

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Vesna Aljukić

**Vzajemnost socialne opore kot dejavnik kakovosti
socialne opore**

Diplomsko delo

Ljubljana, 2009

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Vesna Aljukić

Mentorica: izr. prof. dr. Valentina Hlebec

**Vzajemnost socialne opore kot dejavnik kakovosti
socialne opore**

Diplomsko delo

Ljubljana, 2009

ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujem mentorici izr. prof. dr. Valentini Hlebec za strokovno pomoč in vzpodbudo pri pisanju diplomskega dela.

Zahvaljujem se staršema, ker sta mi omogočila študij in ker sta verjela vame. Za vso pomoč in podporo v času študija hvala tudi Jasni, Saši in Klemenu.

Vzajemnost socialne opore kot dejavnik kakovosti socialne opore

Vzajemnost kot osnovno tendenco v medosebnih odnosih lahko najdemo pri večini družb skozi zgodovino. Od vzajemnosti prejemanja in dajanja je odvisno, ali se bo nek odnos nadaljeval ali pa bo poznanstvo med posameznikoma oziroma posamezniki kratko. V nalogi sem vzajemnost opredeljevala v kontekstu socialne opore. Socialna opora v življenju posameznika pomembno vpliva na njegovo dobro počutje, merilo dobrega počutja pa je tudi uravnotežena vzajemnost socialne opore. Diplomsko delo je pretežno teoretične narave, predstavim pa tudi ugotovitve tujih in domačih empiričnih raziskav, ki podpirajo predstavljene teorije. Za boljše razumevanje vzajemnosti socialne opore najprej opredelim pojem socialne opore in socialnega omrežja. V teoretičnih okvirih predstavim koncept vzajemnosti in dejavnike, ki vplivajo na vzajemno izmenjavanje socialne opore. Zanimala me je vzajemnost v različnih življenjskih obdobjih, nekaj več pozornosti pa sem namenila odnosu starši - odrasel otrok. V diplomskem delu ugotavljam tudi, kako (ne)ravnovesje vzajemnosti socialne opore vpliva na zdravje in kakovost življenja posameznika. V zadnjem delu ugotavljam, kako se vzajemnost meri ter katera so najpogostejša raziskovalna področja, kjer se vzajemnost socialne opore meri.

Ključne besede: socialna opora, vzajemnost, mere vzajemnosti.

Reciprocity of social support as a factor of quality of social support

Reciprocity as a basic tendency in interpersonal relations can be found in most societies through history. From the reciprocity of giving and receiving it depends, whether a relation will continue or whether the acquaintance between individuals will be short. Within this thesis I defined reciprocity within the context of social support. Balanced reciprocity of social support is the measure of well being as social support has an enormous influence on individuals well being. This thesis is mainly theoretical in nature, however domestic and foreign empirical studies which support the theories presented here are included within. Concept of reciprocity and factors which influence the mutual exchange of social support are shown within the theoretical framework. Reciprocity in various life stages is one of focal points of interest, while most attention is given to the parent - adult child relation. This thesis also investigates how (in)balance in reciprocity of social support influences the health and the quality of life of an individual. Last part deals with measurements of reciprocity and the main areas in which reciprocity of social support is often measured.

Key words: social support, reciprocity, measures of reciprocity.

KAZALO

1	UVOD	6
2	SOCIALNA OPORA.....	7
2.1	DEFINICIJE SOCIALNE OPORE	7
2.2	VIRI SOCIALNE OPORE	9
2.3	OBLIKE SOCIALNE OPORE	9
2.4	ZAZNANA SOCIALNA OPORA	10
2.5	IZVEDENA IN DOBLJENA SOCIALNA OPORA	12
2.6	SOCIALNO OMREŽJE.....	12
3	VZAJEMNOST SOCIALNE OPORE	15
3.1	TEORIJA NAVEZANOSTI.....	16
3.2	ALTRUIZEM	18
3.3	PRIČAKOVANJA GLEDE VZAJEMNOSTI.....	19
3.4	NORMA VZAJEMNOSTI	20
3.5	VPLIV OSEBNOSTNIH LASTNOSTI NA VZAJEMNOST SOCIALNE OPORE.....	21
3.5.1	<i>Dimenzije osebnosti.....</i>	<i>21</i>
3.5.2	<i>Ekstravertnost in odprtost kot osebni karakteristiki v nudenju vzajemne socialne opore</i>	<i>24</i>
3.6	BANKA OPORE	25
3.7	POZITIVNA IN NEGATIVNA VZAJEMNOST.....	26
3.8	ODNOSI IN VZAJEMNOST	29
3.8.1	<i>Lastnosti omrežja.....</i>	<i>29</i>
3.8.2	<i>Moč vezi.....</i>	<i>30</i>
3.8.3	<i>Družina.....</i>	<i>30</i>
3.8.4	<i>Prijateljstvo</i>	<i>31</i>
3.8.5	<i>Zakonski stan.....</i>	<i>31</i>
3.8.6	<i>Socio-ekonomski status.....</i>	<i>32</i>
3.9	VPLIV KULTURNIH DEJAVNIKOV NA VZAJEMNOST SOCIALNE OPORE	32
4	VZAJEMNOST V RAZLIČNIH ŽIVLJENJSKIH OBDOBJIH.....	33
4.1	MEDGENERACIJSKA VZAJEMNOST SOCIALNE OPORE V KONTEKSTU DRUŽINE	36
4.1.1	<i>Teoretični pristopi k medgeneracijski vzajemnosti socialne opore.....</i>	<i>36</i>
4.1.2	<i>Empirične ugotovitve medgeneracijske izmenjave socialne opore</i>	<i>39</i>
5	(NE)RAVNOVESJE VZAJEMNOSTI SOCIALNE OPORE	41
5.1	VPLIV (NE)RAVNOVESJA VZAJEMNOSTI SOCIALNE OPORE NA ZDRAVJE	43
6	MERE VZAJEMNOSTI.....	45
6.1	PREJETA IN ZAZNANA SOCIALNA OPORA	46
6.2	ANALIZA VZAJEMNOSTI	47
6.2.1	<i>Analiza po opori</i>	<i>47</i>
6.2.2	<i>Analiza po osebi</i>	<i>50</i>
6.3	KJE SE VZAJEMNOST MERI?.....	54
7	ZAKLJUČEK	57
8	LITERATURA	59

1 Uvod

Posamezniki v medsebojnih interakcijah izmenjavamo celo vrsto sporočil in dejanj, s katerimi se povezujemo in utrjujemo vzpostavljene vezi. Taka sporočila in dejanja najbolj celostno ubesedi pojem socialne opore. Socialna opora je bila raziskovana na številnih družboslovnih področjih, vsem pa so bile skupne ugotovitve, da prisotnost socialne opore v življenju posameznika pomembno vpliva na njegovo dobro počutje. Družina, partner, prijatelji, otroci, znanci, sosede in še marsikdo se znajde v naših socialnih omrežjih, s katerimi socialno oporo vzajemno izmenjavamo. Prav vzajemno izmenjavanje socialne opore pa je tisti ključni element, ki bo predmet te naloge.

V nasprotju s pojmom socialne opore vzajemnost socialne opore konkretno še ni natančneje raziskana, je pa pomemben element kakovosti socialne opore. Vzajemno izmenjavanje socialne opore je relevantno v preučevanju tematike socialne opore, saj v njenem okviru dodatno razlaga povezave znotraj in med posameznikovimi socialnimi omrežji.

V diplomskem delu bo moje vodilo raziskati, kaj je vzajemnost socialne opore, kako je konceptualizirana, kako se vzajemnost meri ter kako se povezuje z drugimi elementi kakovosti. Uporabila bom dva metodološka pristopa. S teoretičnim pregledom konceptualne literature bom povzela ter primerjala ključne ugotovitve avtorjev, ki so pomembno prispevali k raziskovanju vzajemnosti in vzajemnosti socialne opore. Teoretični del naloge bom podprla s sekundarno analizo nekaterih tujih in domačih raziskav na področju socialne opore in njene vzajemnosti.

V prvem delu diplomskega dela natančneje opredelim pojem socialne opore, njene oblike, vire ter razliko med zaznano, dobljeno in izvedeno socialno oporo. V nadaljevanju se osredotočim na koncept vzajemnosti, ki je predstavljen preko več teoretičnih pristopov, vsak od njih pa prispeva k njeni konceptualizaciji ter opredelitvi. V četrtem delu diplomskega dela se posvetim vzajemnosti skozi življenjska obdobja posameznika ter vsebini in oblikam socialnih opor, ki so značilno izmenjane v posameznem obdobju. Nadaljevanje diplomskega dela prikaže vpliv (ne)ravnovesja vzajemno izmenjane socialne opore na zdravje in kakovost življenja posameznika. V zadnjem delu naloge pa ugotavljam, kako ter na katerih področjih se vzajemnost socialne opore meri.

2 Socialna opora

2.1 Definicije socialne opore

Socialna opora je vedenje, ki posamezniku pomaga, da se spoprime s težavami in da razvije nove sposobnosti. Vendar, ko poskušamo konkretno ugotoviti in klasificirati oporno vedenje, se torej odmakniti od abstraktnih diskusij, ugotovimo, da je taka definicija krožne narave. Ne moremo klasificirati opornega vedenja kot oporno ali ne-oporno oziroma definirati ali je neka interakcija oporna, ne da bi opazovali njenih posledic. Vedenja, ki se kažejo in zdijo kot oporna, razumevajoča ter empatična, so dejansko lahko ravno obratna pod določenimi pogoji (Wilcox in Vernberg 1983, 9).

V poznih 70-ih in zgodnjih 80-ih letih prejšnjega stoletja so bile predlagane prve številne definicije socialne opore. Množica opredelitev se je razprostirala od kognitivnih (kot je znanje o posameznikovem položaju v ožjem socialnem okolju), preko afektivnih (kot je emotivno stanje), behaviorističnih ter do strukturnih definicij. Zaradi vse manjšega poudarjanja konceptualnih problematik teh definicij, se je pojavila težava pri formuliranju definicije socialne opore, ki bi vsebovala večino ali vse uporabe pojma, ter take definicije, ki ni krožna (Veiel in Baumann 1991, 3).

Kljub vsem raznolikim definicijam številnih avtorjev, je bil v sedemdesetih letih dvajsetega stoletja poudarek opredeljevanja vseeno ožje usmerjen, in sicer na emocionalne razsežnosti socialne opore, kot je občutek pripadnosti, sprejemanja in skrbi pri pomembnih drugih (Hlebec in Kogovšek 2003, 103).

K raziskovanju socialne opore so najpomembneje prispevali naslednji trije avtorji: Cassel (1976), Cobb (1974) ter Caplan (1976).

Casselove opredelitve so temeljile na tem, da je »raziskovanje psihosocialnih procesov izjemno pomembno za razumevanje bolezenskih stanj in da socialna opora igra ključno vlogo pri boleznih, povezanih s stresom« (Hlebec in Kogovšek 2003, 103). Za ključni element socialne opore je Cassel izpostavil povratno informacijo. Le-to posamezniku nudijo njegovi najbližji in pomembni drugi. Kadar pride do neustreznih ali zmedenih povratnih informacij, se lahko poruši posameznikovo notranje ravnotežje ter je tako

dovzetnejši za bolezni. Vrsta raziskav, ki opredeljuje socialno oporo kot zaščito (*ang. buffer*) pred stresom, izhaja ravno iz koncepta povratne informacije. Cassel je z razlikami v ustreznosti povratnih informacij med posamezniki pojasnjeval zdravstvene nepravilnosti pri ljudeh, ki so drugače živeli v podobnih okoljih. Cassel je opazil tudi kompleksnost povezave med socialno oporo in stresom oziroma stresnimi dogodki. Pravi, da sta pojma medsebojno neločljivo povezana, saj stres na eni strani zmanjša oporo, na drugi strani pa poveča potrebo po njej. Določen odnos je tako lahko vir opore, lahko pa je tudi vir stresa. Ta dvojna vloga odnosa velja še posebno za najbližje vezi (Hlebec in Kogovšek 2003, 103-104).

Tudi Caplan je poudarjal pomen socialnih vezi, predvsem njihov vpliv v življenjskih prehodih, ter njihov vpliv na izid kriz v življenju posameznika. Poudarjal je vzajemnost in trajnost odnosov, ki jih za razliko od Cassela ni omejeval le na najbližje vezi, upošteval je namreč tudi oddaljene vezi, kot so sosedski odnosi, razne skupine za samopomoč in podobno. Natančneje je tudi opredelil vrste pomoči, in sicer jih lahko poimenujemo kar emocionalna opora, materialna ter informacijska opora (Hlebec in Kogovšek 2003, 104).

Cobb je prav tako razumel socialno oporo kot dejavnik dobrega počutja, torej kot zaščito pred stresom. Vendar je za razliko od prejšnjih avtorjev socialno oporo »natančneje opredelil kot informacijo, ki posamezniku omogoča, da se zaveda, da je ljubljen, sprejet in spoštovan in da pripada sistemu komuniciranja in vzajemnih obveznosti« (Hlebec in Kogovšek 2003, 104). Kot dejavnik razumevanja in preučevanja socialne opore je izpostavil vzajemno izmenjavo.

Pojem socialne opore je bil torej konceptualiziran in razčlenjevan različno glede na različne avtorje. Vendar pa je v ospredju ostal »primarni pomen emocionalne opore najpomembnejših drugih kot najmočnejši pojasnjevalni dejavnik za zmanjševanje stresa in njegovih posledic za zdravje in dobro počutje« (Hlebec in Kogovšek 2003, 104). Ključni pomen socialne opore je v njenih pozitivnih emocionalnih funkcijah.

Kasnejša proučevanja so socialno oporo opredeljevala kot kompleksen interakcijski in komunikacijski proces med ljudmi. Eden izmed avtorjev takšnega opredeljevanja je bil Vaux, ki je socialno oporo razdelil na tri osnovne elemente: vire socialne opore, oblike socialne opore in posameznikovo zaznavo oziroma oceno oblik in virov opore. Ti trije

elementi so med seboj povezani preko kompleksnega procesa izmenjave in komuniciranja med posameznikom ter njegovim socialnim okoljem (Hlebec in Kogovšek 2003, 105). Vsi trije elementi vplivajo na kakovost socialne opore, saj je kakovost opore odvisna od uspešnosti izrabe virov ter primerne oblike opore v neki situaciji. Posameznik bo socialno oporo na osnovi subjektivne zaznave naprej vzajemno izmenjeval oziroma je ne bo izmenjeval.

2.2 Viri socialne opore

Po Vauxu so viri socialne opore tisti del posameznikovega omrežja, na katerega se obrača po pomoč in oporo oziroma jo lahko nudi sam od sebe. Na dostopnost in zmožnost socialne opore kot vira vpliva (ne)stabilnost, struktura, sestava ter kakovost odnosov v socialnem omrežju. Tudi kadar odnosi na splošno uspešno zagotavljajo vire opore, se lahko zgodi, da ponujena opora ni ustrezna. Še posebno v konkretnih situacijah, kadar večji del omrežja zajame neka krizna situacija in so tudi sami preveč čustveno vpleteni, da bi ponudili učinkovito oporo (Hlebec in Kogovšek 2003, 106).

Najpogostejši pa tudi najbolj učinkovit in pomemben vir opore za posameznika so ljudje, ki so mu blizu. Glede na izvedene raziskave so najbližji odnosi pomembni, da se posameznik dobro počuti, zadovoljujejo pa tudi posameznikovo potrebo po socialni opori. Predvsem družina je tista, ki je kategorizirana kot posamezniku najbližja. Družina torej zadovoljuje posameznikovo potrebo po socialni opori, hkrati pa mu ponuja zgled opornih interakcij in omogoča stike z drugimi ljudmi. Tudi šibke vezi so namreč lahko zelo učinkovite pri nujenju socialne opore v določenih situacijah (na primer znanci lahko posamezniku pomagajo pri iskanju nove zaposlitve) (Jesenšek 2007, 17).

2.3 Oblike socialne opore

Oblike socialne opore so »specifična dejanja oziroma vedenja, ki se vsaj večinoma priznavajo kot dejanja z namenom pomoči posamezniku, bodisi spontano bodisi na prošnjo za pomoč« (Hlebec in Kogovšek 2003, 106). Vendar oporna dejanja niso nujno oporna, ker niso tako zaznana ali pa ne pomagajo. Ali je dejanje oporno, je odvisno od količine opore, narave odnosa med posameznikom in ostalimi ter tudi od časovnega trenutka, v katerem je

opora ponujena. Oblike socialne opore so lahko različne in različne so tudi posledice, ki jih imajo za posameznika - lahko so kratkoročne ali pa dolgoročne.

Med oblike socialne opore lahko štejemo zagotavljanje materialnih dobrin ali storitev, izkazovanje pripadnosti, naklonjenosti, spoštovanja. Nekateri avtorji navajajo kot obliko opore tudi poslušanje posameznika, potrditev posameznikovega pogleda na svet, priznavanje truda, ki ga posameznik vloži v neko delo, motiviranje posameznika za njegovo večjo aktivnost in nadaljevanje dela, emocionalno oporo (Jesenšek 2007, 20-21).

Čeprav je socialna opora v teoretični literaturi ter empiričnih študijah opredeljena v različnih razsežnostih oziroma oblikah, se je sčasoma oblikoval konsenz, po katerem je socialna opora uvrščena v štiri skupine:

- emocionalna opora - pomoč ob manjših ali večjih življenjskih krizah, na primer ločitev, smrt bližnjega in podobno;
- informacijska opora - informacije, ki jih posameznik potrebuje ob kakšni večji življenjski spremembi, kot so na primer selitve;
- instrumentalna ali materialna opora - v smislu materialne pomoči kot na primer posojanje denarja, pomoč pri večjih opravilih;
- druženje - socialna opora kot neformalno druženje, na primer izleti, obiskovanje in podobno (Hlebec in Kogovšek 2003, 106-107).

2.4 Zaznana socialna opora

Zaznava socialne opore je posameznikova subjektivna ocena kakovosti, zadostnosti in prisotnosti opore. Zaznana oziroma percipirana opora je pokazatelj uspešnega delovanja socialne opore in če le-ta izpolnjuje svoj namen (Hlebec in Kogovšek 2003, 105-106). Posameznik zaznava oziroma dojema dobljeno oporo in jo interpretira v okviru konkretnega odnosa; med tistim, ki oporo daje in med sabo. Zaznane so lahko različne oblike socialne opore, na primer zadovoljstvo z oporo, občutek spoštovanja, občutek pripadnosti, da nekdo skrbi zate. Posameznik lahko ustreznost socialne opore oceni bolj globalno (ustreznost socialnega omrežja kot celote) ali pa ožje (kot del svojega omrežja, določenih odnosov v omrežju ali pa posameznih oblik socialne opore, kot na primer materialna, emocionalna opora).

