

Konceptualizacija socialne opore

POVZETEK: Namen članka je pregledno predstaviti teoretične koncepte socialne opore, ki so osnova za empirične študije, ki sledijo v nadaljevanju. Vsebina članka je zastavljena skladno z običajnim zaporedjem družboslovnega raziskovalnega postopka. Začnemo z opredelitvijo socialne opore, nadaljujemo z operacionalizacijo razsežnosti in predstavitevijo najpogosteje uporabljenih modelov socialne opore. Najprej sta predstavljena model splošnih učinkov in model vloge socialne opore kot zaščite pred stresom, sledijo model percipirane in dobljene opore, model socialne integriranosti ter model socialne opore kot transakcijskega procesa. V zadnjem delu je socialna opora navezana na egocentrična socialna omrežja.

KLJUČNE BESEDE: socialna opora, konceptualizacija, modeli socialne opore, egocentrična socialna omrežja

Namen članka je pregledna predstavitev konceptov socialne opore. Gre predvsem za koncepte, ki so se oziroma se uporabljajo v povezavi z empiričnimi študijami socialnih omrežij kot virov socialne opore. V članku začnemo z opredelitvijo socialne opore, nadaljujemo z operacionaliziranimi razsežnostmi, empiričnimi študijami in uporabljanimi pristopi ter zaključimo z navezavo na vire socialne opore oziroma socialna omrežja.

1. Opredelitev socialne opore

V literaturi (npr. Weiss 1974; Cobb 1976; Thoits 1982) je navedenih mnogo opredelitev socialne opore. Predvsem zgodnejše opredelitve v sedemdesetih letih so poudarjale pretežno emocionalno razsežnost socialne opore, torej socialne opore kot občutka pripadnosti in sprejemanja ter skrbi pri pomembnih drugih. Med tri najpomembnejše začetnike sistematičnega raziskovanja socialne opore, ki so tudi izhajali predvsem iz emocionalnega vidika opore in so pomembno vplivali na razvoj tega področja, spadajo Cassel, Caplan in Cobb (v Vaux 1988). Cassel (1976) je izhajal iz prepričanja, da je raziskovanje psihosocialnih procesov izjemno pomembno za razumevanje bolezenskih stanj in da socialna opora igra ključno vlogo pri boleznih, povezanih s stresom. Razrahljane pomembne socialne vezi, ki jih povzroči stresno okolje, lahko pustijo posameznika z neustreznimi ali zmedenimi povratnimi informacijami, ki lahko porušijo njegovo notranje ravnotežje in povečajo njegovo dovzetnost za bolezni. Povratno informacijo, ki je po Casselu ključni element socialne opore, nudijo posamezniku predvsem njegovi pomembni in najbližji drugi. Iz tega prepričanja je pozneje izšla vrsta raziskav, ki se osredotočajo na socialno oporo kot na zaščito (ang. *buffer*), ki posameznika in njegovo zdravje ščiti pred stresnimi vplivi okolja. Z razlikami v ustreznosti povratnih

informacij primarnih skupin je Cassel pojasnjeval razlike v zdravstvenih nepravilnostih pri ljudeh, ki so sicer živeli v podobnih okoljih. Po drugi strani pa je Cassel že priznaval (kar se je v raziskavah pogosto spregledalo), da sta stres in opora v nekaterih situacijah neločljivo povezana in da so torej povezave med temi pojmi bolj kompleksne, kot se zdi na prvi pogled. Stresni dogodki (npr. izguba delovnega mesta ali ločitev) lahko po eni strani zmanjšajo oporo, po drugi strani pa povečujejo potrebe po opori. Določena vez, še posebej to velja za najbližje vezi, je prav tako lahko vir opore, kot tudi vir stresa (tudi Solky Butzel in Ryan 1997).

Caplan (1974) je podobno kot Cassel izhajal iz prepričanja o pomenu socialnih vezi in njihovem vplivu na potek in izide kriz in življenjskih prehodov, s katerimi se sooča posameznik (torej spet opora kot dejavnik zaščite pred stresom). Poudarjal je pomembnost vzajemnosti in trajnosti odnosov, vendar jih ni omejeval na najbližje vezi, kot so družinski člani in prijatelji, ampak je upošteval tudi bolj oddaljene vezi, kot so skupine za pomoč, sosedski odnosi ter "skrbniki skupnosti" (npr. lokalni duhovniki ali osebni zdravniki). Caplan je tudi že natančneje opredelil vrste pomoči, ki jih zagotavlja tak "sistem opore". Razdelil jo je na tri vrste, ki bi jih z danes uveljavljeno terminologijo poimenovali emocionalna, materialna in informacijska opora.

Tudi Cobb (1976) je socialno oporo razumel izrazito v kontekstu zaščite pred stresom in kot dejavnik dobrega počutja (ang. *well-being*). Od drugih dveh avtorjev pa se je razlikoval po tem, da je 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. Vzajemnost je eden pomembnejših dejavnikov za preučevanje in razumevanje delovanja socialne opore. Nekateri avtorji empirično pokažejo (npr. Antonucci in Jackson 1990), da vzajemnost lahko vpliva na zadovoljstvo z življenjem in na občutek sreče. Posamezniki, ki v svojih odnosih uravnoteženo izmenjujejo oporo, so ponavadi zadovoljnejši in srečnejši. Videti je, da vzajemnost variira glede na stopnjo bližine odnosa ter glede na norme in pričakovanja, ki so s tem povezana. Pri odnosih z ljudmi, ki niso bližnji, veljajo strožja pravila neposredne izmenjave: izmenjava naj bi bila takojšnja in količinsko čim bolj enaka, medtem ko so ta pravila pri bližnjih odnosih navadno precej ohlapnejša in dolgoročnejša. Poleg teh ugotovitev obstajajo še nekateri drugi socialno-demografski dejavniki, za katere se tudi nakazuje, da so verjetno povezani s pričakovanji o vzajemnosti izmenjav socialne opore, kot so na primer kulturne in etnične razlike (Schweizer, Schnegg in Berzborn 1998), razlike, povezane s tem, v katerem obdobju življenjskega cikla je posameznik (Antonucci in Jackson 1990), ter vrsta (prijatelj, partner, sorodnik ipd.) ali status odnosa (hierarhičen ali enakopraven) med dajalcem in prejemnikom opore (Mankowski in Wyer 1997).

Tudi poznejši teoretiki in raziskovalci socialne opore (npr. Thoits 1985), kljub priznavanju socialne opore kot kompleksnega večrazsežnostnega pojma, še vedno poudarjajo primarni pomen emocionalne opore najpomembnejših drugih kot najmočnejšega pojasnjevalnega dejavnika za zmanjševanje stresa in njegovih posledic za zdravje in dobro počutje. Ključni pomen socialne opore, ki je v skladu z omenjenimi opredelitvami socialne opore, je v njegovih pozitivnih emocionalnih funkcijah.

Tako na primer P. Thoits (1985; tudi Hirsch 1981, 1985; Vaux 1988, Sarason, Pierce

in Sarason 1990) poudarja pomen (predvsem v pomenu emocionalne opore) socialnih vlog kot dobrodejen, in obratno, nedobrodejen, kadar znotraj teh vlog obstajajo pomanjkljivosti (npr. ob izgubi, ambivalentnosti, preveliki konfliktnosti), vsaj na tri načine. Prvič, socialne vloge priskrbijo serijo socialnih identitet in tako dajejo odgovore na temeljna eksistencialna vprašanja, dajejo življenju pomen, namen in smisel, zagotavljajo občutek varnosti in vmešččnosti ter s tem zmanjšujejo občutke strahu in negotovosti. Po P. Thoits (1985) je vmešččnost v socialne vloge bistvo socialne integritete na ravni posameznika. Posameznik je vpleten v omrežje urejenih odnosov z drugimi, v kompleksen sistem vzajemnih pravic in dolžnosti, ki mu dajejo občutek pripadnosti in urejenosti. Prav občutek pripadnosti pa se pogosto razume kot ena temeljnih značilnosti emocionalne opore.

Drugič, socialne vloge so pomembne kot viri samospoštovanja (ang. *self-esteem*) (Thoits 1985). Skozi socialne vloge posamezniki pridobijo tudi ocene samih sebe kot ljubezni vrednih, pomembnih in kompetentnih posameznikov. Pozitivne ocene posameznika s strani drugih (ljubezen, skrb, spoštovanje itd.) se prav tako štejejo za sestavni del opredelitve emocionalne opore. Po drugi strani pa socialne vloge vsebujejo določena kulturno pogojena pričakovanja o vedenju, ki se od človeka v določeni vlogi pričakuje. Če posameznik teh pričakovanj ne izpolnjuje, se lahko dogaja, da pri pomembnih drugih ni sprejet in je to nesprijemanje zanj, ravno nasprotno, vir stresa in konflikta, ki zbuja občutke krivde, osramočenosti, zaskrbljenosti, obupa in podobno. Če na socialno oporo gledamo z vidika socialnih vlog, moramo torej paziti, da določene vrste odnosa oziroma socialne vloge (posebej to velja za vrste odnosov, ki sicer veljajo za bližnje in pomembne, kot so starši, bratje, sestre, partner ipd.) ne enačimo avtomatično z emocionalno oporo ter da se poglobimo, kaj se dejansko skriva za njimi ter če se v teh odnosih morda ne skrivajo negativne interakcije in v kolikšni meri in kako vplivajo na količino in kakovost socialne opore (Thoits 1985; Vaux 1988).

Tretjič, socialne vloge so vir občutka nadzora nad stvarmi, ki ga posameznik pridobi iz ustreznega delovanja v okvirih teh socialnih vlog. Uspešni poskusi obvladovanja nalog, ki so povezane s socialnimi vlogami, prinašajo občutke zadovoljstva, veselja, ponosa ipd., kar spet prispeva k dobremu počutju in zmanjševanju stresa in njegovih posledic (Thoits 1985).

Novejše opredelitve (npr. House 1981; Vaux 1988, 1992; Burleson, Albrecht in Sarason 1994) pa poudarjajo, da je socialna opora tudi kompleksen interakcijski in komunikacijski proces med ljudmi. Ena od najboljših in najbolj celovitih je Vauxova (1985, 1988; tudi Thoits 1985) opredelitev socialne opore kot kompleksnega pojma višjega reda. Vaux (1988) tako socialno oporo deli na tri osnovne elemente: vire socialne opore, oblike socialne opore ter posameznikovo subjektivno zaznavo oziroma oceno virov in oblik socialne opore. Te tri elemente pa povezuje kompleksna dinamika procesov izmenjave in komuniciranja med posameznikom in njegovim socialnim okoljem.

