná prvnímu příkladu je **přiměřenost** či **adekvátnost sociální opory** („co“ je poskytováno, „kolik“ je toho poskytováno, „jak“) – např. sociální opora sice jde správným směrem, člověk v tísní by jí ale potřeboval víc, intenzivnější – anebo naopak méně



- **Nadměrná pomoc**
  - Může brát adresátovi možnost sám se zdravě vyrovnat se stresovou situací
  - Např. když pečovatel v dobré víře dělá vše za staršího člověka, aby mu ulehčil práci, pomohl
    - V důsledku toho klesá samoobslužnost klienta, **mění se sebepojetí, klesá sebehodnocení**
    - Schopnost postarat se sám o sebe je jedním z důležitých faktorů kvality života
    - Důsledkem může být závislost na pomoci a bezmoc, negativní pocity jako vina, obavy, strach aj.

# Užitek ze sociální opory

- Stejně jako mají určití lidé sklony hůře zvládat stres nebo onemocnět psychosomatickou chorobou, jsou **někteří lidé citlivější vůči pozitivním vlivům sociální opory** a mají z ní větší užitek
- Jsou to lidé, kteří
  - Snadno navazují kontakty
  - Snadno přijímají pomoc od druhých
  - Ochotně poskytují pomoc druhým
- **Rozdíly mezi ženami a muži**
  - Ženy mívají víc přátel, častěji mívají nejlepšího přítele/přítelkyni
  - Ženy dostávají víc sociální opory, zároveň ale víc opory poskytují, což může zvyšovat stres
- Není to tak, že člověk, který má více kontaktů s lidmi, má automaticky lepší sociální oporu a lepší zdraví – hostilní člověk s negativním přístupem bude mít pravděpodobněji nižší SO
- Jde spíš o kvalitu vztahů s lidmi



# Co si z toho vzít do praxe?

- To, co okolí vnímá jako pomoc, vůbec nemusí být pomoc – je třeba **„zmapovat“**, jak to vnímá **klient**, jakou pomoc potřebuje, kolik jí potřebuje
- Když se Vám rozbije auto, nepomůže si o tom popovídat = ne každé řešení a každý typ sociální opory jsou vhodné pro každý problém → **pomáhat adekvátně problému**
- V rámci pomoci je užitečné **„mapovat“ klientovo sociální prostředí**
  - Má někoho, komu se může svěřit? Může se s někým poradit?
    - Třeba má, ale samotného ho to nenapadne, potřebuje „postrčit“ 😊
  - Ví klient o tom, jaká pomoc je pro něj k dispozici?



# Co si z toho vzít do praxe?

- Klientovi můžeme pomáhat mnoha způsoby
  - **Sami být sociální oporou**
    - Podpořit, vyslechnout
    - Pomocť porozumět situaci, vysvětlit souvislosti
    - Podat informace – máme výhodu, že vystupujeme z pozice profesionála
  - **Doporučit vyhledání sociální opory**
    - Mezi blízkými, přáteli – svěřit se, sdílet, hledat podporu ve změně životního stylu
    - Doporučit odbornou pomoc – odkázat na psychologa, skupinu, online pomoc, krizovou linku
- Týká se také nás a našeho zdraví
  - Např. jako prevence syndromu vyhoření



Děkuji za pozornost.