Kadar posameznik zaznava socialno oporo: a) subjektivno ocenjuje prisotnost socialne opore, torej, ali bi se lahko v konkretni situaciji obrnil na nekoga za specifično pomoč, in b) zaznava kakovost in zadostnost socialne opore. Posameznik kakovost in zadostnost opore večinoma določi z ocenjenim zadovoljstvom z oporo, z občutkom pripadnosti ter z občutkom, da je zanj poskrbljeno (Hlebec in Kogovšek 2003, 105-106).

Percipirana opora je pomemben dejavnik kakovosti socialne opore, saj je opora, ki jo posameznik v določeni situaciji prejme, lahko ocenjena kot oporna, lahko pa tudi kot neoporna oziroma da ne ustreza potrebi posameznika. Razlogi, zaradi katerih je dobljena opora zaznana kot neustrezna, so različni. Prejeta opora je lahko na primer neustrezna v dani situaciji, posameznik se lahko počuti nadzorovanega, to pa v njem vzbudi občutek nekompetentnosti.

Dejavniki, ki najboljše pojasnjujejo zaznavo socialne opore, so medosebne značilnosti posameznikov. Med medosebne značilnosti lahko štejemo samozavest, družabnost, osamljenost, emocionalno stabilnost, socialno kompetentnost ter še druge lastnosti. Te lastnosti bolje pojasnjujejo zaznavo opore kot na primer dejanska socialna opora. Pojasnilo za to lahko najdemo v relativni stabilnosti teh medosebnih značilnosti (Pierce in drugi v Jesenšek 2007). Posamezniki, ki so bolj družabni, so tudi bolj sproščeni v različnih situacijah, kar vpliva na dajanje in prejemanje opore ter tudi na zaznavo socialne opore. Percepcija opore pa je glede na nekatere teoretike odvisna tudi od zgodnjih interakcij posameznika. S svojimi primarnimi skrbniki posameznik doživlja prve izkušnje, te pa kasneje vplivajo na način percepcije opore oziroma na razvoj interakcij z drugimi osebami ter na njegova pričakovanja glede interakcij. Če otrok vstopa v interakcijo s pričakovanjem, da bo spoštovan, je tudi samozavestnejši in v interakcije vstopa z zaupanjem. Ta občutek sprejetosti se skozi čas utrdi in se posploši v nek splošen model socialne opore (Ross v Jesenšek 2007, 22).

Prav percipirana opora je pomembna, saj je najmočnejše povezana z zdravjem. »Subjektivna izkušnja opore ni toliko povezana s tem, kar se dejansko naredi, z dejanjem opore, ampak bolj s tem, kako je to, kar je narejeno, interpretirano.« (Hlebec in Kogovšek 2003, 111).

Pri percepciji socialne opore igrajo veliko vlogo konkretna dejanja. Neko konkretno dejanje opore da lahko posamezniku občutek opore, nek drugi posameznik pa tega dejanja ne zazna kot opornega, lahko mu pripiše celo negativni pomen oziroma dejanja ne zazna kot opornega.

Posameznikova zaloga pričakovanj o socialnih odnosih, ki odražajo njegova prepričanja, so rezultat nekega splošnega, relativno stabilnega občutka opore. Raziskave so pokazale, da ta prepričanja odražajo percepcijo o tem, kako dostopna je opora posamezniku v njegovem okolju in kako mu je pripravljeno pomagati (Hlebec in Kogovšek 2003, 112).

2.5 Izvedena in dobljena socialna opora

Socialno oporo ločimo tudi na izvedeno in dobljeno. Izvedena opora se nanaša na specifična dejanja drugih, dobljena opora pa je videna s strani prejemnika, da je neka vedenja opredelil kot oporna ter da so mu pomagala. »Nekatere študije kažejo, da tako izmerjeni opori dajeta precej različne rezultate in da je ujemanje med njima lahko le 50-60 odstotno.« (Hlebec in Kogovšek 2003, 110). Kadar želimo zasnovati empirično raziskavo moramo torej natančno opredeliti, katero oporo bomo merili oziroma katere lastnosti povezave med posameznikom in njegovim omrežjem ter kakšne so možne posledice take izbire. Podrobneje se tej temi posvetim v nadaljevanju.

Socialna opora je torej tesno povezana z dobrim počutjem posameznika in če jo ta dobi dovolj oziroma toliko, kot jo potrebuje, se očitno zmanjšajo škodljivi dejavniki, ki bi negativno vplivali na zdravje (Hlebec in Kogovšek 2003, 110). To so ugotovili tudi raziskovalci, ki so raziskovali vpliv vzajemnosti opore na dobrobit in zdravje posameznikov.¹

2.6 Socialno omrežje

Za razumevanje kakovosti socialne opore je prav tako potrebno opredeliti socialno omrežje posameznika. To je namreč s svojo sestavo in vsebino močno povezano s tem koliko in kako kvalitetno socialno oporo bo zagotovilo posamezniku.

¹ Ugotovitve raziskave avtorjev Jou in Fukada (2002) so podrobneje predstavljene v poglavju »(Ne)ravnovesje vzajemnosti socialne opore«.

V preučevanju socialnih omrežij je bilo uporabljenih veliko pristopov. Eden izmed njih se je osredotočal na integriranost posameznika v omrežje oziroma skupino in na stopnjo povezanosti znotraj skupine. Eden izmed vidikov modela socialne integriranosti je raziskovanje vključenosti v širšo skupnost (kot so sosedski odnosi, sodelovanje v organizacijah in podobno). Primer takega raziskovanja je preučevanje stopnje smrtnosti (Berkman in Syme 1979 v Hlebec in Kogovšek 2003), kjer je bilo ugotovljeno, da je stopnja smrtnosti pri obeh spolih in v vseh starostnih skupinah višja pri tistih z nižjo stopnjo družbene integriranosti.² Drugi vidik takega raziskovanja je osredotočanje na izključno intimne, najbližje odnose. Vmes med tema nasprotnima si poloma pa je raziskovanje socialne opore v kontekstu različnih značilnosti omrežij. Tako raziskovanje ponuja različne perspektive gledanja, in sicer na eni strani gre za preučevanje strukture omrežij (velikost, gostota omrežja), na drugi pa za preučevanje kakovosti in značilnosti odnosov znotraj omrežja (trajnost, intimnost, pogostost stikov, ipd.) (Hlebec in Kogovšek 2003, 112-113).

– **Velikost omrežja**

Pri večjih socialnih omrežjih je prednost v tem, da v njih obstaja večja dostopnost virov opore in zato tudi večja raznolikost virov. Pri večjih socialnih omrežjih je bolj verjetno, da bo imel posameznik hitro na voljo nekoga, ki bi mu lahko pomagal, zaradi razpršenosti pa bo tudi manj verjetno, da bi bil katerikoli odnos v velikem socialnem omrežju preobremenjen zaradi pomoči. V manjših omrežjih hitreje pride do preobremenjenosti zaradi pomoči, tudi dostopnost virov opore je v primeru potrebe pomoči manjša. V manjših socialnih omrežjih je večja verjetnost, da v tistem trenutku katerikoli član omrežja ne bo dostopen (Hlebec in Kogovšek 2003, 115).

– **Gostota omrežja**

Bolj gosta omrežja omogočajo večjo stopnjo socialne opore, znižujejo tudi stopnjo stresnosti. Vendar pa po drugi strani lahko oporo ovirajo, saj ne vzpodbujajo dostopa do novih ali alternativnih virov opore. Gostota omrežja se ponavadi povezuje z velikostjo omrežja; manjša socialna omrežja so ponavadi gostejša in bolje ter zadovoljivejše zagotavljajo vir opore. V omrežjih z večjo gostoto posamezniki prejmejo več neformalne opore. Če je posameznikovo najbližje omrežje večje gostote, je tudi verjetnost, da bo velik

² Raziskava je bila izvedena na stratificiranem slučajnem vzorcu prebivalcev okrožja Alameda v Kaliforniji (Hlebec in Kogovšek 2003).

odstotek tega omrežja aktiviran večja. Manjša verjetnost, da se bo posameznik obrnil za pomoč na najbližje omrežje, je, kadar je najbližje omrežje manjše gostote. Značilnost gostih omrežij je tudi ta, da ima tako omrežje daljšo zgodovino izmenjav socialne opore in s tem se ustvari percepcija, da je opora bolj razpoložljiva. »Večja omrežja so ponavadi tudi manj gosta, bolj raznolika, vsebujejo člane z različnimi kompetencami in so torej bogatejši in bolj raznolik potencialni vir pomoči.« (Hlebec in Kogovšek 2003, 115).

– **Homogenost vezi**

Večja omrežja so torej bolj raznolika, so pa nehomogena socialna omrežja tudi manj gosta. So bolj razpršena, člani omrežja se med seboj manj verjetno poznajo, kot je to značilno za manjša gostejša omrežja. Raznolika omrežja so lahko zelo učinkovita (na primer ob večjih življenjskih spremembah posameznika, kot so selitve, nova zaposlitev in podobno) in hkrati zelo naporna, še posebno kar se tiče vzdrževanja odnosov (vzdrževanje velikega razpršenega socialnega omrežja lahko povzroči notranje konflikte ali zmedo) (Hlebec in Kogovšek 2003, 116).

Poleg naštetih strukturnih značilnosti socialnega omrežja je pomembna tudi sestava omrežja, moč vezi in geografska razpršenost omrežja. Sama velikost omrežja, na primer, ne zagotavlja ustreznosti socialne opore oziroma močnih vezi v omrežju. Ne zagotavlja kako kakovostno oporo posameznik prejema (oziroma jo kot tako zaznava), prav tako tudi ne količine opore.

Vendar o povezavi med strukturnimi značilnosti socialnih omrežij in med ustrezno oporo obstajajo tudi kritike. Ugotovljeno je bilo, da je ta povezava šibka še posebej v smislu socialne opore kot zdravstvenim indikatorjem. »Vse vezi tudi ne prispevajo avtomatično k zdravju in dobremu počutju, ampak so lahko tudi konfliktne in s tem pravzaprav vir stresa.« (Hlebec in Kogovšek 2003, 116). Obstajajo tudi ugotovitve, da je za zdravje in dobro počutje bolj pomembna posameznikova percepcija kakovosti in razpoložljivosti socialne opore kot pa napovedi iz strukturnih značilnosti omrežja. To je vzpodbudilo bolj socialnopsihološke pristope k raziskovanju socialne opore (Hlebec in Kogovšek 2003, 116).

S pregledom definicij socialne opore in konceptov, ki so za razumevanje socialne opore pomembni, bomo lažje razumeli kompleksnost vzajemnosti socialne opore v posameznikovem omrežju.

V naslednjem poglavju pregledam definicije vzajemnosti na različnih družboslovnih področjih in dejavnike, ki vplivajo na vzajemno izmenjavanje (pozitivno in negativno). Prikazala bom, kako posamezniki vzajemno izmenjavajo glede na njihova pričakovanja, norme in kulturne dejavnike; kako se socialna opora izmenjava glede na sestavo socialnega omrežja, vsebino odnosov v njem ter predvsem, kateri viri in oblike socialne opore so med posamezniki vzajemno izmenjane. Tako bom odgovorila na zastavljeni raziskovalni vprašanji: Kaj je vzajemnost? in Kako je vzajemnost konceptualizirana?.

3 Vzajemnost socialne opore

Vzajemnost socialne opore je segment socialne opore, saj se vzajemnost osredotoča na izmenjavo socialne opore med posameznikoma, skupino ali v širšem socialnem omrežju. Izmenjavajo se lahko vse štiri oblike socialne opore (instrumentalna, emocionalna, druženje, informacijska) ali katerakoli kombinacija.

Vzajemnost socialne opore je tako kot sam koncept socialne opore definiran s strani mnogih avtorjev, ki se nujno ne ukvarjajo s socialno oporo, so pa konceptu vzajemnosti namenili prostor v svojih ugotovitvah. Nekateri se z vzajemnostjo ukvarjajo na teoretični ravni, druge pa zanima izključno kot oblika vedenja v določenih okoliščinah ob določenih pogojih. Pri tem gre za vrsto empiričnih raziskav, ki ugotavljajo raznolikosti vzajemne izmenjave glede na različne tipe odnosov med posamezniki ter tudi glede na druge dejavnike.

V nadaljevanju pregledam nekatere izmed teh ugotovitev, predstavim antropološke in psihološke ugotovitve, s teorijo navezanosti razložim, kako se oblikuje vzajemno izmenjavanje med posamezniki, prostor pa namenim tudi nevzajemnemu izmenjavanju – altruizmu. Pozornost namenim vplivu družbenih norm na vzajemnost ter tudi kako osebne dimenzije vplivajo na vzajemno izmenjavanje.

V socialni psihologiji se je vzajemnost raziskovala zato, da bi razložila širok spekter fenomena, kot je sprememba vedenja, medosebna percepcija, altruizem, agresija, interakcija v skupini, sodelovanje, nakupovanje, napitnine v restavracijah, dajanje daril in

podobno. Koncept vzajemnosti se je poleg področja sociologije uporabljal tudi v disciplinah, kot so sociobiologija, ekonomija, politologija, vedenje živali, evolucionalna psihologija. Z raziskovanjem vzajemnosti se je razlagalo vzorce izidov v družbeno dvoumnih situacijah (Perugini in drugi 2003, 252).

V svojih antropoloških raziskavah je Wentowski z osredotočanjem na vlogo izmenjav med starejšimi ugotovila, da karakteristika, ki bi razlikovala odnose, ni starost, temveč narava odnosa. Za odnose med ljudmi, ki si niso blizu ali niso intimni, torej za odnose, ki so relativno površinski, se zdijo pravila izmenjave dokaj natančna. Če je posameznik nekaj dobil, bo to poskušal vzajemno izmenjati čimprej, in sicer v enaki meri, kar mu je bilo dano, ali pa v enaki vrednosti nekega menjalnega sredstva, na primer v denarju. Poleg tega, da je izmenjava enakovredna, je v površinskih odnosih tudi takojšnja.

Za odnose, ki so bolj dolgotrajni in intimni, pa je značilno, da manj težijo k takojšnji izmenjavi enake vrednosti. Dolgotrajni odnosi omogočajo obema udeležencema oziroma udeležencem predvidevanje, da bo skozi čas vzajemnost dosežena v enaki vrednosti (Antonucci in Jackson 1990, 176).

Interesi psihologinje Clark so bili usmerjeni bolj v naravo odnosa izmenjav. Clarkova razlikuje med dvema vrstama odnosov:

- Skupne izmenjave najdemo v tistih odnosih, v katerih se obe strani čutita odgovorno, da se odzivata na potrebe drugega. Na potrebe drugega se posameznik odziva predvsem na splošno in ne toliko na posebne načine (odnosi med sorodniki, partnerji, prijatelji).
- Odnosi izmenjav pa so bolj pragmatični, kjer sta partnerja v odnosu osredotočena na korist, ki jo bo en dobil od drugega (na primer poslovni odnosi ali odnosi z znanci). Odnosi izmenjav so značilni med ljudmi, ki ne pričakujejo obojestranskih bonitet ali dolgoročnih interakcij (Antonucci in Jackson 1990, 176).

3.1 Teorija navezanosti

Pri opredeljevanju vzajemnosti se Antonucci in Jackson (1990) opirata na teorijo navezanosti (*ang. attachment theory*). Teorija je bila prvotno uporabljena na področju

psihologije, kjer je šlo za proučevanje mentalnega razvoja otrok, in se je originalno nanašala na odnos mati - otrok. Analogija odnosa mati - otrok je tudi odnos odraslega otroka in starejšega starša, lahko pa je to tudi odnos moža in žene. Prav tako so pomembni odnosi odraslega posameznika z bližnjimi prijatelji, brati oziroma sestrami, drugimi sorodniki, sodelavci (Antonucci in Jackson 1990, 174).

V svojem delu avtorja pregledujeta specifičen pogled na vzajemnost, in sicer inter- in intraindividualni razvoj socialne opore. Ta razvoj vpliva na koncept vzajemnosti v socialnih odnosih, hkrati pa nazaj nanj vpliva posameznikov koncept vzajemnosti. Kot pri percipirani opori posameznik s svojimi primarnimi skrbniki doživlja prve izkušnje, ki torej kasneje vplivajo na koncept vzajemnosti (oziroma način percepcije opore) oziroma na razvoj interakcij z drugimi osebami ter na njegova pričakovanja glede interakcij. Avtorja poudarjata, da je vedno, kadar se osredotočamo na medosebno in osebno naravo socialne opore, potrebno imeti v mislih, da vsaka izmenjava opore vsebuje vsaj dva posameznika hkrati. Zdi se jima pomembno, da opredelimo inter- in intraindividualne razlike pri socialnih odnosih, ker »ponudimo neko idejo, kako ima posameznik pričakovanja o tem, kaj je primerna izmenjava v socialnih odnosih/.../, kaj posameznik vidi kot oporno vedenje« (Antonucci in Jackson 1990, 175). Dejavnikom, ki vplivajo na inter- ter intraindividualen razvoj ter na posameznikovo pričakovanje o vzajemnih izmenjavah, namenim več pozornosti v poglavju o pričakovanjih.

Za vzajemnost socialnih odnosov je pomemben koncept dolgoročnega razvoja posameznika in razvoj različnih odnosov skozi čas. Prav tako je koncept vzajemnosti pomemben pri razumevanju delovanja socialne opore longitudinalno in v krajšem časovnem obdobju (Antonucci in Jackson 1990, 174-175).

Poleg teorije navezanosti se avtorja opirata tudi na teorijo izmenjave, ki argumentira, da je optimalno, kadar je izmenjava enakovredna ali vzajemna. Če en posameznik prejme več socialne opore kot je nudi, lahko kot posledico občuti občutek dolžnosti (Antonucci in Jackson 1990, 177). Ne samo občutek dolžnosti, temveč tudi občutki bremena, zadolženosti, depresija ter somatične težave so posledica neprimerne izmenjave socialne opore. Kadar vzajemnost ni v ravnotežju, se pri posameznikih lahko pojavijo katerekoli od naštetih zdravstvenih težav ali njihova kombinacija.

K temu lahko dodamo tudi dejstvo, da niso vse socialne izmenjave, ki jih oceni zunanji opazovalec, enako vrednotene ali doživete s strani opazovanih v izmenjavi.

3.2 Altruizem

Vzajemnost je temeljnega pomena za obstoj socialnih interakcijskih procesov, vendar pa obstajajo tudi vedenja, ki ne stremijo k vzajemnosti, vsaj ne k enakovredni vzajemnosti. Primeri takšnega vedenja so čisto izpolnjevanje dolžnosti, iracionalno vedenje ali pa čisti altruizem. V odnosih v primarnih skupinah je pogosto opaziti vedenja, ki spominjajo na čisti altruizem, kot na primer materinska skrb, pomoč prijatelju, predanost intimnemu partnerju. Tudi v organizacijah in institucijah lahko zasledimo altruistična dejanja, na primer donatorstva, vendar pa niso vsi prepričani v čiste namene altruističnih dejanj (Blau v Andolšek 2003, 152). »Gotovo obstajajo nekateri posamezniki, ki nesebično delajo za druge, ne da bi pomislili na nagrado in ne da bi pričakovali hvaležnost, vendar so to verjetno svetniki, ti pa so redki. Mi drugi smo prav tako včasih nesebični, vendar za to potrebujemo vzpodbudo, če ne drugega, priznanje, da smo bili nesebični.« (Blau v Andolšek 2003, 152).