V tej klasifikaciji *vir*i predstavljajo del socialnega omrežja, na katerega se posameznik obrača po pomoč in oporo (ali ki to pomoč nudi sam od sebe). Ponavadi se predpostavlja, da so ta omrežja relativno stabilna tako po velikosti kot sestavi, razen v obdobjih življenjskih prehodov in večjih sprememb (npr. prehod iz nižje v višjo stopnjo šolanja,

poroka, ločitev, hujša nesreča, izguba delovnega mesta, upokojitev). Značilnosti omrežja socialne opore (struktura, sestava, in kakovost odnosov v njem) vplivajo na vrednost tega omrežja – njegovo občutljivost, dostopnost in zmožnost kot vira opore. Omrežja socialne opore so torej vir, na katerega se posameznik lahko opre. Vendar pa tudi odnosi, ki so na splošno in praviloma učinkovit vir opore, lahko v konkretni situaciji ponudijo ustrezno oporo ali pa tudi ne (Vaux 1988, 1992). Na primer, posamezniki so lahko neposredno v času krizne situacije ločeni od svojih virov opore (še posebej v obdobju prehoda, kot so na primer služenje vojaškega roka, prehod na univerzo daleč od doma, selitev, ločitev ipd.). Krizna situacija lahko zajame vse ali večji del intimnih članov omrežja, ki bi sicer lahko pomagali, a ker so sami preveč čustveno vpleteni, je njihova opora lahko neučinkovita (npr. nenadna huda bolezen otroka lahko prizadene tako starše kot bližnje sorodnike in prijatelje). Socialno oporo pa lahko omejijo tudi krizne situacije, ki jim je pridana družbena stigma (npr. hude bolezni ali ločitev, ki so v nekaterih okoljih še vedno tabu tema) (Hobfoll 1985; Coyne, Ellard in Smith 1990; Krishnasamy 1996).

Oblike socialne opore - kot drugi element konstrukta 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. Kljub dobrim namenom dejanja opore oziroma oporno vedenje nujno ne pomagajo ali niso percipirana kot oporna. Kakšen bo izid, je odvisno od vrste kontekstualnih dejavnikov (količine in oblike opore, časovnega trenutka, v katerem je ponujena, narave odnosa med prejemnikom in dajalcem opore in drugih). Vsako dejanje opore ima potencialno različne možne učinke in posledice (kratko- in dolgoročno) (Vaux 1988, 1992). Na tem mestu torej trčimo ob problematiko razlikovanja med dejansko ali izvedeno oporo (ang. *actual* ali *enacted support*) in percipirano, zaznano oporo (ang. *perceived support*).

Tretji element socialne opore odtod predstavlja posameznikova subjektivna zaznava socialne opore. Je *ocena* (evalvacija) prisotnosti, zadostnosti in kakovosti te opore (večinoma zadovoljstva z oporo, pa tudi občutka pripadnosti, občutka, da drugi skrbijo za osebo ipd.). Je neke vrste indikator, ki kaže, kako dobro socialna opora deluje in kako dobro izpolnjuje svoj namen. Ta ocena je lahko bolj globalna in zadeva ustreznost posameznikovega omrežja kot celote, lahko zadeva posamezni del omrežja oziroma posamezne specifične odnose (npr. partner, prijatelji, sodelavci) ali pa posamezne oblike oziroma razsežnosti socialne opore (npr. emocionalne, materialne) (Vaux 1988).

2. Razsežnosti socialne opore

V literaturi obstaja vrsta različnih opredelitev razsežnosti (imenovanih tudi oblik ali funkcij) socialne opore (pregledno v npr. Vaux 1988; Veiel in Baumann 1992). Zdi se, da se je na osnovi teoretičnih opredelitev in empiričnih študij sčasoma oblikoval relativen konsenz, po katerem vrste socialne opore lahko uvrstimo v štiri večje skupine (Vaux 1988; Cauce et al 1990; Walker, Wasserman in Wellman 1994; Wan, Jaccard in Ramey 1996):

- instrumentalna (tudi materialna) opora se nanaša na pomoč v materialnem smislu (posojanje denarja, orodja, pomoč pri hišnih opravilih ipd.);
- informacijska opora se nanaša na informacije, ki jih anketiranec ponavadi potrebuje

- ob kakšni večji življenjski spremembi (npr. ob selitvi, iskanju nove službe);
- emocionalna opora je pomoč ob večjih ali manjših življenjskih krizah (smrti bližnjega, ločitvi, težavah v družini ali na delovnem mestu ipd.) in
 - druženje, ki predstavlja socialno oporo v obliki neformalnega občasnega druženja (izleti, obiskovanje, kino ipd.).

3. Pristopi k raziskovanju socialne opore

Raziskovanje socialne opore ima več zgodnjih zgodovinskih virov (povzeto po Sarason, Sarason in Pierce 1990b: 10-11). Eden prvih teoretikov, ki so precej močno vplivali na poznejše raziskovanje socialne opore v kontekstu socialnih odnosov in njihove povezanosti z zdravjem in počutjem, je bil že Durkheim (1897/1992), ki je v svoji študiji o samomoru poudaril pomen socialnih odnosov ter to, da njihovo pomanjkanje poveča možnost samomora.

Sistematično raziskovanje socialne opore se je začelo precej pozneje, v sedemdesetih letih 20. stol. in je prav tako izhajalo iz domneve o pozitivnih učinkih povezanosti v omrežje socialnih odnosov na psihično in fizično zdravje posameznika. Že omenjeni raziskovalci, Cobb, Cassel in Caplan, ki so izhajali predvsem iz epidemioloških raziskav in klinične medicine, so postavili temelje modernemu interdisciplinarnemu raziskovanju socialne opore.

Tretji pomembni vir za raziskovanje socialne opore je bila psihologija skupnosti (ang. *community psychology*), v okviru katere se je precej raziskovalo, kako lahko storitvene dejavnosti pomoči na ravni lokalne skupnosti, znotraj katerih deluje tako profesionalno kot prostovoljno in priučeno osebje, pomagajo in pozitivno učinkujejo na zdravje ljudi z nezadostnimi ali neustreznimi načini spopadanja s kritičnimi situacijami, ali na tiste, ki sami nimajo "naravnega" opornega sistema.

Četrty vir predstavlja področje raziskovanja razvoja otroka. Še posebej delo Bowlbyja (v Sarason, Pierce in Sarason 1990; Sarason, Sarason in Pierce 1990b; Laireiter in Baumann 1992) o stilih navezanosti otrok na starše je bilo pomembna podlaga za raziskovanje socialne opore v kontekstu osebnostnih značilnosti, ki imajo svoje izvore v najzgodnejših bližnjih odnosih. Zgodnje izkušnje, še posebej s primarnimi skrbniki v otroštvu, imajo tako dolgoročne učinke na to, kako ljudje percipirajo sebe in druge v odnosih in kako delujejo znotraj njih. Tako je mogoče domnevati, da razvoj v emocionalno senzibilnem okolju, ki je odprto za posameznikove potrebe in jih ustrezno zadovoljuje, vodi k razvoju odprtega emocionalnega stila. Posameznik v takem okolju se bo verjetneje razvil v emocionalno odprto osebnost in bo imel pozitivne sheme sebe in drugih ljudi (Buck v Colby in Emmons 1997).

3.1 Model splošnih učinkov in model opore kot zaščite

Dva od zgodnejših, a še vedno aktualnih pristopov k raziskovanju socialne opore opredeljujeta in interpretirata socialno oporo bodisi v smislu splošnih učinkov opore (tim. *main effects* teorija) bodisi socialne opore kot zaščite pred vplivi stresnih situacij (tim. *buffering* teorija) in se torej ukvarjata z oporo v pomenu njenih neposrednih učinkov

na zdravje in dobro počutje. Model socialne opore kot zaščite je izšel iz omenjenih zgodnjih teoretikov in raziskovalcev opore, Cobba, Cassela in Caplana. Po tem modelu je socialna opora predvsem dejavnik zaščite pred stresnimi življenjskimi situacijami. Pri tem se domneva, da je boljša oziroma ustreznejša socialna opora ključni dejavnik, ki posreduje v stresnih okoliščinah in odločilno prispeva k zmanjšanju psiholoških pritiskov ali celo preprečuje ali zmanjša možnost za nastanek fizičnih obolenj (Vaux 1988).

Drugi model, model splošnih učinkov, je izšel iz modela socialne opore kot zaščite in izhaja iz domneve, da socialna opora ne glede na stresne procese na splošno pozitivno učinkuje na psihično in fizično zdravje in dobro počutje. Ta smer raziskovanja se je pojavila po eni strani kot posledica v nekaterih primerih neustrezno zastavljenih raziskav, ki so preverjale hipotezo o socialni opori kot zaščiti, po drugi strani pa kot posledica dejstva, da nekatere od teh raziskav, čeprav so bile korektno izvedene, niso odkrile iskanih učinkov opore. V obeh primerih so bile odkrite povezave med socialno oporo in dobrim počutjem, vendar ne v posebej prepričljivi povezavi s stresom (Vaux 1988).