Altruizem ima v določenih situacijah pozitivne učinke, saj lahko posamezniku zagotavlja družbeno sprejetost. Je lahko tudi zelena lastnost posameznika in včasih moralno določena tudi nujna. »Altruistična aktivnost omogoča vzpostavljanje socialnih vezi s šibkejšimi in njihovo integracijo v socialni sistem.« (Andolšek 2003, 153). Strinjam se, da so altruistična dejanja pomembna za skupnost, še posebno, ker so taka dejanja grajena na zaupanju, kar pa je v današnjem hitrem in priložnostnem načinu vsakdana cenjena lastnost.

Kot sem omenila, altruistična dejanja niso nujno le enosmerna dejanja, saj se v neposredni obliki prav tako vzajemno izmenjavajo. Ti potencialno neposredno izmenjani dejavniki so lahko pravzaprav izhodiščni motivi, ki privedejo do altruističnih dejanj. Primer neposredne izmenjave altruističnega dejanja so donatorstva družbenih elit. Bogati poslovneži in pripadniki družbene elite se z altruističnimi dejanji »prilagajajo normativnim pričakovanjem, ki prevladujejo v njihovem družbenem razredu, ne pa, da bi si zaslužili hvaležnost posameznikov, ki imajo korist od njihove dobrodelnosti.« (Blau v Andolšek 2003, 153).

Utrjevanje socialnega statusa je močen dejavnik altruizma. Lahko pa gre za premišljeno naložbo v lastno prihodnost. Z dajanjem drugim, ob predpostavki zaupanja in moralnih ter normativnih načel, dajemo sami sebi. Kako z dajanjem opore posamezniki vlagajo v lastno prihodnost, natančneje opišem v poglavju »Banka opore«.

»Vsako še tako visoko normirano in sankcijsko podprto ravnanje se bo brez recipročnosti nagibalo k opuščanju, prekinitvi ali vsaj k različnim oblikam kompenzacij pa tudi k poskusom spreminjana normativnih okvirov v smeri poštene menjave oziroma ekvivalentne recipročnosti.« (Andolšek 2003, 152).

3.3 Pričakovanja glede vzajemnosti

Na podlagi literature o navezanosti je posameznikovo pojmovanje, kaj je primerna izmenjava in kakšna so pravila izmenjav, naučeno v zgodnjih izmenjavah navezanosti. Starša spreminjata svoja pričakovanja do odraščajočega otroka, ki potem predvideva in domneva določena vedenja do drugih, na primer, biti ljubezniv na ljubezniva dejanja ali geste. Ker se pričakovanja spreminjajo, tudi izmenjave preraščajo v bolj kompleksne oblike.

Naraščajočo progresijo pričakovanj je natančneje opredelil Levitt (v Antonucci in Jackson 1990, 178). Raziskoval je odnose med socialno mrežo mater in navezanost otrok. Levitt argumentira, da posameznik razvije specifična pričakovanja, ki se nanašajo na odnose in vedenje specifičnih drugih. Ta pričakovanja se oblikujejo na podlagi preteklih odnosov, sedanjih socialno-kognitivnih razvojov ter družbenih norm. Preko naravno potekajočih dogodkov so posameznikova pričakovanja na preizkušnji in so tako lahko dosežena, presežena ali pa sploh niso dosežena. Ta individualno usmerjen model lahko posplošimo tudi na druge socialne odnose. Razvoj pričakovanj o izmenjavah je pod vplivom enakih dejavnikov, kot je socializacija na splošno, in sicer pod vplivom socio-demografskih in kulturnih dejavnikov (Antonucci in Jackson 1990, 178).

Dejavniki inter- in intraindividualnega razvoja, ki vplivajo na posameznikova pričakovanja o izmenjavah opore, so torej pretekli odnosi, ki jih je izkusil posameznik, družbene norme, predvsem pa njegova socializacija ter socialno-kognitivni razvoj.

3.4 Norma vzajemnosti

Norma vzajemnosti je splošna osnovna tendenca in jo lahko najdemo pri večini družb skozi zgodovino. Glede na normo vzajemnosti posameznik pomaga tistim, ki so mu v preteklosti pomagali, ter kaznuje tiste, ki so škodovali njegovim interesom (Gouldner v Perugini in drugi 2003, 252).

Posameznik, ki ima ponotranjene norme, bolj verjetno deluje v skladu z njimi, tudi če ni opazovan ali kaznovan oziroma podvržen sankcijam. Vzajemnost je lahko tudi individualna tendenca, da vzajemno izmenjavamo glede na vedenje drugih, torej da nagradimo pomoč ter kaznujemo vedenje, ki nas je prizadelo. Tako vzajemno izmenjavanje pa temelji izključno na posameznikovi preferenci, da se bo tako vedel. Vzajemnost je lahko konceptualizirana tudi kot cilj sam po sebi in ne toliko kot sredstvo za doseganje cilja (na primer za boljši materialni izid) (Perugini in drugi 2003, 253).

Vzajemnost je posebna osebnostna dimenzija, ki ustvarja kontekstualizirane reakcije na vedenje nekoga drugega. Za takšno vzajemno vedenje potrebuje posameznik specifične reference na prejšnje ali pričakovana vedenja od nekoga drugega, ki je z njim v interakciji. Ta isti posameznik lahko z drugimi sodeluje ali pa je maščevalen, odvisno, ali je nekdo drug pred tem izvedel ogrožajoče ali oporno vedenje oziroma je bilo določeno vedenje od njega pričakovano (Perugini in drugi 2003, 254).

Cote in drugi (2006) opredeljujejo vzajemnost v kontekstu 'Zlatega pravila'. To pravilo predstavlja vzajemnost kot univerzalno normo (ki pa sicer v realnosti variira). Vzajemnost je glede na avtorje ključni način, po katerem ljudje mobilizirajo vire.

Mobilizirani viri posameznikom omogočajo, da se lahko ukvarjajo z vsakdanjim življenjem ter da izkoristijo morebitne priložnosti. Ljudje vzajemno izmenjavajo emocionalno in materialno pomoč, informacije ter druženje, vendar so te oblike opore lahko velikokrat enosmerne (še posebej v odnosu starši - otrok). Seveda pa pride tudi do vzajemne izmenjave socialne opore, in sicer, kot sem že omenila, med dvema posameznikoma, več posamezniki ali pa preko večjega socialnega omrežja. Take vzajemne izmenjave so pomembne, saj ohranjajo omrežni kapital. Omrežni kapital je opredeljen kot socialni kapital, ki je umeščen v medosebnih odnosih, ki posameznikom priskrbijo vire

pomoči. Tako pridobljeni viri opore so fleksibilni, učinkoviti in uspešni (Cote in drugi 2006, 2). Omrežni kapital je posameznikom dostopen iz različnih strani, saj so socialna omrežja redko medsebojno povezana ter tako posameznik ne more računati na člane omrežja, da nudijo pomoč ob vsakem trenutku. Posamezniki tako navigirajo med svojimi delno vpletenimi člani omrežja oziroma med sodelujočimi veččlanskimi omrežji, v katerih prejema in dajejo omrežni kapital (Cote in drugi 2006, 2).

Vzajemnost je odvisna tudi od osebnostne dimenzije posameznika, ki glede nanjo reagira na vedenje drugega posameznika. Preference za pozitivno ali negativno reakcijo posameznika so odvisne od preteklih izkušenj, vendar pa nanje pomembno vpliva prav posameznikova osebnostna dimenzija.

3.5 Vpliv osebnostnih lastnosti na vzajemnost socialne opore

V psihološki literaturi je osebnost opredeljena kot celostni vzorec relativno trajnostnih značilnosti, po katerih se posamezniki razlikujejo med seboj (Musek 2005, 1). Eysenck (1967 v Musek 2005) je v svojih raziskovanjih in analizah izoblikoval teoretsko zgradbo osebnosti, ki je sestavljena iz treh temeljnih dimenzij: ekstravertnosti, nevroticizma in psihoticizma.

V nadaljevanju na kratko predstavim karakteristike vsake dimenzije osebnosti in kako se socialna opora vzajemno izmenjava pod vplivi teh dimenzij. Z raziskavami je bilo namreč ugotovljeno, da se med posamezniki, pri katerih prevladuje določena dimenzija osebnosti, izmenjavajo drugačne oblike in količine socialne opore.

3.5.1 Dimenzije osebnosti

Dimenzija **ekstravertnosti** sestoji iz družabnosti, živahnosti, aktivnega in impulzivnega vedenja. Avtor izpostavi še tej dimenziji nasprotni pol - introvertnost. Tega pa označujejo nedružabnost, previdno in rezervirano razmišljanje ter obnašanje, interesi za subjektivni svet. »Ekstravertnost je univerzalna, medkulturno stabilna dimenzija.« (Musek 2005, 21).

Nevroticizem se kaže s stabilnim in čustveno kontroliranim vedenjem, mirnostjo ter pretežno dobrim razpoloženjem, samozaupanjem. Nasprotno čustveni stabilnosti pa je emocionalna labilnost označena z zaskrbljenostjo, bojznimi, tesnobnostjo, nerazpoloženjem, občutji krivde, razdražljivostjo. Eysenck meni, da je visoka stopnja čustvene stabilnosti povezana s simptomatiko nervoz oziroma nevrotskih motenj (na primer fobije). Tudi ta dimenzija osebnosti je univerzalna in je psihološko pomembna ravno zaradi koleracije s psihičnim blagostanjem in psihičnim zdravjem (Musek 2005, 22).

Tudi **psihoticizem** se kaže v svoji dvojnosti. Na eni strani gre za blagost, obzirnost, nesebičnost, neagresivnost, na drugi strani pa za pomanjkanje čuta za druge, dominantnost, nagibanje h grobosti, če naštejemo le nekaj lastnosti. Za psihoticizem je značilno egocentrično obnašanje, za nepsihoticizem pa prilagojeno, prijazno obnašanje (Musek 2005, 24). Psihoticizem ni enotna osebnostna dimenzija saj se avtorji (Eysenck in drugi v Musek 2005) ne morejo zediniti, ali je psihoticizem temeljna dimenzija osebnosti ali gre za več dimenzij.

Eno izmed morebitnih dimenzij psihoticizma najdemo kot samostojno dimenzijo v petfaktorski teoriji osebnosti (prijetnost). Petfaktorska teorija osebnostne značilnosti ločuje:

- ekstravertnost (družabnost, aktivnost, avanturizem),
- prijetnost (toplina, prijaznost, skromnost),
- vestnost (redoljubnost, doslednost, zanesljivost, marljivost),
- nevroticizem (razdražljivost, negotovost, emocionalnost),
- odprtost (intelekt, ustvarjalnost) (Musek 2005, 43).

Osebnostne karakteristike so razločene tudi kot nevroticizem, introvertiranost, ekstravertiranost, osamljenost in socialne veščine (Hlebec in Kogovšek 2003).

V nadaljevanju podrobneje predstavim omenjenih pet osebnostnih lastnosti in kako se povezujejo z vzajemnim izmenjavanjem socialne opore. Predstavila bom segment raziskave, ki so jo izvedli Knoll, Burkart, Schwarzer (2006)³, v kateri se osredotočajo na osebnostne karakteristike pri vzajemnosti socialne opore.

³ Raziskava »Reciprocal support provision: Personality as a moderator?« avtorjev Knoll, N., S. Burkert, and R. Schwarzer, (2006) je potekala v Nemčiji in je bila izvedena med študenti pri predmetu medicinske psihologije.

Najbolj konsistentni učinki v petfaktorskih dimenzijah osebnosti pripadajo dimenziji ekstravertnosti. Ekstravertnost je povezana z višjo percipirano oporo, višjo dejansko prejeto oporo, ekstravertni posamezniki bolj iščejo oporo in jo tudi nudijo več v času stresa. Ker ekstravertnost vključuje družabnost, se avtorjem ti izsledki ne zdijo presenetljivi.

V pogojih nevroticizma so se pojavili relativno konsistentni dokazi o manjšem zadovoljstvu z oporo in višjo mobilizacijo opore v času potrebe ter višjih stopnjah negativne interakcije (Knoll in drugi 2006, 219).

Pri karakteristikah odprtosti za izkušnje, prijetnosti in vestnosti je bilo najdenih manj konsistentnih dokazov za povezavo z oporo. Avtorja omenjata raziskavo, v kateri so odprtost, prijetnost in ekstravertnost povezane z uporabo emocionalne opore, za razliko od vestnosti, ki je povezana s strategijami prenašanja stresa, ki vključujejo iskanje instrumentalne opore. Prijetnost je bila nadalje povezana z višjo percipirano oporo med družinskimi člani. Asendorpf in Eilpers (v Knoll in drugi 2006) poročata o višjih frekvencah kontaktov z družinskimi člani med bolj vestnimi posamezniki - študenti. Tako dimenzija prijetnosti kot dimenzija vestnosti vključujeta orientacijo k socialnim normam. Prijetnost se nagiba k specifičnosti izogibanja konfliktom; taki posamezniki so prijazni, kooperativni in nekoliko podredljivi. Vestnost namiguje na višje stopnje družbene odgovornosti, odprtost pa na drugi strani lahko namiguje na potrebo po socialni stimulaciji za nove ideje in kreativno reševanje problemov (Knoll in drugi 2006, 219-220).

Velikih pet osebnostnih dejavnikov (ekstravertnost, nevroticizem, odprtost, prijetnost, vestnost) se do neke mere izraža ali zanaša na različne aspekte socialnih interakcij, vključno z nudenjem, prejemanjem in percepcijo opore ter orientacijo k socialnim normam. S tem jih vse naredi v nekem smislu možne kandidate za moderatorje funkcije v procesih socialnih interakcij, kot je vzajemnost socialne opore.

Med vsemi petimi osebnostnimi faktorji sta se kot moderatorja vzajemnosti socialne opore izkazali dimenziji ekstravertnost in odprtost. V smislu sprememb v posameznikovi priskrbi emocionalne opore so introvertirani posamezniki bolj reagirali na vzajemnost. Bolj odprti posamezniki so prikazani s pozitivno spremembo v njihovi priskrbi emocionalne opore,

kadar so poročali o pred tem višjih stopnjah prejete emocionalne opore (Knoll in drugi 2006, 220-221).

3.5.2 Ekstravertnost in odprtost kot osebni karakteristiki v nujenju vzajemne socialne opore

Ugotovitve, ki vključujejo ekstravertnost in odprtost kot posrednika posameznikove kratkoročne vzajemne socialne opore, niso enotne. Za oba osebnostna tipa je bilo ugotovljeno, da sta povezana z manjšo vzajemno priskrbo instrumentalne opore. Pri nujenju emocionalne opore pa obstajajo razlike glede na tipa osebnosti. Ekstravertnost se povezuje z manjšim posredovanjem emocionalne opore, za bolj odprte posameznike pa je bilo ugotovljeno, da bolj intenzivno reagirajo na vzajemnost kot manj odprti posamezniki. Ravno pri emocionalni opori se posamezniki bolj močno zanašajo na vzajemnost pri dajanju opore. Vzajemnost pa je seveda težko ugotoviti v kratkem časovnem obdobju, saj kot smo že videli, je vzajemnost proces, ki lahko poteka skozi celo življenje. Tako je potrebno pri manjši povezavi z vzajemnostjo biti previden, saj je možno, da se bo ta vzajemnost izmenjala kasneje ali pa v drugih situacijah. Instrumentalno oporo v večji meri izmenjavajo posamezniki z ekstravertnim tipom osebnosti kot tisti z odprtim. Odprti posamezniki do neke mere poskušajo manjšati osebne in socialne investicije. V tem pogledu naj bi posameznik poskušal maksimirati nagrade v odnosih in minimirati izgube (Knoll in drugi 2006, 233).

Ko gre za vzajemnost socialne opore, avtorji argumentirajo, da bodo odprti posamezniki uporabljali vzajemno priskrbo opore v le določenih kontekstih zaupanja, kot je na primer kontekst družine. Vendar ugotavljajo tudi, da v primeru odprtih posameznikov, ki imajo, kot smo že prej omenili, potrebe, da se fokusirajo na nove izkušnje in stimulatívna okolja, se zgolj fokus 'socialnega investiranja' v danih in dobro znanih socialnih strukturah zdi malo verjeten. Prav tako predhodne ugotovitve Asendorpfa in sodelavcev govorijo proti podobni razlagi osebnostne dimenzije ekstravertnosti. V vseh teh študijah ni imela ekstravertnost nobenega učinka na odnos posameznika z družino, samo na odnos s prijatelji.

Avtorji verjamejo, da ekstravertni posamezniki nudijo svoja z lahkoto izvedena emocionalna dejanja pomoči spontano in v pretežno visoki stopnji. V nujenju emocionalne opore so lahko ekstravertni posamezniki do neke mere neodvisni od količine opore, ki jo

sami prejmejo s strani določenega partnerja, ker so jim na voljo viri v splošno večjih socialnih omrežjih potencialne opore. Ekstravertni posamezniki lahko glede na avtorje (Knoll in drugi 2006) v določeni meri uporabljajo njihovo priskrbo emocionalne opore kot orodje, da si zagotovijo socialni kontakt in stimulacijo. Finch in Graziano (v Knoll in drugi 2006) povzemata asociacijo ekstravertnosti s socialnim vedenjem, in sicer s takim vedenjem, kot je biti motiviran in zagnan z željo ustvariti družbeni vtis. Na drugi strani pa avtorji opozarjajo, da če se ekstravertni posamezniki zanašajo zgolj na njihovo družbeno okolje za stimulacijo in vire pozitivnih čustev, potem so lahko tudi nekoliko bolj pozorni na dejanja in potrebe omrežja. Kot posledica večje pozornosti na člane njihovega socialnega omrežja, jim lahko ekstravertni posamezniki nudijo več opore.

Posredovanje posameznika pri prejeti in dani emocionalni opori v odnosu s posameznikovo odprtostjo je do neke mere nekonsistentno z ugotovitvami, ki se nanašajo na priskrbo instrumentalne opore. Priskrba emocionalne opore pri bolj odprtih posameznikih je, kot sem že omenila, pod vplivom dejavnika, da odprti posamezniki reagirajo na vzajemnost bolj intenzivno kot manj odprti posamezniki. Ravno obratno pa je kar se tiče instrumentalne opore.