Oba modela socialne opore izhajata iz podobnih izhodišč in sta si skupna v domnevi o dobrodejnem učinku socialne opore na počutje in zdravje človeka. Razlikujeta pa se v poudarku. Model splošnih učinkov se ukvarja s pozitivnimi učinki socialne opore ne glede na to, ali se stresne okoliščine pojavljajo ali ne, medtem ko model socialne opore kot zaščite izrazito postavlja oporo kot zaščitni "zid" med posameznikom in stresnimi dejavniki oziroma okoliščinami (ang. *stressors* ali *stressful circumstances*). Težava pri tem pristopu nastane, ko se izkaže, da je neki dejavnik lahko tako zaščiten kot tudi stresen (npr. ambivalenten odnos s partnerjem) in da ni mogoče vnaprej in enoznačno postavljati enačajeve med domnevno opornimi odnosi s pomembnimi drugimi in zaželenim pozitivnim psihofizičnim zdravjem. Poleg tega se v nekaterih situacijah pojavi razkorak med vedenjem, ki je sicer mišljeno kot oporno, a je iz različnih razlogov lahko percipirano kot neustrezno ali nezadostno ali pa ga oseba ni pripravljena sprejeti. Osebi, ki se sooča s težko življenjsko situacijo (npr. nesrečo, izgubo partnerja, hudo boleznijo), lahko prijatelj nudi pomoč, ki se ponavadi šteje za tipično emocionalno oporo (tolažba, spodbujanje, izražanje skrbi ipd.); če pa je oseba v težavah v tistem trenutku bolj osredotočena na druge vidike svoje situacije in čuti potrebo po drugačni vrsti opore (npr. materialni), lahko ta opora zgreši namen in celo povzroči dodaten stres in občutek nezadovoljstva, nerazumljenosti in podobno (Hobfoll 1985; Thoits 1985; Coyne, Ellard in Smith 1990; Kienan 1997). Z vidika prejemnika lahko neustrezna opora zbudi občutke nekompetentnosti, pretirane nadzorovanosti ali odtujenosti (Solky Butzel in Ryan 1997; Antonucci, Akiyama in Lansford 1998). Skladen s tem je tudi model, ki poudarja specifične povezave med stresnimi dejavniki in oporo (Cohen et al. 1985; Vaux 1988, 1992; Dunkel-Schetter in Bennett 1990). Po tem modelu odnosi lahko delujejo kot zaščita pred stresom le, ko se vrsta opore, ki jih zagotavljajo ti odnosi, ujema z zahtevami in potrebami po obvladovanju situacije (ang. *coping requirements*), ki jih zahtevajo stresne okoliščine. Kontekst konkretne situacije torej pogojuje, kako učinkovita je lahko posamezna vrsta opore. Raziskava Cohena in McKaya (v Cohen et al. 1985) je to tudi potrdila. Po drugi strani pa so rezultati podobne raziskave (Cohen, Mermelstein, Kamarck in Hoberman 1985) pokazali, da emocionalna opora, ne pa tudi materialna opora, deluje kot zaščita

pred stresom. Slednji rezultati torej nakazujejo možnost, da je emocionalna opora na poseben inherenten način povezana s spopadanjem s stresom, ker vsebuje točno tiste ("emocionalne") elemente (npr. izražanje skrbi, empatije), ki so ključni za obvladovanje stresa.¹

V raziskavah so se potrdili tako splošni učinki (npr. Callan, Terry in Schweitzer 1994; Smith in Tziner 1998; Ducharme in Martin 2000; Wilkinson in Walford 2000) kot učinki socialne opore kot zaščite (npr. Whelan 1993; Lu 1995; Iso-Ahola in Park 1996; Fernandez, Mutran in Reitzes 1998; Lin, Ye in Ensel 1999; Unger et al. 1999; Walen in Lachman 2000), v nekaterih pa tudi oboji, znotraj iste raziskave (npr. Franks in Stephens 1996; Lim 1996; Penninx, Van Tilburg in Deeg 1997; Wailing Li, Maillick Seltzer in Greenberg 1997; Penninx et al. 1998), kar spet na svoj način potrjuje, da je socialna opora kompleksen proces z zapletenimi mehanizmi delovanja ter učinki in posledicami. Kakšne pa so ugotovitve konkretnih empiričnih raziskav, pa je v veliki meri odvisno od tega, kakšna opredelitev opore je osnova raziskave ter katerim vidikom socialne opore so dani poudarki. Videti pa je tudi, da se splošni učinki pokažejo v situacijah, ki niso zelo stresne, učinki zaščite pa pridejo do izraza ob izjemno stresnih situacijah in ko se specifične zahteve, ki jih postavljajo stresne okoliščine, dobro prekrivajo z vrsto opore, ki jo posameznik dobi. Učinki socialne opore so torej odvisni tudi od vrste stresnih okoliščin, vrste opore in specifičnega individualnega konteksta (npr. v kakšni medsebojni socialni vlogi sta prejemnik in dajalec opore ter kakšna so pričakovanja in norme v zvezi s temi vlogami) (Wailing Li, Maillick Seltzer in Greenberg 1997; Penninx et al. 1998).

Raziskave tudi kažejo (pregledno v Rook 1992, tudi npr. Pierce, Sarason in Sarason 1992, Vaux 1988, 1992; Pierce 1994; Antonucci, Akiyama in Lansford 1998), da negativne socialne izmenjave oziroma negativni elementi interakcij med ljudmi vplivajo na slabše počutje posameznika. Socialno omrežje lahko vključuje posameznike, ki so nezanesljivi ali nudijo oporo z velikimi "stroški" (konflikti, zahteve). Tudi samo vzdrževanje odnosov in delitev bremena z drugimi lahko prinašata negativne učinke. Opора je lahko dana z navdušenjem, a je neustrezna. Poleg tega negativni vidiki odnosov vplivajo tudi na percepcijo socialne opore. Pokazalo se je, da so ti (negativni vidiki) celo močnejši pojasnjevalni dejavnik za percipirano socialno oporo kot pozitivni vidiki interakcij in da negativni učinki negativnih interakcij lahko celo presežejo dobre dejne učinke pozitivnih interakcij. Pokazalo se je tudi, da negativni učinki stresnih dejavnikov osebne narave trajajo dlje kot učinki neosebne narave stresnih dejavnikov in da imajo torej med vsakodnevnimi stresnimi dejavniki tisti, z osebno naravo (se nanašajo na odnose z drugimi ljudmi) največji pomen in učinek na psihološko dobro počutje posameznika. Pričakujemo tudi lahko, da bo zadovoljstvo z vsako posamezno obliko opore višje, če je stopnja konfliktnosti v odnosu med anketirancem in osebam, ki mu to oporo nudijo, nižja.²

3.2 Model percipirane in model dobljene opore

Raziskave, ki se ukvarjajo z dobljeno socialno oporo, to oporo opredeljujejo v smislu dejanj opore, ki jih ljudje dobijo od drugih ljudi. Po B. Sarason, Sarasonu in Pierceu (1990b) gre to raziskovanje v dve smeri. Po eni strani je socialna opora opredeljena kot izvedena opora (ang. *enacted* ali *administered support*), pri kateri se osredotoča na

specifična konkretna dejanja drugih. Po drugi strani pa socialno oporo lahko vidimo tudi kot dobljeno oporo (ang. *received support*), kjer pa je poudarek na poročilu prejemnika opore, katera dejanja drugih je opazil kot taka, ki so mu pomagala ali pa so vsaj imela tak namen. Nekatere študije (v Sarason, Sarason in Pierce 1990b) kažejo, da tako izmerjeni opori dajeta precej različne rezultate in da je ujemanje med njima lahko le 50- do 60-odstotno.

Ker se podatki o opori, ki jo dajo drugi ljudje, večinoma zbirajo pri prejemniku te opore, je v večini primerov vsekakor smiselneje govoriti o dobljeni opori. Po drugi strani pa je res tudi, da se tudi ta dobljena opora dejansko bolj nanaša na percepcijo na podlagi dobljene opore v preteklosti kot pa na percepcijo, da bo opora na voljo, če bo potrebno. Tudi raziskave (v Sarason, Sarason in Pierce 1990b) so potrdile, da merski instrumenti³ dobljene opore merijo druge stvari kot merski instrumenti, ki merijo percipirano razpoložljivo oporo. Čeprav je dobljena opora izmerjena na podlagi tega, kar prejemniki opore percipirajo kot oporo, ki so jo dobili od drugih, je drugačna od njihove percepcije opore, ki bi lahko bila na voljo, če bi jo potrebovali.

Eden od problemov z dobljeno oporo in njenim vplivom na zdravje in dobro počutje je, da ni le funkcija razpoložljivosti virov opore, ampak tudi percepcije prejemnikove potrebe po opori pri ljudeh, ki naj bi to oporo nudili. Dobljena opora je tako rezultat več dejavnikov: razpoložljivosti, večine posameznika, da se spopade s stresnimi situacijami, in tega, kako potencialni dajalci pomoči zaznavajo resnost težav, v katerih se je znašel posameznik (Sarason, Sarason in Pierce 1990b).

Drugi problem, ki se pojavlja z operacionalizacijo dejanske opore, je problem nenatančnosti poročanja in nezanesljivosti človeškega spomina, še posebej ko gre za priklic preteklih dogodkov, toliko bolj, kolikor dlje v preteklost sega časovni okvir, postavljen v vprašanju (Wilcox in Vernberg 1985). Poleg tega se pojavljajo tudi druge vrste pristranosti. Če, denimo, sprašujemo po bodisi negativnih bodisi pozitivnih dejanjih, bodo odgovori odsevali pristranost v priklicu iz spomina v korist bodisi enih bodisi drugih dejanj (Ross in Buehler 1993). Tista shema socialne opore ali kontekst opore, ki sta trenutno najbolj prisotna v spominu anketiranca, bosta vplivala na njegove odgovore. Te ugotovitve so skladne tudi z domnevo, da če v spominu obstaja več alternativnih kognitivnih shem, od katerih je vsaka potencialno uporabljiva za interpretacijo, bo uporabljena tista shema, ki je trenutno najbolj prisotna v spominu (Bodenhausen in Wyer 1987). V tem bi bil lahko tudi razlog, zakaj se kognitivne sheme socialne opore, percipirana opora in počutje pokažejo za medsebojno povezane, niso pa povezane z izvedeno oporo. Merski instrumenti, ki merijo izvedeno oporo, zajamejo konkretna dejanja opore oziroma opornega vedenja v določenem časovnem obdobju, ne pa miselnih predstav in percepcije te opore. Koliko pa je izvedena opora prisotna⁴ v spominu anketiranca, pa je verjetno v veliki meri povezano s percepcijo in oceno opore ter skladnostjo teh percepcij in ocen s kognitivnimi shemami opore. Slednje pa se razvijajo in utrdijo v daljšem časovnem obdobju s številnimi izkušnjami in večjim "vzorcem" dejanj opore, kot jih zajame časovno omejeni merski instrument izvedene opore (npr. Procidano in Walker Smith 1997; Sherman in Klein v Lakey in Drew 1997). Mogoče je tudi, da imajo ljudje, ki so v preteklosti prejeli različne količine opore, v spominu razli-

čno dostopne kognitivne sheme opore, ki implicirajo bodisi uspešno oporo bodisi zavrnitev oziroma neustrezno oporo. Posameznik na podlagi svojih preteklih izkušenj razvije tudi splošno predstavo sebe kot osebe, ki tipično dobi ali pa ne dobi opore. Ko se taka podoba utrdi, je zelo verjetno osnova za percepcijo samega sebe, tudi če poznejše izkušnje tej podobi nasprotujejo in kljub dokazom, da je take nasprotujoče informacije mogoče relativno lahko priklicati iz spomina. Te utrjene sheme socialne opore lahko tudi vplivajo na interpretacijo novih izkušenj opore (Mankowski in Wyer 1997; Ross, Lutz in Lakey 1999). Mogoče pa je tudi, da imajo ljudje, katerim je socialna opora zelo pomembna, stalno prisoten in pogosto uporabljan kognitivni pojem v vsakdanjem življenju, informacije, ki se na to nanašajo, v spominu lažje dostopne in jih verjetneje uporabijo v situacijah, povezanih z oporo, za razliko od tistih, katerim je socialna opora kot pojem relativno nepomembna in redkeje uporabljena (Bargh v Mankowski in Wyer 1997).