Kadar gre za dražjo instrumentalno oporo, lahko odprti posamezniki vračajo njihove usluge bolj konsistentno in bolj hitro v situacijah, ki jih zanimajo, na primer v novih situacijah. V standardnih akademskih situacijah, kot je bil kontekst predstavljene študije, bolj odprti posamezniki poskušajo težiti k nižjim osebnim in socialnim investicijam. Avtorji s tem ponujajo ponovno razlago s prej predstavljeno razlago teorije izmenjave; nekdo bo skušal maksimizirati nagrade odnosa in minimizirati izgube (Knoll in drugi 2006, 222-223).

3.6 Banka opore

Osebne karakteristike torej vplivajo na vsebino in način vzajemne izmenjave opore, vendar pa ima na vzajemnost socialne opore vpliv tudi bolj preračunljiva težnja posameznika, ki si lahko z vzajemnostjo zagotovi ustrezno oporo v prihodnosti. Koncept banke opore nam ponudi ekonomski pogled na vzajemnost socialne opore; kdaj in s kom se izplača vzajemno izmenjavati ter koliko in katere vrste opore. Pri tem je pomembno, v kakšnem odnosu je posameznik z osebo oziroma osebami, s katerimi bo vzajemno izmenjeval oziroma že izmenjava. Predvsem je izpostavljeno trajanje odnosa; ali odnos traja daljše

časovno obdobje, je prisoten skozi življenje posameznika ali pa je trenuten, trajajoč v krajšem časovnem intervalu. Ideja banke opore je, da posamezniki neprestano preračunavajo količino opore, ki jo dajejo in prejemajo (Antonucci in Jackson 1990, 178).

Pri konceptu banke opore je bistveno, »da posamezniki dolgoročno razvijajo svoje socialne izmenjave, interakcije in odnose z drugimi ljudmi« (Antonucci in Jackson 1990, 178). Pojem banke opore namreč predlaga, da naj posamezniki ohranjajo tako imenovan račun socialne opore ali drugih koristi, ki so ga dali in prejeli od drugih. Gre za nekakšno dolgoročno in splošno gledanje odnosov posameznika, tako da je pripravljen nuditi pomoč drugim v času potrebe, ker predvideva, da jo bo sam prav tako prejel, če in kadar jo bo potreboval (Antonucci in Jackson 1990, 178).

V bančnem izrazoslovju lahko rečemo, da je opora dana ljudem, s katerimi ima posameznik omejene ali površinske odnose, najbolje videna kot depozit v zelo kratkoročen med-individualen račun. Torej, kadar posameznik nima pričakovanj o prihodnjih izmenjavah, bo raje vzpostavljajal odnose, ki so trenutno vzajemni ali pa take odnose, v katerih bo prejel več kot dal. Takrat bo tudi zelo pozoren na to, da ne bo narejena nobena investicija brez enakovredne vrnitve.

Nasproti temu pa je opora, dana v bolj intimen, dalj časa trajajoč odnos, videna kot dolgoročen depozit. Če obstaja domneva, da se bo nek odnos nadaljeval skozi daljše časovno obdobje, so nevrnjene investicije za posameznika kot naložba za slabe čase. Nevrnjena opora ustvari dolg oziroma vire in je lahko poklicana v neznanem času v prihodnosti. Tako je dolgoročen depozit dvignjen v prihodnosti, ko posameznik potrebuje pomoč. Če so torej posamezniki takrat, ko so bili njihovi viri in moč na najvišji ravni, vložili zadostne depozite v svojo banko opore, bodo v prihodnosti imeli možnost, da te depozite dvignejo. Pri posameznih izmenjavah je poleg narave odnosa potrebno upoštevati še kulturne in socio-demografske dejavnike (Antonucci in Jackson 1990, 179).

3.7 Pozitivna in negativna vzajemnost

Na vzajemnost lahko gledamo z dveh vidikov. S takega, ki vzpodbuja sodelovanje, ali pa s takega, ki poudarja sebično vedenje. V večini raziskav o vzajemnosti se osredotočajo na prvi vidik - na pogoje, ki izvajajo sodelovanje in ne toliko sebično vedenje. Ugotovitve

takšnih študij so, da ljudje uporabljajo strategije sodelovanja, kadar jim je ta možnost dana (Cote in drugi 2006, 8).

Posamezniki vzajemno izmenjavajo, če to dopuščajo okoliščine oziroma situacija, vendar hkrati to ne pomeni, da so za posameznike vse vzajemne izmenjave prijetne. Obstajajo namreč subjektivne tendence, da posamezniki »vzajemno izmenjavajo tako predhodno sodelovanje (nagrada) kot pomanjkanje le-tega (kazen), tudi kadar bi brezpogojno nesodelovanje zagotavljalo boljši izid« (Perugini in drugi 2003, 253). Subjektivna težnja posameznika, da izmenjava tudi vedenja ali dejanja, ki se pravzaprav niso zgodila, je odvisna od primarnih vzorcev socializacije, osebnih lastnosti ter tudi od posameznikove izbire, saj lahko posamezniki vzajemno izmenjavajo tako pozitivna kot negativna dejanja ali vedenja, če se sploh odločijo vzajemno izmenjavati.

Razlikovanje oziroma preferenca med pozitivno in negativno vzajemnostjo vključuje najmanj tri različne aspekte:

- občutljivost na pozitivne nasproti negativnim dogodkom,
- preference za maščevanje nasproti preferencam za sodelovanje (ali pozitivne nasproti negativnim sankcijam) usmerjene k drugemu, in
- konceptualizacijo, kaj predstavlja pravično vedenje (Perugini in drugi 2003, 255).

Pri prvem aspektu naj bi bili tisti posamezniki, ki pozitivno vzajemno izmenjavajo, še posebno nagnjeni k reakcijam na pozitivna medosebna vedenja. Na negativna vedenja pa naj bi še posebno reagirali tisti posamezniki, ki negativno vzajemno izmenjavajo.

Pri drugem aspektu gre za to, da naj bi bili tisti posamezniki, ki pozitivno vzajemno izmenjavajo, pripravljeni izvrševati bolj pozitivna vedenja ali pozitivne sankcije ter slediti pozitivnim dejanjem drugih (biti prijazen, če je drug prijazen z nami). Negativno vzajemno izmenjujoči posamezniki pa naj bi se bili še posebej pripravljeni vesti negativno ali negativno kaznovati, kadar prejmejo negativno vedenje od drugih. Ljudje skozi čas razvijejo preference za enega izmed teh načinov vzajemnega izmenjavanja.

Na posameznikova nagnjenja, da različno izmenjavajo neko vedenje, vplivajo kulturne razlike in socializacijske prakse. Znotraj glavnih osebnostnih raziskav je konceptualizacija pozitivnih oblik medosebnega vedenja nasproti negativnim oblikam pogosta praksa.

Pri aspektu konceptualizacije pravičnosti vedenja gre za to, kako in kdaj je vedenje ocenjeno kot pravično. »Pravičnost je izmuzljiv koncept, ki je lahko dosežen z različnimi načini, na primer, da razdelimo dotacijo enako, z uravnavanjem inputov in outputov v transakcijah ali da vzajemno menjamo v enakih virih.« (Perugini in drugi 2003, 255). Sprejem kateregakoli od teh pravil lahko v principu omogoča posamezniku, da subjektivno oceni medosebno transakcijo kot pravično.

Obstajata dva pomena pravičnosti, ki razločujeta med pozitivno in negativno vzajemnostjo; pravičnost v medosebnih interakcijah in pravičnost v izidih. Tako za tiste posameznike, ki pozitivno, kot tiste, ki negativno vzajemno izmenjavajo, je pričakovati, da imajo preferenco za določeno obliko pravičnosti. Torej, da preferirajo vedenje, ki bo povrnilo enakost v trajajoči medosebni izmenjavi ter da bodo tako dosegli pravičnost v pogojih medosebnih transakcij. Obstaja veliko situacij, kjer si pravičnost v medosebnih interakcijah in pravičnost v izidih nasprotujeta. Le tisti posamezniki, ki pozitivno vzajemno izmenjavajo, so vključeni v pomen pravičnosti enakih izidov, tako da lahko pričakujemo nekakšno moralno dilemo, kadar se posamezniki soočajo s situacijo, ki kliče po nasprotujočih si dveh aspektih pravičnosti (Perugini in drugi 2003, 255).

Vlogo pri predvidevanju vzajemnega vedenja igra še razlikovanje med verovanjem v vzajemnost in vzajemnim vedenjem. Kot notranja motivacija naj bi vzajemnost vodila k vedenju, ki je v skladu s pravilom. Posameznik se vede v skladu s pravili ne glede na to, ali nek drug posameznik, s katerim je v interakciji, prav tako verjame v vzajemnost, oziroma glede na to, da tako ravna večina ljudi in da je strateško koristneje tako ravnati. Vendar pa verovanje v vzajemnost ne vpliva neposredno na dejansko vedenje, saj je verovanje v vzajemnost bolj oddaljena determinanta dejanskega vzajemnega vedenja in ima kot tako preprostejše povezave s specifičnimi vedenjskimi kriteriji (Perugini in drugi 2003, 254).

Vendar ugotovitve glede vzajemnosti in njene prilagoditve niso nedvoumne, še posebno, ko preiskujemo različne tipe odnosov. Na primer, avtorji podajajo primer starejšega vzorca, ki ugotavlja večjo pomembnost vzajemnosti znotraj prijateljev v nasprotju z družino. Še več, nekateri avtorji predlagajo, da v nekaterih družinskih odnosih ideja med dajanjem in vzemanjem lahko preglasi splošno normo vzajemnosti in brezpogojne pomoči (Knoll in drugi 2006, 218).

3.8 Odnosi in vzajemnost

V socioloških literaturah je izmenjava omenjena kot ena temeljnih človeških značilnosti družb. Zaradi vse večje stopnje družbene specializacije in diferenciacije se je večal tudi pomen različnih vrst in oblik menjalnih procesov med ljudmi (Andolšek 2003, 8). »Menjalni procesi kot vsebina interakcijskega procesa potekajo na ravni materialne in nematerialne menjave, v različnih družbenih asociacijah, na mikro-, pa tudi makroravni.« (Andolšek 2003, 8).

Medsebojna izmenjava je nujna, da bi posamezniki utrdili ter vedno znova potrdili družbeno pripadnost in povezanost. Andolšek meni, da prejemamo, dajemo in vračamo 'stvari' iz prej omenjenega razloga, torej da bi utrdili pripadnost, saj posamezniki pogosto morajo pripadati neki skupini. Ni samo pridobitev vira vzrok za menjavo, pomembna je tudi podpora, zaščita, občutek, da ga drugi sprejemajo. Tako posameznik vzdržuje identiteto in pridobiva informacije (Andolšek 2003, 9). Menjalni procesi se močno povezujejo z razvojem posameznika ter njegovimi družbenimi veščinami, ki jih je razvijal tekom življenjskih izkušenj. Tudi ustrezno rešena nesoglasja (do katerih v medosebnih odnosih prihaja relativno pogosto) dodatno prispevajo k trdnosti odnosa, v katerem posameznik vzajemno izmenjava (Keller in drugi v Račič 2007).

V nadaljevanju natančneje predstavljam ugotovitve raziskave, izvedene v skupnosti East York v Torontu (Cote in drugi 2006). Za namen diplomske naloge se bom osredotočila bolj na vsebinske ugotovitve kot na dejanske rezultate raziskave. Avtorji sistematično razlagajo, kako nekatere značilnosti odnosov ter omrežja vplivajo na to, ali bo izmenjava socialne opore vzajemna ali ne. Opisujejo tudi načine izmenjave glede na moč (bližino) odnosa v družini ali v prijateljskem odnosu, pomen sociodemografskih dejavnikov ter lastnosti socialnega omrežja.

3.8.1 Lastnosti omrežja

Količina izmenjane socialne opore je odvisna od velikosti socialnega omrežja posameznika. Posamezniki z večjim omrežjem lahko zberejo več vezi in višji delež opornih vezi ter so zato sposobnejši in imajo več znanja o omrežju. Večja omrežja so tudi bolj raznolika, kar poveča možnost, da bo nekdo v omrežju pomagal. V manjših omrežjih

je možno, da je maloštevilčno socialno omrežje kompenzirano s kvalitetnejšimi odnosi, ki bodo nudili pomoč ob času potrebe.

Obstaja distinkcija izmenjave med dvema osebama in izmenjave med omrežjem. Če je zaupanje znotraj omrežja veliko, lahko oporo vzajemno izmenjava tudi tretja oseba, kar nakazuje na verovanje v vzajemno naravo omrežja, ali če je sprejeta vzajemnost kot univerzalna norma v vsej družbi (Cote in drugi 2006, 7-8).

3.8.2 Moč vezi

Glede na avtorje je odnos, ki nakazuje intimnost, prostovoljno vlaganje posameznika v odnos, želja po čim večjem druženju v različnih družbenih kontekstih, 'močen odnos'. Močna vez je vez, ki vsebuje vsaj dve od naslednjih lastnosti: socialna bližina, prostovoljnost in večrazsežnost.

Skratka, gre za poseben odnos, v katerem sta prisotna vzajemnost in zavedanje. Vprašanje, ki se poraja avtorjem, je, ali takšne močne vezi tudi v resnici nudijo več opore posamezniku. V prej omenjeni raziskavi so ugotovili, da »se socialna bližina povezuje z opornimi interakcijami, in ne samo, da je zna biti močna vez bolj oporna, temveč tudi, da majhno število močnih vezi posamezniku priskrbi večino opornih virov« (Cote in drugi 2006, 4).

3.8.3 Družina

Norma družinske blaginje spodbuja družino, da deli vire opore, ter jo priganja, da imajo družinski člani privilegij dostopa do teh virov ter da se člani družine nagibajo k dolgoročni vzajemnosti.

V East York raziskavi je bilo ugotovljeno, da večina anketirancev loči med družino in prijatelji v pričakovanjih o priskrbi socialne opore, prav tako ločijo med tipi družinskih vezi, kjer pričakujejo več od bližnje družine. Prav družina ima visok delež močnih vezi, kljub temu, da so njihova omrežja (omrežja anketirancev) sestavljena predvsem iz prijateljev in znancev.

Avtorji omenjajo kot najbolj oporno vez, vez med starši in odraslim otrokom. Ta vez je celo bolj oporna od intimnih vezi, in sicer nudi vez starši - otrok visok odstotek velikih uslug, finančne pomoči ter emocionalne opore. Vendar moramo pri močnih družinskih

vezeh opozoriti, da so nekatere od teh vezi povsem enosmerne. Primeri take enosmernosti so: starši nudijo otroku velike količine denarja, ko mu pomagajo pri nakupu hiše, taka pomoč je zelo redka s strani otrok. Tudi sestre in bratje nudijo anketirancem veliko opore, v nasprotju pa razširjena družina redko nudi oporo (Cote in drugi 2006, 5).

»Družinske vezi so še posebno sposobne zdržati velike prostorske razdalje zaradi goste strukture in normativne obvezanosti, ki spodbuja kontakte.« (Cote in drugi 2006, 5).

3.8.4 Prijateljstvo

Skoraj polovico aktivnega osebnega omrežja anketirancev sestavljajo prijatelji in sosedje in ti ponavadi nudijo vse oblike opore. Prijateljstvo je bolj prostovoljno, ponavadi funkcionira kot diskretna vez zunaj obvezne skupine (družine). Podatki East York raziskave kažejo, da prijatelji nudijo manj raznoliko in manj številčno oporo kot starši in otroci. Socialna opora, ki jo nudijo prijatelji, je podobna tisti, ki jo nudijo bratje in sestre ter je bolj oporna kot opora razširjene družine. Posameznikovi prijatelji so mu ponavadi zelo podobni glede na osebne karakteristike, izkušnje in vrednote ter so tudi najbolj učinkoviti pri netehničnih nalogah, ki izhajajo iz podobnih norm in vlog. Prijatelji imajo tudi premoč pri emocionalni opori in informacijah v omrežju (Cote in drugi 2006, 5-7).

3.8.5 Zakonski stan

Študije ugotavljajo različne povezave socialne opore in zakonskega stanu; poročeni prejema več oziroma prejema manj socialne opore. Ugotavljajo namreč različno velika socialna omrežja pri poročenih in samskih, in sicer, tisti, ki imajo večja omrežja, posledično prejmejo tudi več opore. Številne raziskave so si v ugotovitvah nasprotujoče in tako zagovarjajo različna stališča; nekatere, da imajo poročeni večja omrežja, druge pa, da jih imajo samski. Tudi starost je lahko dejavnik; nekatere raziskave so pokazale, da imajo posamezniki v srednjih letih večja omrežja ter tako prejema in dajejo več socialne opore (Cote in drugi 2006, 5-7).

3.8.6 Socio-ekonomski status

Tudi socio-ekonomski status ima vlogo pri količini socialne opore, ki se izmenja med ljudmi. Držita obe na videz nasprotujoči si situaciji; posamezniki z višjim statusom so večkrat poklicani na pomoč in jo večkrat tudi nudijo, vendar se medosebna pomoč obsežnejše pojavlja v življenjih revnejših posameznikov (Cote in drugi 2006, 7).

»Podobnosti med člani omrežja nakazujejo, da se ljudje s podobnimi lastnostmi raje družijo in oblikujejo trdnejše vezi. Posamezniki s skupnimi interesi imajo več možnosti za pogovor, razvijanje empatičnega razumevanja in prijateljstva ter tak odnos bolj pogosto razvije obojestransko pomoč.« (Cote in drugi 2006, 7).

Vendar je ne glede na omenjene kategorije povod za vzajemnost enak: predhodno prejeta opora oziroma dana opora. Posamezniki, ki so prejeli nek vir, ga vrnejo bolj verjetno kot tisti, ki ga niso nikoli prejeli. Za anketirance East York raziskave je bilo dobivanje opornih virov iz omrežja ključno za njihovo vzajemnost. Ponavadi so izmenjavali v enakih virih, včasih pa v drugih oblikah opore. Vez med starši in otrokom pa je bil edini odnos, ki se zdi, da je operiral brez neke vzajemnosti (Cote in drugi 2006, 9-16).

Ta raziskava ni bila edina, ki ugotavlja, da prej prejeta opora napoveduje nadaljnje izmenjave. Nanašajoč se le na emocionalno oporo (Knoll in drugi 2006), je prav vzajemnost napovedovalec priskrbe opore skozi čas. Prej prejeta emocionalna opora napoveduje kasnejšo spremembo v nudenju enake opore. Vzajemnost se je izkazala za specifično glede na obliko opore, in sicer, prej prejeta oziroma dana instrumentalna opora ne napoveduje spremembe v kasnejši priskrbi emocionalne opore. Udeleženci ponavadi vrnejo, kar so dobili. V primeru dražje instrumentalne opore pa se ne nujno v vseh primerih izmenjava enakovredna opora (Knoll in drugi 2006, 219-220).

3.9 Vpliv kulturnih dejavnikov na vzajemnost socialne opore

»Kljub karakteristikam specifičnih socialnih izmenjav, ki so bile eksperimentalno raziskovane v ZDA, je pomembno tudi kulturno razlikovanje v izmenjavah in enakosti, potrebno je upoštevati pravila.« (Antonucci in Jackson 1990, 177). Posamezniki imajo v različnih kulturah različna pričakovanja o socialnih izmenjavah ter se razlikujejo v pogojih,

ki jih vidijo primerne v izmenjavah (na primer glede na starost) (Antonucci in Jackson 1990, 177).

Kakšna so posameznikova pričakovanja o tem koliko in kdaj vzajemno izmenjavati, določajo torej kulturni dejavniki, poleg tega pa je pomembna tudi socializacija, osebne lastnosti posameznika ter družbene norme.

4 Vzajemnost v različnih življenjskih obdobjih

V različnih življenjskih obdobjih posameznika se odvijajo različni življenjski procesi, ki so tipično značilni za določeno življenjsko obdobje. Tekom življenja se razvijamo tako fizično kot mentalno in duševno. Vsak prehod skozi neko življenjsko obdobje prinese svoje značilne procese.

Lasslet (1989) razločuje štiri življenjska obdobja, in sicer pravi, da je za prvo obdobje značilna odvisnost, šolanje ter priprava na odraslost. Za drugo obdobje je značilna sklenitev partnerskih in zakonskih zvez, vzgoje otrok in vstopa na trg dela. Z izstopom iz trga dela oziroma z upokojitvijo se začne tretje življenjsko obdobje, za četrto obdobje pa je značilna onemoglost in odvisnost, ki nazadnje vodita v smrt (Kokalj 2008, 9).

Linda P. Morton (2005) je življenjska obdobja zajela v treh kategorijah, ki jih je opredelila na podlagi upoštevanja življenjskih ciklov.

Prvo obdobje traja od 18. do 30. leta starosti in je poimenovana **začasna odraslost** (*ang. provisional adulthood*). Začasna odraslost je polna hitrih in nenadnih sprememb, saj mladi končujejo šolanje ter odhajajo od doma. Zaradi življenjskih pogojev in finančnih zmožnosti se starostna meja odseljavanja in ustvarjanja lastnega doma prestavlja v vse poznejša leta, vendar pa se ta prehod zgodi nekje do 30. leta starosti. Mladi si želijo lastne življenjske poti in oblikovanja lastne identitete zunaj nadzora staršev. Pomembno jim je načrtovanje kariere ter povezovanje z vrstniki (Benegalija 2007, 17). To je vidno tudi pri vzajemnosti socialne opore, saj vrstniki nadomestijo vire opore, ki so jih prejeli od staršev. Podobnost med prijateljevimi in posameznikovimi osebnostnimi lastnostmi lahko vodi do dobrega prijateljstva, lahko pa se njihovo socialno omrežje le poveča in pridobi

veliko novih znancev, družabnikov. V tem obdobju se prav zaradi omenjenih sprememb poveča posameznikovo omrežje, pridružijo pa se jim tudi prvi intimni partnerji (Benegalija 2007, 17).

Mladi pridobijo avtonomijo in začenjajo svoje življenje živeti tudi izven svoje družine. V svoja socialna omrežja začenjajo vključevati številne vrstnike, s katerimi razvijajo odnose in preko katerih na novo vzpostavljajo lastno identiteto. Družijo se s tistimi vrstniki, ki cenijo njihovo identiteto ter jo skupaj z njimi nadalje razvijajo in oblikujejo. To postavi družino v ozadje, saj postajajo družinski člani za mlade vse manj pomembni kot viri opore. Družina pa na drugi strani še vedno ostaja primarni vir finančne pomoči, nasvetov in usmerjanja v pomembnih trenutkih, spremeni se tudi emocionalni odnos, ki se lahko v veliki meri spremeni na boljše (Vaux 1988, 199).

Drugo obdobje je obdobje med 30. in 55. letom. To obdobje je poimenovano **prva odraslost** (*ang. first adulthood*). To je nadgradnja prejšnjega obdobja, zanj pa je značilno, da ljudje vlagajo v svojo kariero. Vanjo vložijo veliko energije in dela ter s tem žrtvujejo sebe in svojo družino. Ko zapustijo dom staršev, si začno ustvarjati lasten dom in družino. Socialno omrežje posameznikov v srednjih letih je bolj umirjeno kot v prejšnjem obdobju. Stiki so pogostejši zunaj kroga sorodnikov kot v njem. Odnose s starši ter brati/sestrami nadomestijo njihovi odrasli otroci. Značilnost odnosa odrasli otroci - starši se namreč spremeni. Odnos je pozitivnejši v medsebojni pomoči, vzpodbuden in med njimi je več zaupanja. Poleg družine je osrednjega pomena kariera, socialno omrežje posameznikov v srednjih letih pa se tudi poveča z novimi sosedi ter drugimi občani. Število članov v njihovem omrežju je, kot sem že omenila, stabilnejše, bolj kot da bi se večalo, upada (Benegalija 2007, 17).

Tretje obdobje je obdobje med 55. in 85. letom in več. Poimenovano je kot obdobje **druge odraslosti**. Za to obdobje je značilno, da se posameznikova identiteta transformira v novo. Zavedanje o smrtnosti lahko na starostnike vpliva na dva načina. Nekateri postanejo aktivnejši, živijo glede na svoje želje in cilje, radi pomagajo drugim ter svoj čas preživijo polnejše. Na druge pa je vpliv starosti ravno obraten. Zdravje se poslabša, prav tako počutje, več je primerov depresije ter postanejo pasivni. Socialna omrežja v tretjem življenjskem obdobju so prav tako podvržena spremembam. Omrežja posameznikov v tretjem življenjskem obdobju postajajo čedalje manjša, saj izgubljajo stik s sodelavci,

prijatelji, nekateri izgubijo partnerja (Benegalija 2007, 17). V času upokojitve lahko pride do pomembnih sprememb v socialnih omrežjih posameznikov. Pretežno moški se lahko v veliki meri zanašajo na delovno okolje kot vir opore ter z življenjsko spremembo statusa izgubijo pomemben vir socialne opore. Pomanjkanje veščin, energije ali priložnosti, da bi na novo vzpostavili novo omrežje, pa lahko pripomore k vse manj razpoložljivim virom socialne opore (Vaux 1988, 202). Sorodniki so tisti, ki predstavljajo največji delež njihovega socialnega omrežja (Benegalija 2007, 17).

Cumming in Henry (1961) sta se v svojih raziskovanjih osredotočila na omrežja starejših ljudi. Argumentirala sta, da stare ljudi vzpodbujajo prevladujoče norme, zaradi katerih se postopoma umaknejo od članov svojega socialnega omrežja in zato postajajo vedno bolj izolirani. Nasprotno pa je Cartensen (1992) ugotovil, da starost nujno ne vodi do izoliranosti, temveč da socialna omrežja starejših lahko ostajajo živahna tudi v poznejšem življenjskem obdobju. Vendar obstajajo tudi tej ugotovitvi nasprotne, in sicer, da značilen odstotek ljudi v starosti ne vzdržuje pomembnih družbenih vezi ter da poleg družbenih norm na strukturo socialnih omrežij vplivajo tudi sestava socialnega okolja, zgodovina izmenjav, potomci, itd (Kogovšek in drugi 2003, 187). »To je v skladu s pojmom starostne raznovrstnosti, ki pravi, da razlike med starejšimi ljudmi na številnih življenjskih področjih s staranjem postajajo vse bolj izražene.« (Kogovšek in drugi 2003, 187).

Izrazitejše razlike med starejšimi se posledično izrazijo tudi pri vzajemnosti odnosov. Glede na spremembe v sestavi in velikosti socialnih omrežij starejših posameznikov, se spremeni oblika in količina vzajemno izmenjanih socialnih opor. Kot je opaziti iz zgornjih ugotovitev, starejši posamezniki zaradi slabšega zdravja, počutja ne zmorejo več nuditi opore svojemu omrežju v takih količinah in oblikah kot prej. V višji starosti posamezniki iz aktivnega dajanja in prejemanja socialne opore v svojih socialnih omrežjih preidejo k pretežno pasivnemu prejetju socialne opore (predvsem s strani sorodnikov).

Vzajemnost socialne opore preko življenjskih obdobij prav tako najdemo v konceptu banke opore. Nudenje socialne opore staršev svojim otrokom ustvarja pogoje, ki staršem v starosti zagotavljajo ustrezne vire in oblike pomoči ter lahko vloženo socialno oporo izkoristijo v času potrebe po pomoči. Ta način izmenjave socialne opore je še posebej značilen za odnos starši - odrasel otrok in manj za druge vrste odnosov med posamezniki. Za odnose, kot so prijateljstvo, poznanstvo s sodelavci, drugimi občani in ostalimi člani

socialnega omrežja posameznika, pa je bližina in trajanje odnosa tisti kriterij, ki narekuje obliko vzajemne izmenjave socialne opore.

Odnosu starši - odrasel otrok namenim več pozornosti v naslednjem poglavju, še posebno, kako se v takem odnosu socialna opora vzajemno izmenjava.

4.1 Medgeneracijska vzajemnost socialne opore v kontekstu družine

»Družina je osnovna institucija zasebnega življenja, kjer se oblikuje večina za ljudi pomembnih družbenih odnosov.« (Dremelj 2003, 152). Družina stalno poziva k temu, da se njeni člani odzivajo na potrebe ostalih članov. Njena značilnost je tudi prostorska povezanost in časovna pripadnost njenih članov. Prav zaradi dolgoročnih vplivov družine na vzajemno izmenjavo tudi socialne opore lahko v kontekstu družine uvidimo procese vzajemne izmenjave ter njihovo dinamiko v različnih življenjskih obdobjih (Dremelj 2003, 152). V začetku poglavja bom predstavila različne teoretične pristope k vzajemni izmenjavi socialne opore med starši in odraslimi otroki, kasneje pa predstavila ugotovitve raziskave (Silverstein in drugi 2002: »Reciprocity in parent-child relations over the adult life course«).

4.1.1 Teoretični pristopi k medgeneracijski vzajemnosti socialne opore

– Splošni model izmenjave

V splošnem modelu izmenjave so predstavljeni elementi za vzajemno izmenjavo odraslih otrok in njihovih staršev. In sicer, prvič, otroci se čutijo dolžni povrniti staršem prejete oblike socialne opore, ki so jim jih dali v zgodnjih obdobjih v življenju, ter drugič, težijo k temu, da so povrnjene usluge čim bolj proporcionalne tistim, ki so jih prejeli. Vendar je potrebno upoštevati pogoje, pod katerimi so odrasli otroci motivirani povrniti predhodno dobljeno pomoč. Možno je namreč, da so vzrok za večjo vzajemnost oziroma za vrnjeno pomoč staršem lahko povečane potrebe starajočih staršev (Silverstein in drugi 2002, S5).

– Teorija izmenjave in teorija socialne izmenjave

Teorija izmenjave argumentira, da so družbeni odnosi vodeni z normo vzajemnosti, torej s pričakovanjem, da mora biti dolg povrnjen. Norme oblikujejo preference na tak način, da

je povrnitev pomoči staršem bolj zaželena kot nevzajemnost. Glede na teorijo socialne izmenjave pa privrženost normam omogoča posamezniku socialni status znotraj skupine, ki obsega pravice, koristi in prestiž. Teorija socialne izmenjave opredeljuje odnos med partnerji izmenjave, njihovo zgodovino transakcij in njihovo skupno soodvisnost.

Dajati drugim posameznikom in graditi obveze za kasnejše vračilo je v pogojih teorije socialne izmenjave videno kot družbeno lepilo, iz katerega izvira stabilnost majhnih skupin, tudi družinska solidarnost (Silverstein in drugi 2002, S5).

Teoretiki socialne izmenjave so argumentirali, da norme vzajemnosti do določene mere vrednotijo (norme so merilo vrednosti) pomoč oziroma socialno oporo (npr. finančno, storitev ali čustva). Tako so odobravanje, afirmacije in čustvena podpora ponujeni s strani partnerja, bolj nagnjeni k temu, da privlačijo vzajemnost, seveda v primeru, da so to cenjeni viri.

Takšna izmenjava ni nujno takojšnja, vzajemno izmenjana opora je lahko tudi večja oziroma manjša od prejete. Uravnoveženost opore se v odnosu starši - odrasel otrok lahko vzpostavi tudi kasneje in z drugimi oblikami opore. Na primer, starševska investicija časa in čustev v njihove odvisne otroke je lahko kasneje vzajemno izmenjana kot instrumentalna pomoč odraslih otrok (Silverstein in drugi 2002, S5).

V obeh kontekstih, tako splošnega modela izmenjave kot teorije socialne izmenjave, norme na nek način vsilijo dejavnosti vzajemnosti in služijo kot implicitni razlogi, ki razlagajo preference za povrnitev uslug (Silverstein in drugi 2002, S4).

– **Mikroekonomska teorija**

Mikroekonomska teorija izmenjave na splošno predvideva, da so posamezniki nagnjeni k priključevanju dejanjem, ki maksimizirajo osebne nagrade in minimizirajo osebne stroške. Nekatere uporabe teorije ekonomske izmenjave v kontekstu družine so se fokusirale na zapuščino in dediščino kot na dejavnike, ki motivirajo otroke, da nudijo socialno oporo svojim ostarelim staršem. »Ta strategija je lahko še posebej pomembna kasneje v življenju, ko imajo ostareli starši malo drugih možnosti, kot da za pomoč prosijo svoje otroke.« (Silverstein in drugi 2002, S4).

– **Samo-interesna motivacija**

Nekatere druge teorije so kot motivacijo za medgeneracijsko pomoč podale samo-interesno motivacijo. Avtorji omenjajo t.i. hipotezo o 'gnilih otrocih' (*ang. rotten children*) in

opisuje, da se površinski altruizem lahko manifestira celo pri gnilih, sebičnih otrocih, in sicer govori o tem, da tudi sebični otroci prenesejo svoje vire na altruistične starše. Taka pomoč otrok se ponavadi kaže kot demonstracija svojim otrokom, da bodo nekoč tudi oni skrbeli za njih (Silverstein in drugi 2002, S4).

– **Model zavarovanja**

Model zavarovanja izmenjave v odnosu starši - otrok je opredeljen z otrokovo vrnitvijo prizadevanj staršev sorazmerno s prvotno investicijo in je izvedena, ko so starši najbolj potrebni pomoči. V tem modelu starši prispevajo naklonjenost, čas in finančne vire otrokom z namenom, da jim bodo otroci v enaki meri vzajemno povrnili s pojavom negativnih okoliščin, kot so slabšanje zdravja, vdovstvo, finančno slabljenje in upokojitev. Še posebno ekonomisti so upoštevali investicijo staršev kot sredstvo zmanjšanja tveganj, da ne bi mogli v starosti zadovoljiti finančnih potreb. Vlaganje v otroke je obravnavano kot racionalna alternativa nakupa dolgoročnega skrbniškega zavarovanja (v primeru slabšega zdravja, bolezni v starosti in pripravljenost otrok pomagati kot povrnitev prejšnjih investicij). Storitve, kot je druženje, pa nimajo alternativnega trga in so tako še toliko bolj vključene v neformalno pogodbo skrbništva (Silverstein in drugi 2002, S5).

– **Banka opore**

V pojmih banke opore je možno najti skupne točke glede zavarovalnega in investicijskega modela vzajemnosti opore. Socialni kapital, ki je bil vložen, je lahko dvignjen kasneje v življenju v obliki socialne opore s strani otrok ob kateremkoli času, še posebno takrat, ko starši razvijejo odvisnost od otrok, povezano s starostjo. Pomemben je tudi razvoj dolgoročnih razmerij v oblikovanju virov in dobrobit za posameznike v njihovi starosti (Silverstein in drugi 2002, S5).

– **Altruizem**

Altruizem in druge teorije ponujajo alternativo pojasnilom, zakaj odrasli otroci, ki so prejeli zelo malo ali nič pomoči oziroma oblik opore od staršev, vseeno nudijo oporo v odsotnosti dolga. Altruistični motivi vodijo družinske člane, da nudijo oporo drug drugemu. »V tej paradigmi medgeneracijskih izmenjav so vodeni brezpogojno zaradi potrebe potencialno prejete opore kot pa po načelu vzajemnosti.« (Silverstein in drugi 2002, S6). Vendar so si empirični rezultati različni. Tudi sebični otroci izmenjavajo, ker bodo tako lahko zahtevali oporo od svojih otrok (Silverstein in drugi 2002, S5-S6).

4.1.2 Empirične ugotovitve medgeneracijske izmenjave socialne opore

Avtorji so prav tako izvedli medgeneracijsko raziskavo, s katero so želeli preučiti, če so čustva, čas in finančne investicije, ki so jih starši nudili v otrokovih poznih najstniških letih in mladi odraslosti, vzajemno izmenjani s strani otrok v obliki socialne opore starejšim staršem v obdobju 26 let (Silverstein in drugi 2002).

Ugotovitve raziskave so pokazale povečano rast v ponujeni opori materam in očetom skozi čas. Stopnja in raven povečanja v ponujeni opori sta bila statistično značilna tako za odnose z materjo kot očetom. Kot je bilo pričakovati, se je opora materam zgodila v višjih merah kot pomoč očetom, in ta razlika je ostala dokaj nespremenjena skozi obdobje 12 let. Rezultati povezav odnosov otrok z materami in očeti so kazali napovedi, da kadar so starši v povprečju več časa preživeli v skupnih aktivnostih z otroki (v letu 1971), so tudi sami prejeli povprečno več opore s strani otrok (v letu 1991).

Emocionalna intimnost s starši je imela opazen vpliv na priskrbo socialne opore. Prejemanje več pozornosti od matere in očeta v letu 1971 je bilo povezano z nudenjem več socialne opore staršem v letu 1991. Stopnje povečanja v socialni opori niso bile občutljive na velikost prvotne investicije emocij v otroka s strani mater in očetov. Podobne povezave je opaziti glede finančnih transferjev, narejenih v letu 1991. Finančna opora, narejena s strani mater, je pozitivno vplivala na stopnje sprememb v ponujeni opori, tako da so večji finančni prispevki povezani z ostrejšim porastom v količini nudene opore materam (Silverstein in drugi 2002, S8-S19).

Iz ugotovitev raziskave je torej razvidno, da kadar starši vlagajo svoj čas, denar in predvsem emocionalno oporo v svoje najstniške otroke, imajo v starosti v povprečju več interakcij z otroki in več časa preživijo v skupnih aktivnostih. Vendar so avtorji ugotovili tudi, da so otroci povprečno nudili več opore materam, ki so imele večje funkcionalne težave in katerim so bili v najstniških letih čustveno bližje. V kontrastu pa so otroci z bolj zdravimi materami in/ali zgodovino večje emocionalne oddaljenosti odzvali z manjšo količino opore. Slabotnost matere je očitno sprožila večji oporni odziv od otrok (Silverstein in drugi 2002, S9-S10).