Zanimivi nasprotujoči rezultati so se pokazali tudi pri priklicu dejanj opore iz spomina. Osebe z visoko stopnjo percipirane opore se v primerjavi z osebami z nizko stopnjo percipirane opore lahko bolje spomnijo vedenj, ki so jih ocenile kot oporne (Lakey in Cassady v Lakey in Drew 1997), lahko pa se tudi bolje spomnijo dejanj, ki so jih označile kot neoporne oziroma ki niso v pomoč (Lakey, Moineau in Drew v Lakey in Drew 1997). Anketiranci z višjo stopnjo percipirane opore so bolj pozitivno opisali izkušnje neustrezne opore (Ross, Lutz in Lakey 1999).

Kot se je pokazalo, se to, kar o opori poročajo prejemniki opore, ne ujema nujno s poročili dajalcev opore. Tako sta opora, ki se dejansko zgodi, in tudi njena percepcija pomembna dejavnika, ki vplivata na to, kaj anketiranci povedo o tej opori. Izkazalo se je celo, da percipirana opora konsistentno daje najmočnejšo pozitivno povezavo z zdravstvenim stanjem. 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 (npr. Procidano in Heller 1983; Heller in Lakey 1985; Sarason, Sarason in Pierce 1990b, Turner 1992).⁵

Ker se je percipirana opora izkazala za relativno stabilno skozi čas, jo je mogoče obravnavati tudi kot osebnostno potezo. V tem pomenu je stabilnost percipirane razpoložljive opore in zmožnost, da jo posameznik subjektivno dojema in interpretira kot oporno, moč interpretirati kot neki občutek opore (ang. *sense of social support*), ki je bolj posledica razvoja osebnosti in življenjskih izkušenj, ne pa nujno trenutnih konkretnih odnosov ali situacij, v katerih se opora zgodi (Sarason, Pierce in Sarason 1990; Sarason, Sarason in Pierce 1990b; Sarason, Sarason in Pierce 1994; pregledno o temi socialne opore in osebnosti v Pierce, Lakey, Sarason in Sarason 1997).

Mere razpoložljivosti in zadovoljstva s socialno oporo so povezane z osebnostnimi potezami, kot so nevroticizem, introvertiranost/ekstravertiranost, osamljenost in socialne veščine. Ljudje, katerih percepcija socialne opore je visoka, imajo višjo stopnjo samospoštovanja kot tisti, ki oporo percipirajo nizko. Ljudje z višjo stopnjo percipirane opore se učinkoviteje spopadejo s stresnimi situacijami. Po drugi strani pa se je tudi pokazalo, da ljudje z visoko stopnjo percipirane opore ne poročajo nujno o visoki stopnji dejansko prejete opore. Eden od razlogov je verjetno ta, da je dobljena opora tudi rezultat percepcije težavnosti situacije in s tem potrebe po opori pri potencialnih dajalcih opore.

Če se tem zdi, da se oseba sama uspešno spopada s stresno situacijo (ali če se v taki situaciji trenutno niti ne nahaja), potem je videti, kot da ta oseba ne potrebuje ali ne zahteva posebne opore drugih. (glej v Sarason, Pierce in Sarason 1990; Sarason, Sarason in Pierce 1994).

Percepcija socialne opore je tako različna od samih konkretnih dejanj opore. Konkretno dejanje opore lahko eni osebi da občutek, da ima oporo, pri drugi osebi pa te povezave ni ali pa ta oseba to dejanje zazna kot negativno, takšno, ki ne daje opore. Raziskave socialne opore torej kažejo, da ljudje imajo nekakšen splošen, relativno stabilen občutek opore, torej neko zalogo splošnih pričakovanj o socialnih odnosih, ki odražajo njihova prepričanja, kako so ljudje v njihovem socialnem okolju dostopni in pripravljeni pomagati. Kognitivne sheme (modeli) sebe in pomembnih drugih služijo kot neke vrste leče, skozi katere ljudje percipirajo in ocenjujejo vedenje drugih ljudi in naravo dejanj opore. Posamezniki imajo tako po eni strani neko splošno percepcijo o razpoložljivi opori, po drugi strani pa percepcije o razpoložljivi opori, ki je vezana na specifične, konkretne odnose. Te vrste percepcije pa imajo med seboj ločene in neodvisne učinke na dobro počutje posameznika (Sarason, Sarason in Pierce 1992).

Velik del raziskav socialne opore se torej nanaša na merjenje percipirane opore. Raziskovanje percipirane opore in njene ustreznosti in kakovosti ima tako nekatere pozitivne in negativne vidike. Za percipirano oporo je bilo razvitih in preizkušenih veliko merskih instrumentov. Ti merski instrumenti so bili uporabljeni za raziskovanje in napovedovanje tako stresa kot tudi fizičnega in psihičnega zdravja in dobrega počutja. Še posebej v novjšem času so raziskovalci precej preučevali povezave socialne opore z osebnostnimi značilnostmi posameznikov. Po drugi strani je bila večina raziskav narejena na specifičnih populacijah, manjka pa študij na splošnih populacijah. Prav iz raziskav povezave socialne opore in osebnosti pa izhaja še en pomemben pomislek. Velik del merskih instrumentov se osredotoča predvsem na percepcijo emocionalnih vidikov opornih odnosov in njihove ustreznosti. Hkrati pa se je tudi pokazalo, da je tako opredeljena in izmerjena opora povezana z osebnostnimi značilnostmi. Zato je treba biti pri interpretaciji povezanosti teh mer socialne opore s stresom ali zdravjem in dobrim počutjem tudi previden. Percepcija razpoložljivosti in ustreznosti emocionalne opore je namreč lahko tako del (sedanjih in preteklih) odnosov in opornih interakcij kot tudi del splošne percepcije osebe o sebi in drugih (Hlebec 1999).

3.3 Model socialne integriranosti

Model socialne integriranosti se osredotoča na raziskovanje socialne opore predvsem skozi raziskovanje omrežij, ki nudijo socialno oporo, bodisi širših vezi v okviru lokalne oziroma sosedske skupnosti bodisi intimnejših pomembnih drugih. Ta pristop se osredotoča na integriranost posameznika v skupino oziroma omrežje ter stopnjo povezanosti znotraj skupine (Vaux 1988; Sarason, Sarason in Pierce 1990b).

Del raziskav (npr. Lin, Ye in Ensel 1999) v okviru tega pristopa se je osredotočil na integriranost posameznika v najširšem pomenu, torej, na vključenost v širšo skupnost (sosedski odnosi, sodelovanje v različnih prostovoljnih organizacijah ipd.). Eden prvih in tipičnih primerov tovrstnih raziskav je študija Berkmana in Symea (1979), ki sta

preučevala stopnjo smrtnosti na stratificiranem slučajnem vzorcu prebivalcev okrožja Alameda v Kaliforniji. Izkazalo se je, da je stopnja smrtnosti tako za moške kot za ženske v vseh starostnih skupinah značilno višja pri tistih z nižjo stopnjo socialne integriranosti. V novejšem času lahko večjo socialno integriranost omogočajo tudi internet in druge oblike računalniško posredovanega komuniciranja (ang. *computer mediated communication*, skrajšano CMC) (Hampton in Wellman 1999; Wright 1999). Čeprav tak pristop da zanimive in pomembne rezultate, pa po Vauxu (1988) pušča tudi odprta vprašanja. Pri tem je eno ključnih vprašanj, ali ti odnosi res zmanjšujejo verjetnost stresnosti ali obolevnosti (ali celo smrti), kaj je tisti odločilni element, ki varuje pred tem. Ker mere socialne integriranosti pogosto združujejo različne elemente, je težko razločiti relativni pomen posameznega elementa (naj bo to druženje na splošno, vezi z bližnjimi drugimi ali udejstvovanje v različnih društvih in organizacijah). Težko je tudi razločiti, ali gre za dobrodejne učinke zadovoljevanja duhovnih potreb, zabavnosti druženja s prijatelji, občutka identitete, ki jo človek gradi v teh odnosih, ali česa drugega. Sarason, Sarason in Pierce (1990b) pri tej vrsti raziskav tudi opozarjajo na vprašanje notranje konsistentnosti merskih instrumentov, ker združujejo med seboj tako različne indikatorje socialne integriranosti. Dodatna pomanjkljivost je tudi, da sam obstoj določene vrste odnosov še ne pove nič o njihovi opornosti in konfliktnosti (ali celo konfliktnosti, ki je neposredno povezana z dejanji opore), ki lahko preseže pozitivne učinke opore.

Na drugem ekstremu raziskovanja socialne integriranosti je ukvarjanje izključno z najbližjimi in najintimnejšimi odnosi. Da so intimni odnosi pomembni za dobro počutje in zdravje in tudi obratno, da njihova izguba ali motnje znotraj njih negativno učinkujejo na počutje in zdravje, so pokazale številne raziskave. Drži tudi, da najbližji ljudje ponavadi zadovoljujejo potrebe po različnih vrstah opore ter da je meja med tistimi, ki imajo vsaj enega intimnega človeka v svojem omrežju, in tistimi, ki takega človeka nimajo, ključnega pomena. Po drugi strani pa tudi drži, da so bolj oddaljene vezi, ki ponavadi poskrbijo za določeno specifično in specializirano vrsto opore, lahko v nekaterih situacijah (npr. iskanje novega delovnega mesta, nujno popravilo avtomobila) prav tako zelo pomembne. Osredotočanje izključno na najintimnejše odnose je tako preveč omejevalno in ne zajame nujno vseh pomembnih elementov socialne opore (Vaux 1988).