Najkonsistentnejše ugotovitve raziskave so bile v odtujenih okoliščinah. Kadar je bil zgodnji odnos med starši in otrokom emocionalno oddaljen in ni imel časovnih predanosti

ter ni vseboval finančne opore, je bila količina vrnjene opore večja s starostjo. To lahko pojasnimo s tem, da gre za obliko altruizma. Otroci skozi čas reagirajo na potrebe, povezane s starostjo svojih staršev, kljub temu da je bila kvaliteta zgodnjega odnosa slaba. V takšnih primerih je oporno vedenje takšnega tipa lahko povezano tudi z občutkom dolžnosti otrok do staršev. Po drugi strani pa lahko razširjeno trajanje odnosa nudi večje možnosti tako za otroke kot za odrasle v srednjih letih, da bolje spoznajo svoje starše ter da čustvujejo z njimi, povečajo emocionalno odraslost, ki je potrebna za premagovanje zgodovine slabih oziroma šibkih vezi, lahko pa gre za povezanost z otroki, ki imajo večje vire in manj tekmovalnih zahtev (Silverstein in drugi 2002, S10-S11).

Avtorji niso mogli jasno opredeliti, ali je motivacija za večjo oporo v starosti staršev povezana z njihovim slabšim zdravjem, ker element zdravja ni bil vključen kot spremenljivka. Tako so lahko vpliv opore z dejavniki slabšega zdravja staršev opazovali le iz časovnih trendov. Možni dejavniki so bili tako že omenjeni v teoretičnem delu. Na večjo oporo je lahko vplivala zavestna motivacija otrok z eksplicitnim občutkom obveze za izmenjavo pretekle pomoči in opore, lahko pa je dejavnik tudi strateško investiranje staršev v svoje otroke s pričakovanjem pomoči v starosti (Silverstein in drugi 2002, S11). Nadaljnje raziskave bi lahko torej natančneje raziskale, katere so specifične spremembe, ki so povezane s povečano oporo.

Medgeneracijsko vzajemnost socialne opore bi lahko opredelili kot tisti dejavnik, ki v majhnih družbenih skupnostih zagotavlja stabilnost. Ta stabilnost se nanaša predvsem na družinske odnose in njihovo notranjo dinamiko vzajemnosti socialne opore. Zakoreninjenost zgodnjih družinskih izkušenj in implicitne socialne pogodbe znotraj družine zagotavljajo dolgoročno vzajemnost. V primeru odnosa starši - odrasel otrok se ta zakoreninjenost ter družbena pogodba kažeta v časovnem zaporedju izmenjanih oblik opore, predvsem v obdobju starosti staršev.

Časovno zaporedje oziroma dolgoročno zaostajanje med investicijo in vračilom socialne opore pa je tisto, kar lahko razlikuje izmenjave in medgeneracijske odnose od izmenjav v ostalih odnosih, kot je prijateljstvo. V prijateljskem odnosu je zahteva po vzajemnosti več ali manj takojšnja. Tako si bodo torej starši, ki so zainteresirani v optimiziranje svojih možnosti za prejemanje opore v starosti, naredili dobro, če bodo dobro investirali v svoje otroke, preden dosežejo visoko starost. Da lahko tudi starši, ki so minimalno investirali,

pričakujejo nekaj opore od svojih otrok, nadalje označuje kompleksnost v razumevanju te osnove v medosebnih odnosih (Silverstein in drugi 2002, S12).

5 (Ne)ravnovesje vzajemnosti socialne opore

V mnogih primerih oporo, ki jo posameznik nudi drugim, napoveduje pretekla dobljena opora. To pa nakazuje, da skuša posameznik vzpostaviti in obdržati ravnovesje socialnega dajanja in prejemanja s člani njegovega omrežja.

Posamezniki pogosto vzajemno izmenjajo tisto, kar jim je bilo dano. Literatura o izmenjavah to definira kot omejeno izmenjavo (*ang. restricted exchange*). Med posamezniki je vzpostavljeno razumevanje, da se bo vzajemnost zgodila znotraj nekega časovnega okvira ter da bo opora vrnjena z enakimi viri. Tako bodo ustvarjeni pogoji za prihodnje vzajemne izmenjave in sodelovanja. Poleg omejene izmenjave obstaja tudi splošna izmenjava (*ang. general exchange*). V splošni izmenjavi posamezniki menjajo z drugačnimi oblikami socialne opore, če je seveda vir, ki so ga prejeli, koristen. »Splošna izmenjava ima manj omejitev kot omejena izmenjava in je indikator medosebnega zaupanja. V takih situacijah se ljudje ne opirajo na takojšnjo izmenjavo virov in menjajo en tip vira za drugega.« (Cote in drugi 2006, 8).

Osrednji motiv za vzajemnost v opornih interakcijah lahko najdemo tudi v argumentih teorije enakosti. Glede na teorijo enakosti poskuša posameznik obdržati enake deleže dajanja in prejemanja, da bi se izognil prekoračenju in vsiljevanju socialnih norm. Več dobljene opore naj bi vodilo v višjo neugodnost zaradi krivde, sramu in rastočega občutka, da se ne moremo sami neodvisno spoprijemati s težavami (Knoll in drugi 2006, 218).

Uravnoteženost izmenjave v odnosih je povezana s pričakovanjem o nadaljevanju odnosa skozi daljše časovno obdobje. Brez teh pričakovanj bi izmenjave izostale ali pa bi se odnos celo prekinil. Vendar prav ponotranjena norma vzajemnosti v posamezniku vzdržuje občutek, da mora prejeto oporo prej ali slej vrniti v ustrezni obliki in količini. »Prekiniti odnos z osebo, ki smo ji dolžni, ali postati neprijateljski do nje, je moralno neprimerno.« (Gouldner v Andolšek 2003, 154).

Koncept socialne izmenjave je tako lahko uravnotežen ali neuravnotežen v diadičnih izidih oziroma vložkih in tudi glede na posameznikovo prejeto in dano pomoč. Kadar je količina prejete opore skoraj enaka tisti, ki smo jo dali (vzajemnost), je posameznik v ravnotežju in zaželenem stanju; kadar pa je količina opore, ki jo posameznik prejme, večja ali manjša, kot jo nudi, pa je posameznik v neuravnoteženem in neželenem stanju (nevzajemnost) (Jou in Fukada 2002, 353-354).

Obstajata dve stanji neravnovesja:

- Kadar posameznik dobi več opore, kot jo nudi (*ang. overbenefit*), se v njemu prebudijo občutki krivde, sramu in zadolženosti.
- Kadar posameznik nudi več opore, kot jo prejme (*ang. underbenefited*), pa to vodi k občutkom zamere, bremena in nezadovoljstva (Jou in Fukada 2002, 353-354).

Brown in drugi (v Jou in Fukada 2002), ki so preučevali negativen vpliv neujemanj med zaproseno in dobljeno oporo na posameznikovo zdravje in prilagoditev, so ugotovili, da je nezadostno dobljena opora povezana z depresijo, nervozo, somatičnimi težavami in obnašanjem, ki je rizično za zdravje. Jou in Fukada (2002) sta poročala, da je nezadostna količina dobljene opore povezana s slabšim prilagajanjem⁴. Power in Championin (v Jou in Fukada 2002) pa sta ugotovila, da so imele ženske, ki so poročale o večji depresiji, večji deficit v emocionalni in dejanski opori. Učinkovita opora je tako lahko možen in pomemben dejavnik pri zdravju posameznika (Jou in Fukada 2002, 354).

Jou in Fukada sta s z raziskovanjem vpliva štirih vrst socialne opore (ponujena opora, opora, za katero prosimo, opora, za katero so nas prosili drugi in dobljena opora) na vzajemnost podala nov pogled. Posameznik je lahko glede na prej omenjene štiri oblike socialne opore aktiven (kot ponudnik opore) ali pa pasiven (kadar za oporo prosi druge in jo tudi dobi) (Jou in Fukada 2002, 354).

⁴ V vzorcu študentov na Japonskem.

5.1 Vpliv (ne)ravnovesja vzajemnosti socialne opore na zdravje

Vpliv socialne opore na odnos med stresom in zdravjem raziskovalci najpogosteje razlagajo z dvema modeloma: 'stress buffer' model in model direktnega učinka. Visoka stopnja socialne opore 'stress buffer' modela ščiti posameznika pred škodljivimi učinki, ki jih lahko povzroči stres, vendar pa je socialna opora dokaj nepomembna za osebe, ki izkušajo nizko stopnjo stresa. Pri modelu direktnega učinka gre za to, da socialna opora ščiti zdravje, kadar je stres prisoten ali pa kadar ni (Jou in Fukada 2002, 354-355).

Predstavljena je raziskava avtorjev Y.H. Jou in H. Fukada (2002) na vzorcu japonskih študentov, ki je raziskovala vpliv vzajemnosti socialne opore na dobro počutje oziroma zdravje študentov.⁵ Predstavim vsebinske rezultate raziskave, ker dobro nakažejo dinamiko vzajemnosti in njen vpliv na zdravje anketirancev.

Študentje, ki so zahtevali več opore, so dosegali višje rezultate v somatičnih težavah, v občutku zadolženosti, bremena ter depresiji. Tisti, ki so več opore nudili drugim, so prav tako dosegali višje rezultate bremena. Povezave med bremenom, zadolženostjo, depresijo in somatičnimi težavami so pozitivne in pomembne, saj imajo študentje z visokimi rezultati bremena ali zadolženosti več somatičnih težav ali depresijo (Jou in Fukada 2002, 360-361).

Anketiranci z visoko stopnjo stresorjev so poročali višje vrednosti zadolženosti, bremen, depresije in somatičnih težav, kot tisti z nizkimi vrednostmi stresorjev.

Anketiranci z nizko vzajemnostjo so poročali o intenzivnejših občutkih zadolženosti kot tisti z visoko vzajemnostjo. Manjša vzajemnost je prav tako povezana z večjimi občutki zadolženosti in s somatičnimi težavami.

Anketiranci, ki so poročali o višji prejeti opori, kot so jo sami dali, so prav tako poročali o zadolženosti in depresiji, nadalje, študentje, ki so poročali, da so nudili več opore, kot so jo sami prejeli, so poročali o višjih stopnjah bremena (Jou in Fukada 2002, 362).

Študentje, ki so poročali o višjih vrednostih opore, za katero so prosili druge so občutili več bremena kot tisti posamezniki z višjimi vrednostmi opore, ki so jo nudili drugim ali kot

⁵ Raziskava »Stress, health and reciprocity and sufficiency of social support« je bila na vzorcu izvedena v predizpitnem obdobju, ki je za študente lahko močno stresno.

posamezniki, ki niso imeli neujemanj. Anketiranci, ki so poročali o večji opori za katero so prosili druge, so poročali tudi o več somatičnih težavah kot tisti posamezniki, ki niso imeli neujemanj. Posamezni anketiranci, ki so poročali o višjih vrednostih opore za katero so prosili druge, so prav tako poročali o večjih točkah depresije kot tisti, ki so prejeli več opore od drugih. Pričakovano so posamezniki brez neujemanj poročali o najnižjih vrednostih depresije. Študentje z visokimi vrednostmi opore, za katero so bili naprošeni od drugih so poročali o višjih vrednostih somatičnih težav kot tisti brez neujemanj (Jou in Fukada 2002, 362-364).

Iz zbranih rezultatov sta raziskovalca ugotovila, da povpraševanje po opori lahko poveča delo posameznika. Opora, ki jo posameznik nudi drugim, pa lahko zmanjša posameznikove vire, tako da oba tipa opore zlahka postaneta življenjska stresorja (Jou in Fukada 2002, 364).

Vzajemnost opore ima neposreden učinek na zdravje, saj so pretekla raziskovanja pokazala, da je neujemanje med prejeto in dano oporo lahko povezana s povečanjem negativnega učinka ter tako zmanjšuje mentalno in fizično zdravje. Rezultati te raziskave se ujemajo s preteklimi. Kadar so študentje prejeli manj opore, kot so jo potrebovali oziroma zahtevali, in kadar so ponudili manj opore, kot so jo potrebovali drugi, se je njihovo zdravje poslabšalo.

Kadar je opora, ki jo posameznik nudi drugim manjša od opore, ki so jo drugi zahtevali, se lahko posameznik počuti nesposobnega, kar pa lahko negativno vpliva na njegovo zdravje. Stres je pozitivno povezan z negativnimi učinki in negativno povezan z mentalnim in fizičnim zdravjem. Vpliv stresa na zdravje je ublažen (*angl. buffered*) z vzajemnostjo socialne opore.

Potrebno pa je opozoriti, da sta avtorja omenjeno raziskavo izvedla med japonskimi študenti. Na splošno so karakteristike osebnih odnosov v japonski kulturi medodvisne, kar pomeni, da se ljudje, ki so medsebojno povezani, večino časa zanašajo drug na drugega. Tudi neodvisnost ima v japonski kulturi drugačen pomen. Zato je lahko negativni vpliv prejete ali ponujene opore, torej manj prejete ali dane opore, kot jo je bilo zahtevane oziroma potrebovane, močnejša za Japonce kot za večino Zahodnjakov. Vendar pa norma vzajemnosti igra pomembno vlogo tudi na Japonskem, ker vzdržuje harmonijo, kar rezultati študije tudi potrjuje (Jou in Fukada 2002, 364-366).

6 Mere vzajemnosti

Kadar merimo vzajemnost socialne opore, pravzaprav merimo povezave med enotami v socialnem omrežju. V prvem koraku moramo določiti socialno omrežje. Omrežje določimo tako, da glede na kriterije določimo, katere enote sodijo v omrežje, nato pa povezave, ki obstajajo med enotami, opišemo z eno ali več relacijami. Z vsako novo enoto se v isti skupini enot vzpostavi novo omrežje. Enote omrežja so lahko objekti, osebe, tudi dogodki. Določiti je potrebno tudi meje omrežja, kar pa je zahtevnejša naloga, saj se pri določitvi mej srečamo z omejitvami, kot so število enot ter časovne in prostorsko-geografske omejitve (Hlebec in Kogovšek 2006, 9-26).

V naslednjem koraku se osredotočimo na merjenje povezav v omrežjih. V predhodni fazi merjenja se določijo vsi člani omrežja (tako v popolnem kot egocentričnem socialnem omrežju, odvisno od namena raziskave). Tako se lahko lotimo vsebinske analize - značilnosti članov socialnega omrežja, prav tako pa tudi povezav med njimi. Z dodatnimi vprašanji, katerih odgovori opisujejo lastnosti enot, se pridobijo dodatne informacije o članih omrežja, ki so ključni za namen raziskovanja (Hlebec in Kogovšek 2006, 32).

Pri vzajemnosti socialne opore se merijo povezave med enotami socialnega omrežja, torej vsebina relacij. Te se običajno izmerijo že prej, ko anketiranci navajajo člane svojega omrežja. Vsebina relacije je lahko socialna opora, na primer materialna, lahko pa je vsebina relacije nek emocionalni odnos.

Kadar se merijo relacije, je potrebno določiti tudi njihove formalne značilnosti;

- starost stikov,
- pogostost stikov,
- geografsko oddaljenost,
- moč povezave.

Kadar opredeljujemo starost stikov, lahko mislimo na čas, ki je pretekel od zadnjega stika, lahko pa se starost stikov nanaša tudi na čas poznanstva. Pogostost stikov opredelimo glede na namene raziskovanja, ločimo pa jih lahko glede na obliko stika (stiki raziskovane enote z enotami omrežja potekajo v živo, po telefonu ali na primer preko elektronskih medijev) ali pa nas oblika stikov posebno ne zanima ter se osredotočimo na stike, ki so časovno

zamejeni (na primer vsak dan, enkrat na teden, enkrat na mesec, večkrat na leto ...). Geografska oddaljenost je pomembna, kadar se raziskujejo socialna omrežja pri določeni populaciji (starostniki) ali pa vrsti socialne opore.

Moč relacije je deljena na močne in šibke vezi, merita pa se obe vrsti. Kot je že bilo omenjeno, so tudi šibke vezi v določenih situacijah lahko pomembne. Moč vezi se ponavadi meri tako, da anketiranec subjektivno določi kriterije oziroma katere vezi so mu bližje (tak način merjenja je označen kot realistični pristop merjenja). Take vezi se štejejo za močne. Med močne vezi se štejejo tudi relacije med enotami, kjer so stiki pogosti in kjer obstaja vzajemnost izmenjave. Prav tako je pomembna dolžina poznanstva, nudenje emocionalne opore ter multiplekstnost vezi, kadar želimo ugotavljati moč vezi (Hlebec in Kogovšek 2006, 34).

Dolžina poznanstva sicer slabše meri moč vezi, »ker so v tem primeru nadreprezentirani sorodniki, ki jih anketiranec že dolgo pozna, niso pa mu zelo blizu« (Hlebec in Kogovšek 2006, 35).

6.1 Prejeta in zaznana socialna opora

Pri merjenju socialne opore in kadar merimo vzajemnost socialne opore, je potrebno upoštevati še dve dimenziji opore, ki sta pomembni pri empiričnemu raziskovanju:

- dobljeno socialno oporo,
- in percipirano socialno oporo.

Številni rezultati študij temeljijo ravno na teh dveh dimenzijah, ki lahko v svojih učinkih pomembno vplivata na dobljene podatke.

Neujemanje v rezultatih med prejeta in percipirano, zaznano oporo (ali je prejeta opora zaznana, da je v resnici oporna, ali pa je ocenjena kot neoporna) je še posebej pomembno v empiričnih študijah. Dobljena opora meri oporo, ki jo posamezniki percipirajo kot oporo, in je drugačna od percepcije opore, ki bi jim lahko bila na voljo (Hlebec in Kogovšek 2003, 110).

Dobljena opora ter rezultati izmerjene dobljene opore vključujejo več različnih dejavnikov. Pri dobljeni opori lahko merimo razpoložljivost virov opore, večšine posameznika za spopadanje s stresnimi situacijami ter kako potencialni dajalci opore zaznavajo težave, v katerih se je posameznik znašel (Hlebec in Kogovšek 2003, 110).

6.2 Analiza vzajemnosti

Vzajemnost socialne opore lahko merimo na dva načina. Prvi način je analiza po opori. Pri temu načinu merjenja se analizira vzajemnost socialne opore glede na socialno oporo, njene oblike ter indikatorje. Drugi način pa je analiza po osebi, kjer se analizira vzajemnost socialne opore glede na socialno oporo in njene oblike (Benegalija 2007, 36).

Pri raziskovanju v egocentričnih omrežjih s prej omenjenima načinoma opazujemo posamezno enoto ter povezave te enote z drugimi enotami. Posamezna enota je v tem primeru posameznik oziroma anketiranec, ki je poimenovan »ego« (ang. *ego*), druge enote pa so člani socialnega omrežja ega, ti so poimenovani »alterji« (ang. *alters*) (Podreberšek 2005, 8). Te izraze uporabljam v nadaljevanju za obrazložitev posamezne analize, saj so kot taki običajno rabljeni v raziskavah socialne opore.