Nekje vmes med pristopom socialne integracije v širšem pomenu in raziskovanjem le najbližjih odnosov je po Vauxu (1988) raziskovanje, ki se s socialno oporo ukvarja skozi optiko socialnih omrežij. Na tem področju gre za preučevanje socialne opore v kontekstu različnih značilnosti omrežij in ponuja veliko različnih možnosti in perspektiv gledanja. Po eni strani gre za preučevanje strukture omrežij - velikosti omrežja, njegove gostote in tako dalje. Vendar same strukturne značilnosti omrežij ne povedo dovolj o dejanski količini in kakovosti opore. Na primer, velikost omrežja sama po sebi ne pove veliko o tem, ali je opora zadostna in kako kakovostna je. Tudi gostota omrežja daje zelo različne rezultate in videti je, da ima lahko pozitivne ali negativne učinke, odvisno od situacije, v kateri se posameznik znajde (poleg tega pa je zbiranje te vrste podatkov tudi časovno zamudno in drago). Po drugi strani pa na ta način lahko preučujemo tudi značilnosti in kakovost odnosov znotraj omrežja - njihovo trajnost, intimnost, pomembnost, pogostnost stikov in podobno. Raziskovati je mogoče tudi funkcije, ki jih

člani omrežij izpolnjujejo, na primer, kakšno vrsto opore nudijo, pa tudi dostopnost posameznih virov opore in stopnjo zadovoljstva z njimi. (Vaux 1988; Sarason, Sarason in Pierce 1990b).⁶

3.4 Model socialne opore kot transakcijskega procesa

Model socialne opore kot transakcijskega procesa oporo opredeljuje in obravnava kot “kompleksen stalen transakcijski proces med osebo in njegovim/njenim omrežjem”, te transakcije pa “potekajo znotraj spreminjajočega se ekološkega konteksta” (Vaux 1988: 68). Znotraj tega procesa pa deluje cela vrsta dejavnikov, ki nanj vplivajo, od osebnih (npr. vedenje, osebnostne značilnosti) do kontekstualnih (stresne okoliščine, značilnosti omrežja, vrste socialnih vlog ipd.).

Na podoben način opredeljujejo socialno oporo tudi Sarason, Sarason in Pierce (1992). Tudi oni opredelijo socialno oporo kot kombinacijo treh vrst dejavnikov – osebnostnih značilnosti, medosebnih odnosov in situacij, ki spodbujajo dejanja opore. Ti dejavniki delujejo kot kontekst, znotraj katerega se socialna opora dogaja. Kakršno koli dejanje oziroma namen opore in njegov učinek sta tako odvisna od motivacij in pričakovanj tako dajalca kot prejemnika opore ter narave odnosa in konkretne situacije, v kateri se izmenjava opore dogaja. V tem pomenu je tudi percipirana opora skupni rezultat interakcije med temi dejavniki. Pri tem ni nujno, da bodo te interakcije vedno imele pozitiven učinek, torej da se bo zgodila učinkovita pomoč, ki bo ljudem pomagala spopasti se s stresno situacijo. V nekaterih okoliščinah imajo dejanja, ki so mišljena kot opora, nezadostne ali celo nasprotno učinke. Vprašanje za raziskovalce socialne opore je potem, kako ugotoviti, pod kakšnimi pogoji dejanja, ki imajo namen pomagati, spodbujajo ali ovirajo prejemnika opore, da se uspešno spopade s stresno situacijo (Sarason, Sarason in Pierce 1992).⁷

Poseben vidik socialne opore kot elementa socialne integriranosti predstavljajo tudi sociološke raziskave, ki se ukvarjajo s problematiko vpliva osebnih omrežij na širšo socialno in politično participacijo ljudi. Te raziskave preverjajo domneve, ali poseben tip socialnega omrežja, vključno s prvinami socialne opore in drugih načinov gradnje zaupanja med ljudmi, morda ne vpliva na bolj konfliktno oziroma nekonfliktno reševanje širših socialnih problemov, na primer na vključevanje posameznikov v javno življenje in na njihovo sposobnost socialne participacije ter s tem tudi na poseben način kolektivne (politične) mobilizacije ljudi. Če je odgovor pritrdilen, se lahko govori celo o posebnih tipih oziroma prevladujočih režimih socialnega mreženja, npr. o bolj emotivnih ali bolj instrumentalnih omrežnih režimih socialnih gibanj (prim. Iglíč 2000), pri čemer se ti režimi največkrat razumejo kot naravno nadaljevanje osnovnih oblik socialne integracije, vsakodnevnih in običajnih oblik “komunalnega mreženja” ljudi (Tilly 1997).

4. Značilnosti egocentričnih socialnih omrežij in socialna opora

Pristop na način analize socialnih omrežij (omrežni pristop) povezuje analizo socialne opore s pristopom, ki se osredotoča na merjenje različnih odnosov posameznika in značilnosti teh odnosov in članov omrežja, pri čemer so razsežnosti socialne opore bolj ali manj implicitna vsebina številnih analiz socialnih omrežij, oziroma se šteje, da različni indikatorji na ravni omrežja merijo razsežnosti socialne opore oziroma, da so določene lastnosti socialnih omrežij povezane z indikatorji zdravja in dobrega počutja (Burleson, Albrecht in Sarason 1994). Nekateri (npr. Walker, MacBride in Vachon 1977; Vaux 1988) tako ugotavljajo, da so nekatere značilnosti omrežij lahko zelo pomembne za raziskovanje in analizo socialne opore. Med te pomembne značilnosti spadajo velikost omrežja, moč vezi, gostota omrežja (število dejanskih vezi glede na vse možne vezi med osebami v nekem omrežju), homogenost vezi (glede na spol, starost itd.) in geografska razpršenost članov omrežja. Vendar velikost omrežja ni nujno povezana z ustreznostjo socialne opore oziroma je povezava šibka. Niti velikost celotnega omrežja niti velikost njenega najintimnejšega dela (člani omrežja, katerim se posameznik čuti najbližje) ne odražata, koliko in kako kakovostno oporo posameznik dejansko dobiva oziroma jo kot tako zaznava (Sarason, Sarason in Peirce 1990b). Pri velikosti omrežja in njeni povezanosti s količino in kakovostjo opore, gre verjetneje za to, da velikost sama na sebi na to ne vpliva, je pa povezana z drugimi dejavniki (npr. različna struktura ali gostota omrežja, ki sta različni pri velikih in manjših omrežjih), ki so vezani na velikost na oporo dejansko lahko vplivajo. Kako ti dejavniki dejansko delujejo, pa je po drugi strani spet odvisno od specifičnega konteksta konkretne situacije, v kateri se pokaže potreba po opori.

Prednost velikih omrežij pred majhnimi je v večji dostopnosti virov opore ter v njihovi raznolikosti. Večje, kot je omrežje, verjetneje je, da bo posameznik imel hitro na voljo nekoga, ki mu bo lahko pomagal, medtem ko je v manjšem omrežju večja verjetnost, da kateri koli član v tistem trenutku ne bo dostopen. Imeti večje omrežje tudi pomeni večjo razpršenost potencialne obremenjenosti zaradi pomoči in torej manjšo verjetnost, da bo kateri koli odnos zaradi pomoči preveč obremenjen. Večja omrežja so ponavadi tudi manj gosta, bolj raznolika, vsebujejo člane z različnimi kompetencami in so torej bogatejši in bolj raznolik potencialni vir pomoči (npr. ob iskanju novega delovnega mesta) (Campbell, Marsden in Hurlbert 1986) in ponujajo širši pogled na določen problem in možnosti njegovega reševanja (npr. ob tragični izgubi bližnjega človeka).

Vendar pa zgoraj omenjene prednosti bolj kot velikost omrežja samo po sebi zadevajo raznolikost. Večja raznolikost se ponavadi povezuje z manj gostimi omrežji, ki so bolj "razpršena" in kjer se člani med seboj ne poznajo dobro, za razliko od gostih omrežij, ki so navadno manjša in se člani med seboj dobro poznajo in so med seboj tesno povezani (Vaux 1988).

Gostota omrežja daje glede socialne opore različne rezultate. Nekateri raziskave (npr. Granovetter 1973, 1982; Hirsch 1980; Acock in Hurlbert 1993) kažejo, da so bolj raznolika omrežja lahko zelo učinkovita, posebej ob pomembnih življenjskih

spremembah (npr. iskanju nove zaposlitve, ob ločitvi ali celo tako intimnem problemu, kot je izguba partnerja, pri kateri bi pričakovali, da je manjše, gostejše omrežje učinkovitejši vir opore). Po drugi strani pa vzdrževanje večjih, manj gostih omrežij zahteva več navora (Fischer 1982), poleg tega pa lahko namesto pomoči povzročajo tudi zmedo in konflikt med seboj preveč različnih perspektiv.

Gostejša omrežja omogočajo večjo stopnjo socialne opore in znižujejo stopnjo stresnosti (npr. Kadushin 1982), po drugi strani pa oporo lahko ovirajo (posebej ob kriznih dogodkih, kot sta na primer razveza ali smrt partnerja), ker ne spodbujajo dostopa do alternativnih in novih virov socialne opore (npr. Hirsch 1980). Manjša, gosteje povezana omrežja so lahko boljši in zadovoljivejši vir pomoči. Raziskave kažejo, da neformalna opora v veliki meri prihaja od gostejših omrežij (npr. Marsden 1987; Wellman in Wortley 1990). V omrežjih z relativno visoko gostoto daljša zgodovina dejanj opore ustvari percepcijo relativno visoke razpoložljivosti opore. Posamezniki, ki imajo najbližje omrežje visoke gostote, tako z večjo verjetnostjo aktivirajo večji odstotek tega najbližjega omrežja za oporo, medtem ko je za posameznike z bližnjim omrežjem manjše gostote, manj verjetno, da se bodo po oporo v večji meri obrnili na najbližje omrežje.

Čeprav je gostota lahko pomemben dejavnik, povezan s socialno oporo, je poleg te značilnosti omrežja treba kot pojasnjevalne dejavnike učinkovitosti opore oziroma, ali bo v tem kontekstu gostota omrežja učinkovala pozitivno ali negativno, upoštevati vsaj še značilnosti konkretne stresne situacije in značilnosti odnosov znotraj omrežja (Sarason, Sarason in Pierce 1990b). Na primer, pri vdovah (glej v Keijser in Schut 1990) je majhno gosto omrežje v začetnem obdobju po izgubi, ko je potreba po emocionalni opori večja, zelo funkcionalno. Pozneje, ko se poveča potreba po ponovni vključitvi v novo družabno življenje, pa so večja, bolj heterogena omrežja bolj funkcionalna.

Poleg strukturalnih lastnosti omrežja kot sta velikost in gostota, sta pomembni tudi sestava omrežja in s tem implicirana kakovost omrežja oziroma kakovost pomoči, ki jo lahko nudijo njeni člani. Na primer, verjetneje je, da se bo dober prijatelj s sočutjem odzval na težave posameznika in mu pomagal kot bolj oddaljen znanec.