6.2.1 Analiza po opori

Z analizo po opori merimo povprečno število alterjev oziroma ugotavljamo, od koliko alterjev v povprečju ego prejema oporo ter koliko alterjem ego v povprečju daje oporo. Z analizo po opori lahko analiziramo tudi odstotni delež vzajemnosti odnosov med egom in njegovimi alterji. *Vzajemnost* tu pomeni prejemanje in dajanje iste vrste opore v enaki meri, in sicer se analizira vzajemnost socialne opore, vzajemnost posamezne vrste opore ter vzajemnost posameznega indikatorja socialne opore. Potrebno je omeniti, da v tem primeru vzajemnost ni opredeljena med posameznikom in enim alterjem njegovega omrežja, vendar vzajemnost velja za celotno omrežje ega (Benegalija 2007, 37).

V prvem koraku merjenja vzajemnosti socialne opore je potrebno pridobiti podatke o povprečnem številu alterjev, od katerih posamezniki prejemajo socialno oporo, in povprečno število alterjev, katerim posamezniki socialno oporo dajejo. Taka analiza pokaže tudi, kako vzajemen je odnos med posameznikom in člani njegovega omrežja. Vendar pa v tej fazi še ne izvemo, kdo z egom izmenjava socialno oporo, na primer, ali je to njegov prijatelj, partner, itd (Benegalija 2007, 37-40).

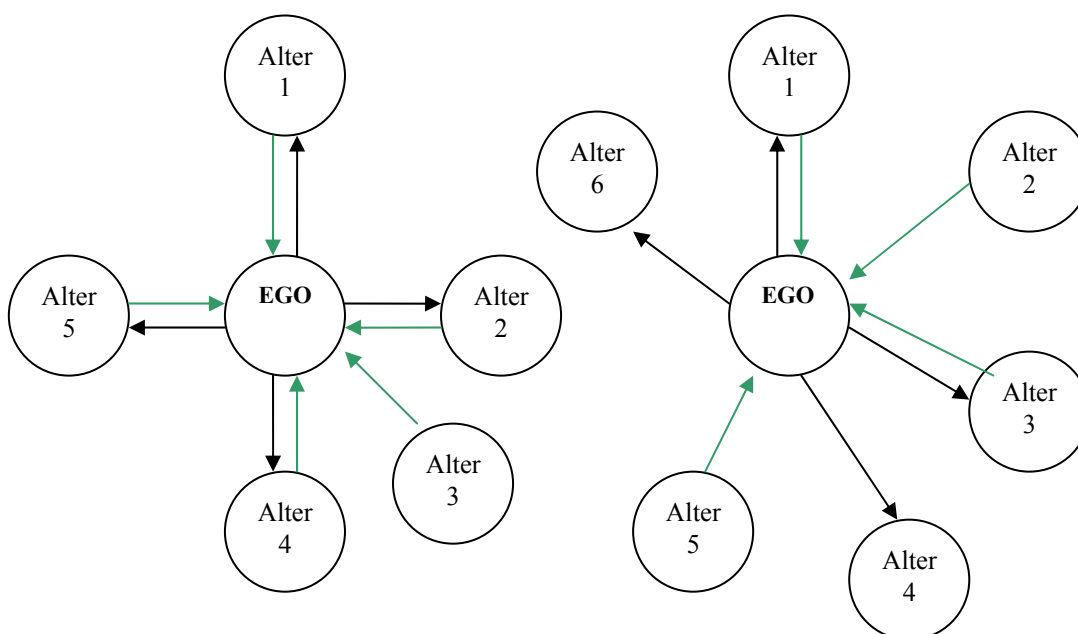
V drugem koraku analize lahko socialno oporo že ločimo na njene oblike. Za vsako obliko opore izvemo povprečno število alterjev, od katerih egi prejema določeno obliko opore in povprečno število alterjev, katerim egi dajejo enako obliko socialne opore. Ob taki ločitvi socialne opore na njene oblike že lahko ugotovimo, katere oblike opore egi izmenjujejo z alterji (dajejo in prejema) in v kakšnem deležu (%) je odnos med njimi vzajemen (Benegalija 2007, 37-40).

Nadalje se lahko z analizo pridobi tudi podatke o povprečnem številu alterjev, katerim egi dajejo posamezno oporo (na primer posamezen indikator iz vrste posamezne oblike socialne opore) in podatke o povprečnem številu alterjev, od katerih egi prejema posamezno oporo.

Pridobimo tudi podatke o vzajemnosti odnosa, vendar odnos glede na posamezno obliko opore ni nujno enako vzajemen pri isti osebi (Benegalija 2007, 38-40).

Spodaj s pomočjo slik predstavim korake izračuna vzajemnosti socialne opore po opori. V hipotetični primer sta vključena dva ega s svojima omrežjema in medsebojnimi izmenjavami. Z zeleno barvo je označena prejeta opora, s črno barvo pa ponujena socialna opora egov.

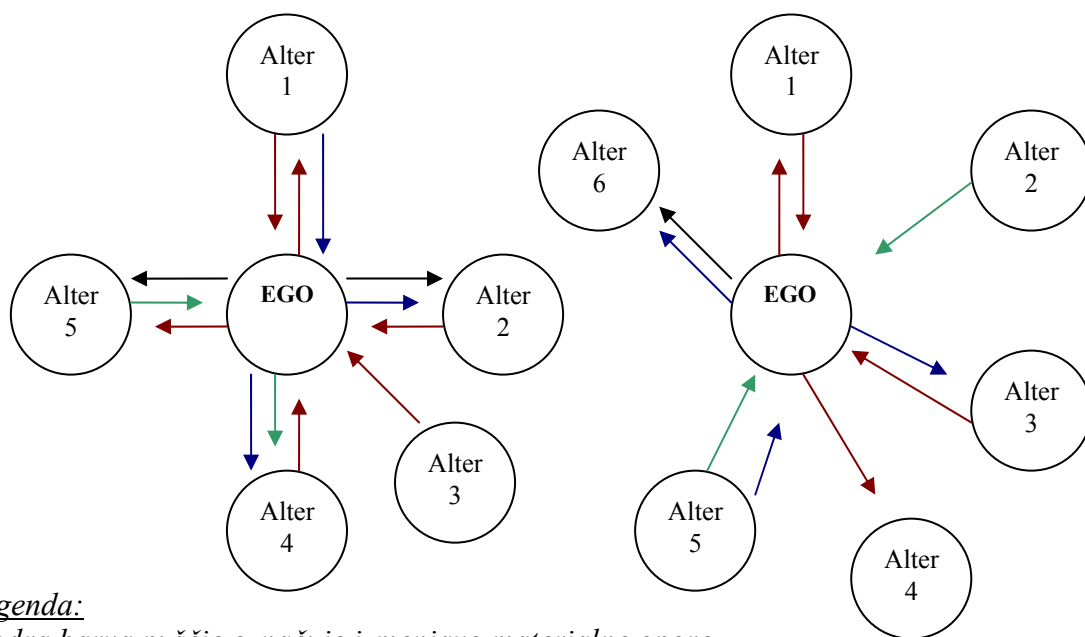
Slika 6.1: Hipotetični primer analize po opori



Najprej torej pridobimo podatke o povprečnem številu alterjev, od katerih egi prejemajo socialno oporo. Ega prejemata socialno oporo od skupno devetih alterjev, v povprečju pa prejemata socialno oporo v svojih omrežjih od 4,5 alterjev. V naslednjem koraku pridobimo podatke o povprečnem številu alterjev, katerim ega dajeta socialno oporo; ega dajeta socialno oporo skupno osmim alterjem in v povprečju dajeta socialno oporo štirim alterjem. Po pridobitvi teh dveh podatkov lahko izvemo, v kolikšnem deležu je odnos socialne opore vzajemen. V prikazanem primeru imata ega z alterji vzajemen odnos socialne opore v 88,8 % primerih.

V tem koraku še ne vemo, za katere vrste opore gre pri tem deležu vzajemnega odnosa socialne opore. Da pridobimo te podatke, razčlenimo izmenjavo socialne opore na posamezne vrste opore. V tem hipotetičnem primeru sem dobljeno in ponujeno socialno oporo razčlenila na posamezne oblike opore povsem naključno. V raziskavah pa se podatki o posameznih vrstah opore pridobijo sočasno s podatki o članih socialnega omrežja posameznikov ter z relacijami, v katerih je posameznik z njimi. Vsebino relacij torej tako natančno poznamo in lahko pridobimo podatke, koliko alterjem ega dajeta oziroma od koliko alterjev prejemata emocionalno, informacijsko, instrumentalno oporo in druženje.

Slika 6.2: Hipotetični primer analize po opori glede na vrsto opore



Legenda:

Modra barva puščic označuje izmenjavo materialne opore, rdeča emocionalne, zelena izmenjavo informacijske opore, črna barva pa označuje izmenjavo druženja.

V tej hipotetični analizi bom prikazala pridobitev podatkov le za vzajemnost odnosa pri *emocionalni opori* (rdeča barva puščic). Postopek izračuna je pri vseh oblikah socialne opore enak, tako da gledamo vsako obliko opore zase. Tako kot pri vzajemnosti socialne opore tudi pri posamezni vrsti socialne opore najprej pridobimo podatke o povprečnem številu alterjev, od katerih ega prejmeta emocionalno oporo. Skupno ega prejmeta emocionalno oporo od šestih alterjev, v povprečju pa ega prejmeta emocionalno socialno oporo v svojih omrežjih od treh alterjev. Prav tako pridobimo podatke za povprečno število alterjev, katerim ega dajeta emocionalno oporo; skupno ega dajeta emocionalno oporo štirim alterjem, v povprečju pa dajeta emocionalno oporo dvema alterjema. Nato izračunamo, kakšen je delež vzajemnosti odnosa med egom in alterji. Ega imata z alterji vzajemen odnos na področju emocionalne opore v 66,6 % primerih (za formule izračuna vzajemnosti glej Benegalija 2007, 38-40). To pomeni, da ega s svojimi člani socialnih omrežij v 66,6 % primerih emocionalno oporo izmenjavata vzajemno. Kot sem ugotovila v teoretičnem delu, je emocionalna opora tista vrste opore, ki je največkrat izmenjana in v tem hipotetičnem primeru lahko relativno majhen odstotek vzajemnosti razložimo z bližino odnosa med egom in alterji, ki izmenjavajo emocionalno oporo. Bližnje in močne vezi od posameznikov ne pričakujejo takojšnje izmenjave ponujene opore in je ta lahko izmenjana tudi kasneje ali v drugačni obliki.

V naslednjem koraku po enakem postopku pridobimo podatke o povprečnem številu alterjev, katerim egi dajejo posamezno vrsto opore, in sicer posamezen indikator iz ene vrste socialne opore (na primer zaupanje za emocionalno oporo). Prav tako je potrebno pridobiti podatke o povprečnem številu alterjev, od katerih egi prejema opazovan indikator vrste opore. »Z analizo pridobimo tudi podatke o deležu alterjev, katerim egi obenem dajejo in od njih prejema posamezno oporo, a ta odnos ni nujno vzajemen pri isti osebi.« (Benegalija 2007, 39).

Prikaz izračuna vzajemnosti za posamezen indikator posamezne oblike opore ni podan, ker je enak postopku po posamezni obliki opore, ki je predstavljen v predhodnem koraku.

6.2.2 Analiza po osebi

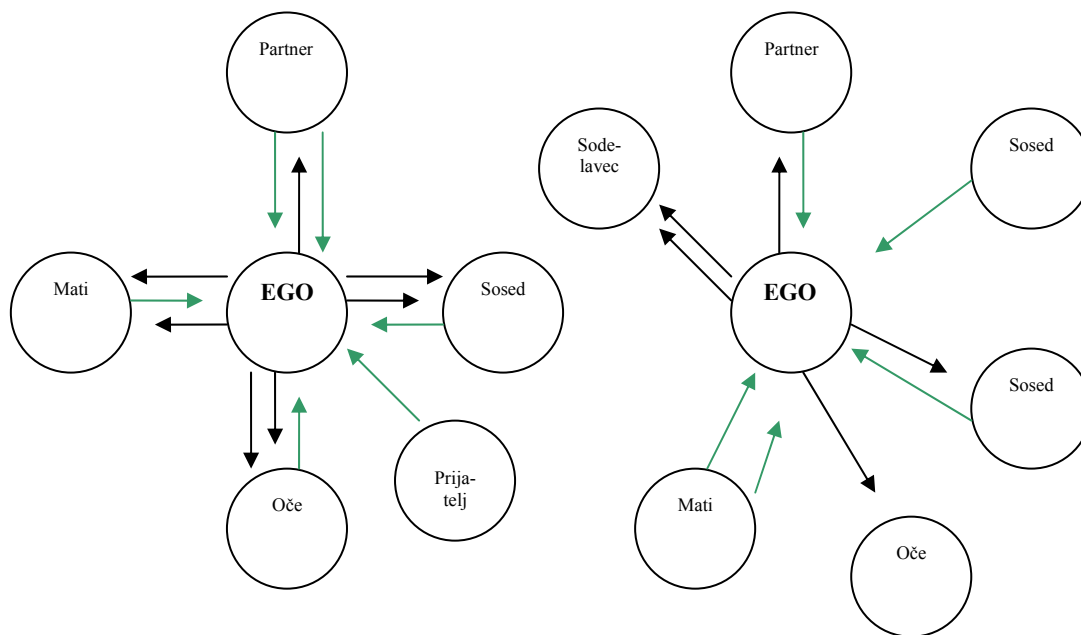
Z analizo po osebi poglobimo analizo po opori. Ta način analize nam tako ponudi povprečno število opor, ki jih egi prejema od posameznega alterja, ter povprečno

število opor, ki jih posameznemu alterju nudijo. Poleg povprečnega števila danih in prejetih vrst socialne opore nam analiza poda tudi delež (%) vzajemnosti med posameznikom in določenim alterjem (Benegalija 2007, 40).

V prvi fazi analize po osebi že poznamo sestavo omrežja posameznika in vemo, v kakšnih relacijah so alterji s posameznikom in tako lahko konkretno analiziramo odnos med egom in alterjem, na primer med posameznikom in prijateljem, partnerjem, sosedom, itd. V drugi fazi z analizo ugotovimo povprečno število socialnih opor, ki jih posamezniki prejema od posameznega alterja, ugotovimo tudi povprečno število socialnih opor, ki jih posamezniki dajejo posameznemu alterju. Hkrati pa pridobimo tudi delež (%) vzajemnosti opor med posamezniki in posameznim alterjem na področju socialne opore (Benegalija 2007, 41).

Število opor, ki jih ego izmenjava z določenim alterjem, razberemo iz njegovega socialnega omrežja⁶ na enak način, kot smo to razbrali iz hipotetičnega modela pri analizi po opori. Spodaj je na hipotetičnem primeru predstavljen izračun vzajemnosti socialne opore po osebi dveh egov s svojima socialnima omrežjema.

Slika 6.3: Hipotetični primer analize po osebi



⁶ Socialna omrežja je mogoče razdeliti na shemo treh koncentričnih krogov, ki predstavljajo intimno, socialno in razširjeno socialno omrežje posameznika. Ponavadi so člani omrežja v koncentričnih krogih pridobljeni z generatorjem imen (več: Antonucci v Podreberšek 2005, 10-15).

Z zeleno barvo je označena prejeta opora, s črno barvo pa ponujena socialna opora egov.

Vzajemnost opor med egom in določenim alterjem (v svojem prikazu sem si za 'določenega alterja' izbrala *soseda* ega) pridobimo po naslednjem postopku:

Najprej pridobimo povprečno število socialnih opor, ki jih egi prejemajo od posameznega alterja, v tem primeru od sosedov: ega skupno prejemata od svojih sosedov tri opore, od svojih sosedov pa povprečno prejemata 1,5 opore.

Potem pridobimo podatke za povprečno število socialnih opor, ki jih egi dajejo posameznem alterju - sosеду; ega svojim sosedom nudita skupno tri opore, v povprečju pa 1,5 opore. Nato izračunamo, kakšen je delež vzajemnosti socialne opore med egom in posameznim alterjem. V tem hipotetičnem primeru imata ega vzajemen odnos s svojimi sosedi na področju socialne opore v 100 % primerih. To pomeni, da je vsa izmenjana opora med egoma in njunimi sosedi vzajemno uravnotežena. Kar ega prejmeta, tudi vrmeta, čeprav v tem koraku še ni mogoče razbrati, katere oblike opore so med njimi vzajemno izmenjane. Sosedski odnosi so lahko kategorizirani kot bolj oddaljeni odnosi in za te je značilno, da je pričakovanje o izmenjani opori takojšnje. Vendar izpostavljam, da starejšim posameznikom sosedge lahko predstavljajo pomemben vir socialne opore, ki ima lahko značilnosti močnih vezi.

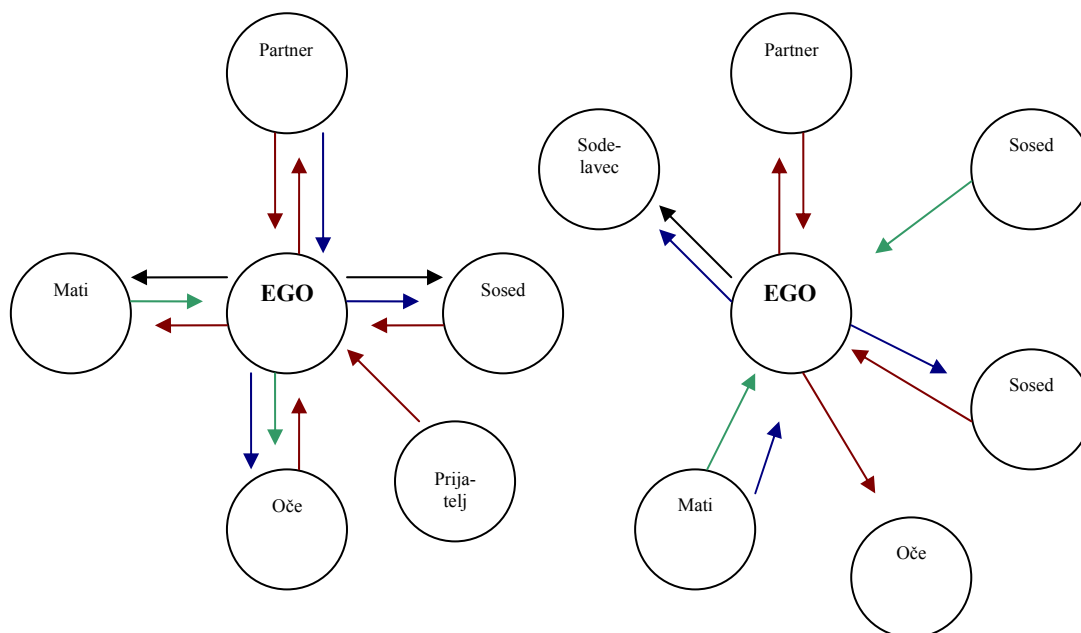
Na enak način pridobimo podatke tudi za ostale alterje, ki jih ima ego v svojem socialnem omrežju.