Pristopi k socialni opori, ki se osredotočajo predvsem na značilnosti omrežij in posameznih vrst vezi, so doživeli tudi kritike (glej v Burleson, Albrecht in Sarason 1994). Pokazalo se je, da so strukturalne značilnosti omrežij same po sebi le šibko povezane tako z ustreznostjo socialne opore kot z zdravstvenimi indikatorji (npr. Sarason, Sarason in Pierce 1990a). Vse vezi tudi ne prispevajo avtomatično k zdravju in dobremu počutju, ampak so lahko tudi konfliktne in s tem pravzaprav vir stresa (npr. Antonucci 1985, Rook 1984, 1992). Ocenjevati je torej treba tudi kakovost in pomen socialnih odnosov, ne le njihovo količino in strukturo. Nekatere študije (npr. Sarason, Shearin, Pierce in Sarason 1987) pa so tudi ugotovile, da je zdravje in dobro počutje moč zanesljiveje napovedati na podlagi posameznikove percepcije kakovosti in razpoložljivosti socialne opore kot iz strukturalnih značilnosti njihovih omrežij, kar je tudi spodbudilo bolj socialnopsihološko usmerjene pristope k raziskovanju socialne opore.

Ti pristopi socialno oporo opredeljujejo kot proces interakcij in izmenjav, ki se pogosto pojavljajo v dlje časa trajajočih odnosih (npr. Sarason, Sarason in Pierce 1990a). Tu je mogoče najti tudi povezavo z omrežnim pristopom. Nekateri pristopi znotraj analize

socialnih omrežij komuniciranje implicitno predpostavljajo kot mehanizem, skozi katerega se socialna opora manifestira, čeprav se z njim neposredno ne ukvarjajo. Posebej raziskave egocentričnih omrežij, denimo, pogosto izhajajo iz generatorjev imen, ki so formulirana okrog določene aktivnosti.⁸

Rešitev te zagate pa ni v izključujočem odnosu ali/ali med temi pristopi, ampak v njihovi integraciji. Za merjenje socialne opore je omrežni pristop specifičen, a komplementaren pristopom, ki socialno oporo tipično merijo v smislu dobljene in/ali percipirane opore in njene kakovosti. Merjenje in preučevanje socialne opore z vseh teh vidikov pa sta bistvena za boljše razumevanje vseh vidikov socialne opore in njenega učinka na psihično in fizično zdravje (Hlebec 1999).

Različne vrste odnosov dajejo torej različne vrste socialne opore, zato meriti omrežja le na ravni teh vrst (npr. starši, prijatelji) in iz tega sklepati na ustreznost opore ni dovolj. Starši in otroci so pogosto vir zahtevnejše in dlje trajajoče opore (npr. skrb ob daljši bolezni), medtem ko so sosede bolj specializirani za hitro občasno instrumentalno pomoč. Operacionalizacija socialne opore naj bi torej izhajala iz identificiranja pomembnih vsebinskih vidikov odnosov ne glede na vrsto odnosa (van Tilburg 1990). Rezultati te študije kažejo, da različne vrste primarnih odnosov delijo skupno, pozitivno, emocionalno in instrumentalno vsebino. Vrsta odnosa pove malo o intenzivnosti opore v odnosu. Vrsta odnosa ni dober indikator stopnje oziroma intenzivnosti opore. Za ugotavljanje intenzivnosti opore je bolje ugotoviti vsebino odnosov, ne pa vrsto odnosov.

Veliko raziskav (npr. Wellman in Wortley 1990) ugotavlja, da obstaja določena stopnja "specializacije" članov omrežja glede na vrsto socialne opore. Vrsta socialne opore je bolj kot od značilnosti članov omrežja samih, odvisna od značilnosti (predvsem kakovosti) odnosa. Emocionalno oporo in druženje praviloma zagotavljajo anketirancu najbližje osebe (partner, najbližji sorodniki in najtesnejši prijatelji). Po drugi strani pa ti najbližji člani tudi nudijo različne vrste opore. Za razliko od tega najbližjega omrežja velik del instrumentalne in informacijske opore nudijo bolj (emocionalno) oddaljene vezi (znanci, sodelavci, sosede ipd.) (npr. Granovetter 1973). Najpogostejši partnerji za druženje so prijatelji (Wellman in Wortley 1990).

Velik del emocionalne opore nudijo ženske, tako ženskam kot moškim. Obratno pa se ženske praviloma ne obračajo po emocionalno oporo na moške. Kot je rekla ena od anketirank (v Wellman in Wortley 1990: 578), "emocionalne pomoči ne iščem pri moških, ker so jo manj sposobni nuditi".

Za nudenje socialne opore so zelo pomembne tudi sorodstvene vezi. Posebej nekatere najbližje sorodstvene povezave (na primer med starši in otroki ali brati in sestrami) so močan in večrazsežen vir podpore. Posebej relacija starši-otroci je v tem pomenu zelo močna in zajema vse razsežnosti opore razen druženja. Med brati in sestrami gre predvsem za emocionalno in instrumentalno oporo. Razširjeno sorodstvo je med najmanj verjetnimi viri katere koli oblike opore (npr. Fischer 1982; Wellman in Wortley 1990).

5. Sklep

V članku so pregledno predstavljeni osnovni mejniki pri raziskovanju socialne opore. Izhodišče je v temeljnih in izvirmih opredelitvah socialne opore, ki jim sledi poudarek na Vauxovi kompleksni in celoviti opredelitvi socialne opore kot pojma višjega reda, ki vsebuje vire in vrste socialne opore ter subjektivno zaznavo teh. V nadaljevanju so opisani pristopi k raziskovanju socialne opore ter modeli, ki se v empiričnih raziskavah najpogosteje pojavljajo. Poudarek je na modelu splošnih učinkov socialne opore in modelu opore kot zaščite pred stresom, modelu percipirane in pridobljene opore, modelu socialne integriranosti ter modelu socialne opore kot transakcijskega procesa. Ti modeli uporabljajo mešanico socioloških in socialno psiholoških pristopov ter so bolj ali manj parcialni v obravnavanju izbranih problemov. Izbrani model in kompleksnost obravnave sta vedno odvisna tudi od vsebine in namena raziskovalnega problema. V tem smislu ne moremo reči, da je kateri koli od teh modelov superioren ostalim, vsi pristopi pa se še vedno uporabljajo. Ti pristopi predstavljajo teoretično-konceptualno osnovo empiričnim člankom v nadaljevanju.

Zahvala:

Avtorici se zahvaljujeta recenzentom, uredniku in prof. dr. Ivanu Berniku za dragocene pripombe na zgodnejše verzije članka.

Opombe

1. Da je kontekst situacije pomemben dejavnik pojasnjevanja mehanizmov delovanja socialne opore in njenih pozitivnih učinkov na dobro počutje, potrjuje tudi meta analiza 42 študij Cutrone in Russella (1990). Upoštevala sta dva dejavnika: ali je stresno situacijo mogoče nadzorovati (grožnja ali izziv) ali ne (škoda ali izguba) ter področje, na katerem se stresni dogodek zgodi. Na splošno ta obsežni pregled precejšnjega števila študij kaže, da je v nekaterih stresnih situacijah najučinkovitejša ena specifična vrsta opore, v drugih (kadar je s stresno situacijo prizadetih več področij življenja) pa je za uspešno obvladanje situacije potrebnih več vrst opore.
2. Pri negativnih elementih v socialnih interakcijah so se pokazale tudi nekatere razlike po spolu. Pri ženskah je večje omrežje posebej bližnjih vezi negativno povezano z občutkom sreče, pri moških pa te povezave ni bilo (Antonucci, Akiyama in Lansford, 1998). Negativne interakcije ženske bolj prizadenejo kot moške (Schuster, Kessler in Aseltine v Antonucci, Akiyama in Lansford, 1998), ženske pa tudi poročajo o več negativnih interakcijah kot moški (Pagel, Erdly in Becker v Antonucci, Akiyama in Lansford, 1998). Pri moških je na percepcijo kakovosti odnosa bolj vplivala stopnja, do katere so se konflikti vrteli okrog iste stvari, pri ženskah pa število konfliktov ne glede na temo, na katero se je določen konflikt nanašal (Canary, Cupach in Messman v Antonucci, Akiyama in Lansford, 1998).
3. Dobra pregleda najpomembnejših in najpogosteje uporabljanih merskih instrumentov za merjenje socialne opore in njihovih merskih značilnosti najdemo v Vaux (1988: 33-58; 1992: 199-213) poznejši in bolj popoln pregled pa v Hlebec (1999: 25-45).
4. Značilnosti dogodkov, ki lahko vplivajo na prisotnost v spominu (*salience*), so lahko njihova kompleksnost (pogostnost, regularnost in medsebojna podobnost), jasnost (koliko se razlikujejo od drugih podobnih dogodkov) ter koliko jih okrepi socialni kontekst, v katerem se zgodijo.

- Če so dogodki kompleksni, nerazločljivi od drugih podobnih dogodkov in jih socialni kontekst ne okrepi, je manj verjetno, da jih bodo anketiranci zmogli natančno oceniti (Schaeffer, 1993).
5. Videti je tudi, da je lahko že percepcija, da je opora na voljo, če bi bilo potrebno, dovolj, da se oseba uspešno spopade s stresno situacijo. Percepcija osebe, da ima dostop do opore, lahko sama po sebi pripelje do tega, da ta oseba določeno stresno situacijo oceni kot manj grozečo kot sicer. Po drugi strani pa percepcija, da je opora na voljo, lahko spodbudi občutek varnosti, ki nadalje spodbuja iskanje in uporabo lastnih strategij obvladovanja stresne situacije (Kessler, 1992). Obstajajo empirični dokazi (Brown v Kessler, 1992), da za ljudi z najboljšimi viri opore obstaja najmanjša verjetnost, da bodo poročali o iskanju opore, kadar se znajdejo v stresni situaciji.
 6. V Sloveniji je bila raziskava te vrste izvedena l. 1987 (*Stratifikacija in kvaliteta življenja v Jugoslaviji*). V nasprotju s teorijami modernizacije, se je na jugoslovanskem vzorcu pokazalo, da imajo anketiranci v moderniziranih okoljih večja in bolj raznovrstna omrežja z večjo stopnjo multipleksnosti vezi (torej da akterje povezujejo vezi z različnimi vsebinami, ne pa visoko specializirane vezi z le eno specifično vsebino) in da torej ni moč govoriti o socialni dezintegraciji, temveč prej o prilagoditvah socialne integracije večji kompleksnosti socialnega okolja (Iglič, 1988a, 1988b; tudi Iglič, 1989).
 7. Model opore kot transakcijskega procesa pravzaprav povezuje Vauxove (1988) tri elemente socialne opore – vire, dejanja (vedenje) in oceno opore – v enoten, integriran pristop, ki vključuje tudi osebn(ostn)e dejavnike ter dejavnike socialnega konteksta in upošteva medsebojno dinamiko teh dejavnikov.
 8. Na primer, “kdo so osebe, na katere se obrnete, ko imate osebni problem” ali “kdo so osebe, pri katerih iščete pomoč pri hišnih opravilih”, “s kom se pogovarjate o pomembnih osebnih zadevah” ipd.

Literatura

- Acock, A. C. in J. S. Hurlbert (1993): Social Networks, Marital Status, and Well-Being. *Social Networks*, **15**: 309-334.
- Antonucci, T. C. (1985): Social Support: Theoretical Advances, Recent Findings and Pressing Issues. V Sarason, I. G. in B. R. Sarason (ur.): *Social Support: Theory, Research and Applications*: 21-37. Dordrecht: Martinus Nijhoff Publishers.
- Antonucci, T. C., H. Akiyama in J. E. Lansford (1998): Negative Effects of Close Social Relations. *Family Relations*, **47**: 379-384.
- Antonucci, T. C. in J. S. Jackson. (1990): The Role of Reciprocity in Social Support. V Sarason, B. R., I. G. Sarason in G. R. Pierce (ur.): *Social Support: An Interactional View*: 173-198. New York: Wiley.
- Berkman, L. F. in S. L. Syme (1979): Social Networks, Host Resistance and Mortality: A Nine-Year Follow Up Study of Alameda County Residents. *American Journal of Epidemiology*, **109**: 225-254.
- Bodenhausen, G. V. in R. S. Wyer (1987): Social Cognition and Social Reality: Information Acquisition and Use in the Laboratory and the Real World. V Hippler, H. J., N. Schwarz in S. Sudman (ur.): *Social Information Processing and Survey Methodology*: 6-41. New York: Springer-Verlag.
- Burleson, B. R., T. L. Albrecht in I. G. Sarason (ur.) (1994): *Communication of Social Support: Messages, Interactions, Relationships, and Community*. Thousand Oaks: Sage.

- Callan, V. J., D. J. Terry in R. Schweitzer (1994): Coping Resources, Coping Strategies and Adjustment to Organizational Change - Direct or Buffering Effects. *Work and Stress*, **8**: 372-383.
- Campbell, K. E., P. V. Marsden in J. S. Hurlbert (1986): Social Resources and Socioeconomic Status. *Social Networks*, **8**: 97-117.
- Caplan, G. (1974): Support Systems and Community Mental Health: Lectures on Concept Development. New York: Behavioral Publications.
- Cassel, J. (1976): The Contribution of the Social Environment to Host-Resistance. *American Journal of Epidemiology*, **104**: 107-122.
- Cauce, A. M., M. Reid, S. Landesman in N. Gonzales (1990): Social Support in Young Children: Measurement, Structure, and Behavioral Impact. V Sarason, B. R., I. G. Sarason in G. R. Pierce (ur.): Social Support: An Interactional View: 64-94. New York: Wiley.
- Cobb, S. (1976): Social Support as a Moderator of Life Stress. *Psychosomatic Medicine*, **38**: 300-314.
- Cohen, S., R. Mermelstein, T. Kamarck in H. M. Hoberman (1985): Measuring the Functional Components of Social Support. V Sarason, I. G. in B. R. Sarason (ur.): Social Support: Theory, Research and Applications: 73-94. Dordrecht: Martinus Nijhoff Publishers.
- Colby, P. M. in R. A. Emmons (1997): Openness to Emotion as Predictor of Perceived, Requested, and Observer Reports of Social Support. V Pierce, G. R., B. Lakey, I. G. Sarason in B. R. Sarason (ur.): Sourcebook of Social Support and Personality: 359-378. New York: Plenum Press.
- Coyne, J. C., J. H. Ellard in D. A. F. Smith (1990): Social Support, Interdependence, and the Dilemmas of Helping. V Sarason, B. R., I. G. Sarason in G. R. Pierce (ur.): Social Support: An Interactional View: 129-149. New York: Wiley.
- Cutrona, C. E. in D. Russell (1987): The Provisions of Social Relationships and Adaptation to Stress. V Jones, W. H. in D. Perlman (ur.): 1993. Advances in Personal Relationships, Vol. 1: 2337-68. Greenwich: JAI Press.
- Cutrona, C. E. in D. Russell (1990): Type of Social Support and Specific Stress. Toward a Theory of Optimal Matching. V Sarason, B. R., I. G. Sarason in G. R. Pierce (ur.): Social Support: An Interactional View: 319-366. New York: Wiley.
- Cutrona, C. E. in J. A. Suhr (1994): Social Support Communication in the Context of Marriage: An Analysis of Couples' Supportive Interactions. V Burleson, B. R., T. L. Albrecht in I. G. Sarason (ur.): Communication of Social Support: Messages, Interactions, Relationships, and Community: 113-135. Thousand Oaks: Sage.
- Ducharme, L. J. in J. K. Martin (2000): Unrewarding Work, Coworker Support, and Job Satisfaction: A Test of the Buffering Hypothesis. *Work and Occupations*, **27**: 223-243.
- Dunkel-Schetter, C. in T. L. Bennett (1990): Differentiating the Cognitive and Behavioral Aspects of Social Support. V Sarason, B. R., I. G. Sarason in G. R. Pierce (ur.): Social Support: An Interactional View: 267-296. New York: Wiley.
- Durkheim, E. (1897/1992): Samomor/Prepoved incesta in njeni izviri. Ljubljana: ŠKUC, Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Fernandez, M. E., E. J. Mutran in D. C. Reitzes (1998): Moderating the Effects of Stress on Depressive Symptoms. *Research on Aging*, **20**: 163-182.
- Fischer, C. S. (1982): To Dwell among Friends. Chicago: University of Chicago Press.
- Franks, M. M. in M. A. P. Stephens (1996): Social Support in the Context of Caregiving: Hus-

- bands' Provision of Support to Wives Involved in Parent Care. *The Journals of Gerontology*, **51B**: P43-P53.
- Granovetter, M. (1973): The Strength of Weak Ties. *American Journal of Sociology*, **78**: 1360-1380.
- Granovetter, M. (1982): The Strength of Weak Ties: A Network Theory Revisited. V Marsden, P. V. in N. Lin (ur.): *Social Structure and Network Analysis*: 105-130. Beverly Hills: Sage.
- Hampton, K. N. in B. Wellman (1999): Netville On-Line and Off-Line: Observing and Surveying a Wired Suburb. *American Behavioral Scientist*, **43**: 475-492.
- Hampton, K. N. in B. Wellman (2000): Examining Community in the Digital Neighborhood: Early Results from Canada's Wired Suburb. V Ishida, T. in K. Isbister (ur.): *Digital Cities: Technologies, Experiences, and Future Perspectives*: 194-208. Heidelberg: Springer-Verlag.
- Heller, K. in B. Lakey (1985): Perceived Support and Social Interaction among Friends and Confidants. V Sarason, I. G. in B. R. Sarason (ur.): *Social Support: Theory, Research and Applications*: 287-300. Dordrecht: Martinus Nijhoff Publishers.
- Hirsch, B. J. (1980): Natural Support Systems and Coping with Major Life Changes. *American Journal of Community Psychology*, **8**: 159-172.
- Hirsch, B. J. (1981): Social Networks and the Coping Process: Creating Personal Communities. V Gottlieb, B. H. (ur.): *Social Networks and Social Support*: 149-170. Beverly Hills: Sage.
- Hirsch, B. J. (1985): Social Networks and the Ecology of Human Development: Theory, Research and Application. V Sarason, I. G. in B. R. Sarason (ur.): *Social Support: Theory, Research and Applications*: 119-136. Dordrecht: Martinus Nijhoff Publishers.
- Hlebec, V. (1999): Evaluation of Survey Measurement Instruments for Measuring Social Networks. Ljubljana: FDV (doktorska disertacija).
- Hobfoll, S. E. (1985): Limitations of Social Support in the Stress Process. V Sarason, I. G. in B. R. Sarason (ur.): *Social Support: Theory, Research and Applications*: 391-414. Dordrecht: Martinus Nijhoff Publishers.
- House, J. S. (1981): *Work Stress and Social Support*. Reading: Addison-Wesley.
- Iglič, H. (1988a): Analiza socialnih mrež: prikaz osnovnih značilnosti socialnih mrež Jugoslovanov. Ljubljana: Inštitut za sociologijo pri Univerzi.
- Iglič, H. (1988b): Ego-centrične socialne mreže. *Družboslovne razprave*, **5**: 82-93.
- Iglič, H. (1989): Socialne mikrostrukture: sorodstvena in tradicionalna orientacija v iskanju socialne opore. Ljubljana: RSS.
- Iglič, H. (2000): The formation of political ties (Personal Networks and Political Action in the Former Yugoslavia, 1987). New York: Columbia University (doktorska disertacija).
- Iso-Ahola, S. E. in C. J. Park (1996): Leisure-Related Social Support and Self-Determination as Buffers of Stress-Illness Relationship. *Journal of Leisure Research*, **28**: 169-187.
- Kadushin, C. (1982): Social Density and Mental Health. V Marsden, P. V. in N. Lin (ur.): *Social Structure and Network Analysis*: 147-158. Beverly Hills: Sage.
- Keijser, J. de in H. Schut (1990): Perceived Support and Coping with Loss. A Description of the Meaning of Social Support after the Loss of the Partner. V Knipscheer, C. P. M. in T. C. Antonucci (ur.): *Social Network Research: Substantive Issues and Methodological Questions*: 67-82. Amsterdam: Swets and Zeitlinger.
- Keinan, G. (1997): Social Support, Stress and Personality: Do All Women Benefit from Their Husband's Presence during Childbirth?. V Pierce, G. R., B. Lakey, I. G. Sarason in B. R. Sarason (ur.): *Sourcebook of Social Support and Personality*: 93-106. New York: Plenum Press.