V tretji fazi analize lahko ločimo socialno oporo na njene oblike (informacijska, emocionalna, instrumentalna opora, druženje). Tako z analizo pridobimo podatke o povprečnem številu ene vrste opore (npr. emocionalne opore), ki jo posamezniki prejemajo od posameznega alterja (npr. prijatelja) in o povprečnem številu ene vrste opore, ki jo egi dajejo alterjem, prav tako pa tudi vzajemnost odnosov med posameznikom in posameznim alterjem na področju ene vrste opore (Benegalija 2007, 42) .

Primer pridobljenih podatkov za vzajemnost odnosov med egom in alterjem na področju ene vrste opore ponovno prikazujem s hipotetičnim primerom. Tudi v tem hipotetičnem primeru sem socialno oporo razčlenila na posamezne oblike opore povsem naključno.

Za vrsto socialne opore je prikazana emocionalna opora med egom in sosedom. Na enak način se pridobijo podatki tudi za druge oblike socialne opore.

Slika 6.4: Hipotetični primer analize po osebi glede na vrsto opore



Legenda:

Modra barva puščic označuje izmenjavo materialne opore, rdeča emocionalne, zelena izmenjavo informacijske opore, črna barva pa označuje izmenjavo druženja.

Najprej torej pridobimo povprečno število ene vrste socialne opore, ki jo egi prejemajo od posameznega alterja. V tem primeru bom prikazala vzajemnost emocionalne opore med egoma in njunimi sosedi. Skupno ega prejemata od svojih sosedov dve emocionalni opori, povprečno število emocionalne opore, ki jo ega prejmeta od sosedov, pa je 1. Skupno število emocionalne opore, ki jo ega nudita svojim sosedom je 0 in prav tako je povprečno število emocionalne opore, ki ga ega dajeta svojim sosedom, 0. Iz teh podatkov pridobimo vzajemnost odnosa med egom in posameznim alterjem na področju ene vrste opore; odnos med egoma in njunima sosedom na področju emocionalne opore ni vzajemen. V tem primeru ne obstaja vzajemna izmenjava med egoma in njunimi sosedi na področju emocionalne socialne opore. Tak primer v realnosti ni običajen, saj ljudje v bolj oddaljenih vezeh težijo k enakovredni vzajemni izmenjavi enake oblike opore v razmeroma kratkem časovnem intervalu. Tudi narava emocionalne opore oziroma pomoči je takšna, da temelji na medsebojni

izmenjavi med posamezniki. Z zaupanjem, spoštovanjem, podporo, nasveti ter ostalimi njenimi indikatorji pa pomembno vpliva na trdnost in bližino odnosa med posamezniki. V mojem primeru tega le prejemata emocionalno oporo od sosedov, vendar jim je ne vračata. Lahko bi šlo za starejša posameznika zelo slabega zdravja, ki sta nezmožna vračati ustrezno oporo.

Na enak način pridobimo podatke za vse oblike socialne opore po posameznih alterjih (povzeto po Benegalija 2007, 41-43).

Na omenjena načina merjenja vzajemnosti socialne opore lahko pridobimo številne podatke in odgovore na raziskovalna vprašanja. V naslednjem poglavju predstavim nekaj izmed področij merjenja vzajemnosti.

6.3 Kje se vzajemnost meri?

Glede na pregledane raziskave se socialna opora meri na številnih področjih in populacijah. Zaradi trenda staranja evropskega in svetovnega prebivalstva je veliko raziskav osredotočenih na dinamiko in značilnosti odnosov pri starejših posameznikih - kakšna je ustrezna pomoč starejšim, katere rastoče potrebe se kažejo z višjo starostjo ter na katerih področjih varovanja in nudenja ustrezne institucionalne ter neformalne pomoči jo je potrebno izboljšati ob morebitnem pomanjkanju virov (socialne opore). Velikokrat se vzajemnost raziskuje na področjih zdravstva, socio-ekonomskega okolja, premagovanja fizičnega okolja ter še na drugih področjih. Merjenje vzajemnosti socialne opore pri starejših posameznikih lahko pomembno vpliva na kasnejše ukrepe in predloge za izboljšanje kakovosti življenja v starosti. Naj navedem nekaj raziskav, ki so se osredotočile na starejše prebivalstvo pri nas: Omrežja socialne opore Ljubljančanov (Kogovšek in drugi 2003), Sorodstvene vezi kot vir socialne opore posameznikov (Dremelj 2003), Starostniki in njihova vpetost v sosedstva omrežja (Filipović in drugi 2005).

V diplomskem delu sem v poglavju medgeneracijske vzajemnosti socialne opore pozornost namenila odnosu starši - odrasel otrok, v katerem sem prikazala dinamiko medsebojne izmenjave posameznikov. Tudi v Sloveniji je bila narejena raziskava, ki je merila spremembe v priskrbi socialni opori v dveh časovnih obdobjih: Socialno omrežje

kot okvir upravljanja s kakovostjo življenja in spremembe v Sloveniji med letoma 1987 in 2002 (Mandič in Hlebec 2005).

Temi treh generacij se je v svojem delu posvetila Benegalija (2007), kjer ugotavlja, kako pomemben je partner pri nudenju in prejemanju vrst opore v različnih življenjskih obdobjih za ženske (z in brez partnerja). Pozornost je namenila vzajemni izmenjavi emocionalne opore med ženskami s partnerji in tremi opornimi viri - partnerjem, mamo in hčerjo. Ugotovila je, da je partner pomemben vir opore le v prvi generaciji žensk s partnerjem, vendar jim je enako pomembna tudi mama. V drugi in tretji generaciji žensk s partnerjem je vzajemna izmenjava s hčerami večja kot vzajemna izmenjava s partnerjem. Še posebno v tretji generaciji upade pomen vzajemne izmenjave s partnerjem in otroci dobijo največjo oporno vlogo (Benegalija 2007, 51). Te ugotovitve sovpadajo s predstavljeno raziskavo v tej nalogi (Silverstein in drugi 2002), da imajo odrasli otroci pomembno vlogo pri priskrbi socialne opore svojim ostarelim staršem. Glede na prej bolj ali manj investiran čas, denar in emocionalno oporo v svoje otroke imajo ostareli starši v povprečju tudi več ali manj interakcij s svojimi otroki. Benegalija (2007, 51) izpostavi priskrbo emocionalne opore kot domeno žensk za razlog manjše vloge moških partnerjev pri vzajemni izmenjavi emocionalne opore.

Manjši pomen partnerjev pri vzajemnosti socialne opore v starosti pa lahko poiščemo tudi v značilnostih tretjega življenjskega obdobja. Z višjo starostjo povezane zdravstvene težave lahko pomembno vplivajo na vlogo otrok in partnerjev kot virov opore. Na primer smrt partnerja lahko poveča vlogo odraslih otrok kot virov opore. Vendar pa Silverstein in drugi (2002, S9-S10) argumentirajo, da odrasli otroci več opore nudijo materam (oziroma, če posplošim - staršem), ki so imele večje funkcionalne težave. Slabše zdravstveno stanje je torej tudi eden izmed pomembnejših razlogov za pomoč staršem v tretjem življenjskem obdobju, ki se nujno ne navezuje na predhodno vzajemno izmenjavanje socialnih opor.

V svojem delu Benegalija (2007, 47-48) pozornost namenja tudi vzajemni izmenjavi socialne opore med ženskami s partnerjem in tremi opornimi viri - partnerjem, mamo in hčerjo. Ugotovila je, da je emocionalna opora najbolj vzajemno izmenjana oblika opore pri vseh treh virih opore. Materialna opora je bolj izmenjana z mamo in hčerjo kot s partnerjem, informacijska opora pa je bolj izmenjana s partnerjem kot ostalima viroma opore. Presenetljivo je ugotovila, da partner ni najpomembnejši vir emocionalne opore

pri ženskah s partnerji, kot je prvotno pričakovala, je pa zelo pomemben vir informacijske opore.

Merjenje vzajemnosti socialne opore je bilo velikokrat izvedeno tudi na populaciji študentov. Študentje so zelo primerna populacija za raziskovanje, ker so raziskovalcem dostopna, značilnosti življenja v letih študija pa lahko pokažejo številne procese, povezane s spremembo prehoda v študij ter odraščanja. Študentje sami si velikokrat za svoja raziskovalna dela izberejo svoje vrstnike ter preverjajo svoje hipoteze na številnih področjih, kot so prijateljstvo, pomoč pri učenju, partnerstvo, pripadnost subkulturnim skupinam, športno udejstvovanje in tako dalje.

Vsa življenjska obdobja so torej predmet raziskovanja vzajemnosti, odvisno kaj je predmet raziskovanja in tudi kakšna tematika je trenutno družbeno aktualna in zanimiva za podajanje rezultatov in napovedi, ki lahko vplivajo na družbena, gospodarska, socialna ali politična vprašanja (ali so z njihove strani naročena). Aktualnost družbenih tematik seveda izključno ne vpliva na izbiro področja raziskovanja, vendar običajno obstajajo neke smernice, ki vključujejo podrobnejšo družbeno raziskovanje.

V mojem pregledu študij vzajemnosti je bila vzajemnost večinoma definirana kot strategija, primerna za ponovljene interakcije. Te strategije so v glavnem opisane kot ponovljene »igre socialne dileme«. Z igrami socialne dileme so raziskovalci želeli raziskovati človeško vedenje pri reagiranju na vzajemnost. Predpostavka v igrah socialne dileme se ujema z ugotovitvami raziskovalcev, ki vzajemnost opredeljujejo kot družbeno normo. Igre socialne dileme so praviloma empirični eksperimenti, ki se v svojem obsegu in namenu zelo razlikujejo. Ponavadi gre za računalniško posredovane interakcije med dvema ali več posamezniki, ki se ne poznajo. Raziskovalci glede na to, kaj želijo izmeriti, uporabljajo različne tipe iger. Na primer, raziskovalci želijo ugotoviti osebne lastnosti posameznikov in kako njihove osebne lastnosti vplivajo na vzajemnost v dani situaciji, ali pa, na primer, le vzajemno reagiranje na predhodna dejanja tistega, s katerim posameznik izmenjava (Coricelli 2002).

Eno izmed področij merjenja vzajemnosti, ki ga v diplomsko delo nisem vključila, je pa zelo pomembno, je vpliv tehnologije na vzajemnost. Komuniciranje preko spleta in mobilnih telefonov je pomembno spremenilo način in dinamiko komuniciranja med

ljudmi. Omrežja uporabnikov svetovnega spleta pri komunikaciji so nekoliko večja kot pri neuporabnikih, saj internet predstavlja dodaten možen način komuniciranja med člani omrežja.

Komuniciranje preko spleta ni ločeno od vsakdanjega življenja, temveč je z njim povezano, razširja pa tudi možnosti komuniciranja med posamezniki. Takšno komuniciranje posamezniku omogoča večjo avtonomijo ter večja in bolj raznolika socialna omrežja. Mobilne telefone posamezniki najpogosteje uporabljajo za komunikacijo z ljudmi, ki so jim fizično blizu. Preko kratkih in hitrih sporočil ter pogovora posamezniki ohranjajo bližnje vezi v svojih socialnih omrežjih (Kramar 2005, 6-7). Obstaja množica študij in del, ki so preučevale ali se ukvarjale z vrsto aspektov vpliva takšnih komunikacij na kakovost življenja posameznikov, na socialna omrežja in socialno oporo ter njeno vzajemno izmenjavo.

Povzemam, da se vzajemnost socialne opore posredno ali neposredno meri, kadar nas zanima socialna opora na splošno ali specifično, kadar so predmet raziskovanj socialna omrežja, kakovost življenja, kakovost odnosov ali ocenjevanje zdravstvenega stanja. Vzajemnost socialne opore se meri tudi, kadar nas zanima dinamika in spremembe vzajemnosti na omenjenih področjih.

7 Zaključek

Načina, po katerem je vzajemnost socialne opore konceptualizirana, ni mogoče predstaviti enoznačno. S pregledom različnih teorij sem ugotovila, da je vzajemna izmenjava med posamezniki pogojevana z različnimi dejavniki; družbenimi normami, osebnimi pričakovanji, kulturnimi in osebnostnimi dejavniki ter z značilnostmi odnosa med posameznikom in njegovim socialnim omrežjem. Kako bo posameznik izmenjeval socialno oporo s člani omrežja, je odvisno od njegove primarne vzgoje, sekundarne socializacije ter življenjskih izkušenj. Preko teh vplivov razvije načine, na katere bo socialno oporo vzajemno izmenjeval.

Vzajemno prejemanje in dajanje socialne opore pomembno vpliva na kakovost socialne opore. Iz že predstavljenih opredelitev, lahko kakovost socialne opore povzamem kot

zadovoljstvo posameznika s zadostno prisotnostjo (prejete) socialne opore. K zadovoljstvu pomembno pripomore tudi percipirana socialna opora, saj lahko posameznik v določeni situaciji neko oporo oceni za ustrezno ali pa neustrezno. Ustrezna prejeta opora v času krize je ključna, da se posameznik ustrezno spoprime z nastalimi težavami in zazna, da se lahko v podobnih situacijah obrne na člane socialnega omrežja za pomoč. Vendar pa samo prejemanje socialne opore nujno ne pomeni tudi večjega zadovoljstva posameznika v svojem življenju. Kadar med posameznikom in člani njegovega omrežja obstaja neravnovesje med prejemanjem in dajanjem socialne opore, se lahko zadovoljstvo v odnosu pomembno spremeni.

Uravnotežena vzajemnost socialne opore je ključna za dobro počutje posameznikov. Namreč, kadar posameznik dobi več opore, kot jo nudi, se v njemu prebudijo občutki krivde, sramu in zadolženosti. Kadar pa posameznik nudi več opore, kot jo prejme, pa to vodi k občutkom zamere, bremena in nezadovoljstva. Ravnovesje v vzajemnosti prejemanja in nudenja socialne opore torej izredno prispeva h kakovosti socialne opore.

S pregledom empiričnih raziskav sem ugotovila, da je bila vzajemnost socialne opore raziskovana na kar nekaj področjih, vendar pa zaradi kompleksnosti odnosov ter medosebne izmenjave različnih vrst opore in njenih posameznih indikatorjev obstaja še veliko specifičnih tematik, na katerih bi jo bilo potrebno še raziskati.

Zaključujem, da obstaja povezava med vzajemnostjo socialne opore in kakovostjo socialne opore v smislu, da uravnotežena vzajemnost opore, ki je lahko vzpostavljena takoj ali pa tekom življenja posameznika, pozitivno vpliva na posameznikovo zadovoljstvo s socialno oporo ter posledično na dobro počutje, zdravje in kakovost življenja. Ravno obratno pa velja za neuravnoteženo vzajemno izmenjano socialno oporo.

8 Literatura

Andolšek, S. 2003. *Družbeni odnosi kot proces (iz)menjave*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Antonucci, Toni C. in James S. Jackson. 1990. The role of reciprocity in social support. V *Social support: an interactional view*, ur. B.R. Sarason, I.G. Sarason in G.R. Pierce, 173-195. New York: John Wiley & sons.

Benegalija, Š. 2007. *Vloga partnerja pri socialni opori*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Coricelli, G. 2002. *Sequence matters: an experimental study of the effects of experiencing positive and negative reciprocity*. Dostopno prek: <http://www.econ-pol.unisi.it/dipartimento/en/node/415> (29. januar 2008).

Cote, R.R., G. Plickert in B. Wellman. 2006. *It's not who you know, it's how you know them: who exchanges what with whom?* Dostopno prek: http://www.allacademic.com//meta/p_mla_apa_research_citation/1/0/3/5/3/pages103533/p103533-1.php (29. januar 2008).

Dremelj, P. 2003. Sorodstvene vezi kot vir socialne opore posameznikov. *Družboslovne razprave XIX* (43):149-170.

Hlebec, V. in T. Kogovšek. 2003. Konceptualizacija socialne opore. *Družboslovne razprave XIX* (43): 103-125.

--- 2006. *Merjenje socialnih omrežij*. Ljubljana: Študentska založba.

Jesenšek, S. 2007. *Najpomembnejši ponudniki socialne opore*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Jou, Y.H. in H. Fukada. 2002. Stress, health and reciprocity and sufficiency of social support: the case of university students in Japan. *The Journal of Social Psychology* 142 (3): 353-370. Dostopno prek: <http://www.sinica.edu.tw/ioe/chinese/staff/r2615/etjyh-0064.pdf> (14. junij 2008).

Knoll, N., S. Burkert in R. Schwarzer. 2006. Reciprocal support provision: Personality as a moderator? *European Journal of Personality* (20): 217-236. Dostopno prek: <http://www3.interscience.wiley.com/journal/112455960/abstract> (14. junij 2008).

Kogovšek, T., V. Hlebec, P. Dremelj in A. Ferligoj. 2003. Omrežje socialne opore Ljubljčanov. *Družboslovne razprave XIX* (43): 183-204.

Kokalj, M. 2008. *Starejši ljudje in telekomunikacijska tehnologija*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Kramar, P. 2005. *Vpliv mobilne komunikacije na omrežja socialne opore*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Musek, J. 2005. *Psihološke dimenzije osebnosti*. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.

Perugini, M., M. Gallucci, F. Presaghi in A.P. Ercolani. 2003. The personal norm of reciprocity. *European Journal of Personality* (17): 251-283. Dostopno prek: <http://www3.interscience.wiley.com/journal/101524852/abstract> (14. junij 2008).

Podreberšek, P. 2005. *Hierarhični pristop merjenja egocentričnih socialnih omrežij*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Račič, M. 2007. *Kakovost življenja - sreča, primerjava med Slovenijo in Dansko*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Silverstein, M., S.J. Conroy, H. Wang, R. Giarrusso in V. Bengtson. 2002. Reciprocity in parent - child relations over the adult life course. *The journals of Gerontology* (57):

S3-S13.

Dostopno

prek:

<http://psychsoc.gerontologyjournals.org/cgi/content/full/57/1/S3> (14. junij 2008).

Vaux, A. 1988. *Social support- theory, research and intervention*. New York: Preager Publisher.

Veiel, H.O.F. in U. Baumann. 1991. *The meaning and measurement of social support*. New York: Hemisphere publishing corporation.

Wilcox, B.L. in E.M. Vernberg. 1983. Conceptual and theoretical dilemmas facing social support research. V *NATO advanced research on social support: Social support: Theory, research and applicatins*, ur. I.G. Sarason in B.R. Sarason, 3-13. France: Château de Bonas.