- Kessler, R. C. (1992): Perceived Support and Adjustment to Stress: Methodological Considerations. V Veiel, H. O. F in U. Baumann (ur.): *The Meaning and Measurement of Social Support*: 259-271. New York: Hemisphere.
- Krishnasamy, M. (1996): Social Support and the Patient with Cancer: A Consideration of the Literature. *Journal of Advanced Nursing*, **23**: 757-762.
- Laireiter, A. in U. Baumann (1992): Network Structures and Support Functions – Theoretical and Empirical Analyses. V Veiel, H. O. F in U. Baumann (ur.): *The Meaning and Measurement of Social Support*: 33-55. New York: Hemisphere.
- Lakey, B. in J. B. Drew (1997): A Social Cognitive Approach on Social Support. V Pierce, G. R., B. Lakey, I. G. Sarason in B. R. Sarason (ur.): *Sourcebook of Social Support and Personality*: 107-140. New York: Plenum Press.
- Lim, V. K. G. (1996): Job Insecurity and Its Outcomes: Moderating Effects of Work-Based and Nonwork-Based Social Support. *Human Relations*, **49**: 171-183.
- Lin, N., X. Ye in W. M. Ensel (1999): Social Support and Depressed Mood: A Structural Analysis. *Journal of Health and Social Behavior*, **40**: 344-359.
- Lu, L. (1995): The Relationship between Subjective Well-Being and Psychosocial Variables in Taiwan. *The Journal of Social Psychology*, **135**: 351-360.
- Mankowski, E. S. in R. S. Wyer (1997): Cognitive Causes and Consequences of Perceived Social Support. V Pierce, G. R., B. Lakey, I. G. Sarason in B. R. Sarason (ur.): *Sourcebook of Social Support and Personality*: 141-165. New York: Plenum Press.
- Marsden, P. V. (1987): Core Discussion Networks of Americans. *American Sociological Review*, **52**: 122-131.
- Penninx, B. W. J. H, T. van Tilburg in D. J. H. Deeg (1997): Direct and Buffer Effects of Social Support and Personal Coping Resources in Individuals with Arthritis. *Social Science and Medicine*, **44**: 393-402.
- Penninx, B. W. J. H, T. van Tilburg, A. J. P. Boeke, D. J. H. Deeg, D. M. W. Kriegsman in J. T. M. van Eijk (1998): Effects of Social Support and Personal Coping Resources on Depressive Symptoms: Different for Various Chronic Diseases. *Health Psychology*, **17**: 551-558.
- Pierce, G. R. (1994): The Quality of Relationships Inventory: Assessing the Interpersonal Context of Social Support. V Bureson, B. R., T. L. Albrecht in I. G. Sarason (ur.): *Communication of Social Support: Messages, Interactions, Relationships, and Community*: 247-266. Thousand Oaks: Sage.
- Pierce, G. R., B. Lakey, I. G. Sarason, B. R. Sarason in H. J. Joseph (1997): Personality and Social Support Processes: A Conceptual Overview. V Pierce, G. R., B. Lakey, I. G. Sarason in B. R. Sarason (ur.): *Sourcebook of Social Support and Personality*: 3-18. New York: Plenum Press.
- Pierce, G. R., B. R. Sarason in I. G. Sarason (1992): General and Specific Support Expectations and Stress as Predictors of Perceived Supportiveness: An Experimental Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, **63**: 297-307.
- Procidano, M. E. in K. Heller (1983): Measures of Perceived Social Support from Friends and from Family: Three Validation Studies. *American Journal of Community Psychology*, **11**: 1-24.
- Procidano, M. E. in W. Walker Smith (1997): Assessing Perceived Social Support: The Importance of Context. V Pierce, G. R., B. Lakey, I. G. Sarason in B. R. Sarason (ur.): *Sourcebook of Social Support and Personality*: 93-106. New York: Plenum Press.

- Rook, K. S. (1984): The Negative Side of Social Interaction: Impact on Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, **46**: 1097-1108.
- Rook, K. S. (1992): Detrimental Aspects of Social Relationships: Taking Stock of an Emerging Literature. V Veiel, H. O. F in U. Baumann (ur.): *The Meaning and Measurement of Social Support*: 157-169. New York: Hemisphere.
- Ross, L. T., C. J. Lutz in B. Lakey (1999): Perceived Social Support and Attributions for Failed Support. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **25**: 896-902.
- Ross, M. in R. Buehler (1993): On Authenticating and Using Personal Recollections. V Schwarz, N. in S. Sudman (ur.): *Autobiographical Memory and the Validity of Retrospective Reports*: 55-69. New York: Springer-Verlag.
- Sarason, B. R., G. R. Pierce in I. G. Sarason (199):. Social Support: The Sense of Acceptance and the Role of Relationships. V Sarason, B. R., I. G. Sarason in G. R. Pierce (ur.): *Social Support: An Interactional View*: 97-128. New York: Wiley.
- Sarason, B. R., E. N. Shearin, G. R. Pierce in I. G. Sarason (1987): Interrelationships among Social Support Measures: Theoretical and Practical Implications. *Journal of Personality and Social Psychology*, **52**: 813-832.
- Sarason, B. R., I. G. Sarason in G. R. Pierce (ur.) (1990a): *Social Support: An Interactional View*. New York: Wiley.
- Sarason, B. R., I. G. Sarason in G. R. Pierce (1990b): Traditional Views of Social Support and Their Impact on Assessment. V Sarason, B. R., I. G. Sarason in G. R. Pierce (ur.): *Social Support: An Interactional View*: 9-25. New York: Wiley.
- Sarason, I. G., B. R. Sarason in G. R. Pierce (1992): Three Contexts of Social Support. V Veiel, H. O. F in U. Baumann (ur.): *The Meaning and Measurement of Social Support*. 143-154. New York: Hemisphere.
- Sarason, I. G., B. R. Sarason in G. R. Pierce (1994): Relationship-Specific Social Support: Toward a Model for the Analysis of Supportive Interactions. V Burlison, B. R., T. L. Albrecht in I. G. Sarason (ur.): *Communication of Social Support: Messages, Interactions, Relationships, and Community*: 91-112. Thousand Oaks: Sage.
- Schaeffer, N. C. (1993): Errors of Experience: Response Errors in Reports about Child Support and Their Implications for Questionnaire Design. V Schwarz, N. in S. Sudman (ur.): *Autobiographical Memory and the Validity of Retrospective Reports*: 141-160. New York: Springer-Verlag.
- Schweizer, T., M. Schnegg in S. Berzborn (1998): Personal Networks and Social Support in a Multiethnic Community of Southern California. *Social Networks*, **20**: 1-21.
- Smith, D. in A. Tziner (1998): Moderating Effects of Affective Disposition and Social Support on the Relationship between Person-Environment Fit and Strain. *Psychological Reports*, **82**: 963-983.
- Butzel, J. in R. M. Ryan (1997): The Dynamics of Volitional Reliance: A Motivational Perspective on Dependence, Independence and Social Support. V Pierce, G. R., B. Lakey, I. G. Sarason in B. R. Sarason (ur.): *Sourcebook of Social Support and Personality*: 49-67. New York: Plenum Press.
- Thoits, P. A. (1982): Conceptual, Methodological and Theoretical Problems in Studying Social Support as a Buffer Against Life Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, **23**: 145-159.
- Thoits, P. A. (1985): Social Support and Psychological Well-Being: Theoretical Possibilities. V Sarason, I. G. in B. R. Sarason (ur.): *Social Support: Theory, Research and Applications*: 51-72. Dordrecht: Martinus Nijhoff Publishers.

- Tilburg, T. van (1990): Support in Close Relationships: Is It Better to Assess the Content or the Type of Relationships? V Knipscheer, C. P. M. in T. C. Antonucci (ur.): *Social Network Research: Substantive Issues and Methodological Questions*: 151-160. Amsterdam: Swets and Zeitlinger.
- Tilly, Charles (1997): "Social Movements as Political Struggle." Center for Advanced Study in the Behavioral Sciences at Stanford University, July 1997.
- Turner, R. J. (1992): Measuring Social Support: Issues of Concept and Method. V Veiel, H. O. F in U. Baumann (ur.): *The Meaning and Measurement of Social Support*: 217-258. New York: Hemisphere.
- Unger, J. B., G. McAvay, M. L. Bruce, L. F. Berkman in T. Seeman (1999): Variation in the Impact of Social Network Characteristics on Physical Functioning in Elderly Persons: MacArthur Studies of Successful Aging. *The Journals of Gerontology*, **54B**: S245-S251.
- Vaux, A. (1985): Variations in Social Support Associated with Gender, Ethnicity, and Age. *Journal of Social Issues*, **41**: 89-110.
- Vaux, A. (1988): *Social Support: Theory, Research, and Intervention*. New York: Praeger.
- Vaux, A. (1992): Assessment of Social Support. V Veiel, H. O. F in U. Baumann (ur.): *The Meaning and Measurement of Social Support*: 193-216. New York: Hemisphere.
- Veiel, H. O. F in U. Baumann (ur.) (1992): *The Meaning and Measurement of Social Support*. New York: Hemisphere.
- Wailing Li, L., M. Maillick Seltzer in J. S. Greenberg (1997): Social Support and Depressive Symptoms: Differential Patterns in Wife and Daughter Caregivers. *The Journals of Gerontology*, **52B**: S200-S211.
- Walen, H. R. in M. E. Lachman (2000): Social Support and Strain from Partner, Family and Friends: Costs and Benefits for Men and Women in Adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, **17**: 5-30.
- Walker, K. N., A. MacBride in M. L. S. Vachon (1977): Social Support, Networks and the Crisis of Bereavement. *Social Sciences and Medicine*, **11**: 35-41.
- Walker, M. E., S. Wasserman in B. Wellman (1994): Statistical Models for Social Support Networks. V Wasserman, S. in J. Galaskiewicz (ur.): *Advances in Social Network Analysis*: 53-78. Thousand Oaks: Sage.
- Wan, C. K., J. Jaccard in S. L. Ramey (1996): The Relationship between Social Support and Life Satisfaction as a Function of Family Structure. *Journal of Marriage and the Family*, **58**: 502-513.
- Weiss, R. S. (1974): The Provisions of Social Relations. V Rubin, Z. (ur.): *Doing unto Others*: 17-26. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- Wellman, B. in S. Wortley (1990): Different Strokes from Different Folks. *American Journal of Sociology*, **96**: 558-588.
- Whelan, C. T. (1993): The Role of Social Support in Mediating the Psychological Consequences of Economic-Stress. *Sociology of Health and Illness*, **15**: 86-101.
- Wilcox, B. in E. Vernberg (1985): Conceptual and Theoretical Dilemmas Facing Social Support. V Sarason, I. G. in B. R. Sarason (ur.): *Social Support: Theory, Research and Applications*: 3-20. Dordrecht: Martinus Nijhoff Publishers.
- Wilkinson, R. B. in W. A. Walford (2000): Coping Styles and Psychological Health in Adolescents and Young Adults: A Comparison of Moderator and Main Effects Models. *Australian Journal of Psychology*, **52**: 155-162.

Naslov avtoric:

dr. Valentina Hlebec, docentka, raziskovalka
Fakulteta za družbene vede Univerze v Ljubljani
Kardeljeva pl. 5, 1000 Ljubljana
tel.: (01) 5805-284
email: valentina.hlebec@guest.arnes.si

dr. Tina Kogovšek, docentka, raziskovalka
Fakulteta za družbene vede Univerze v Ljubljani
Kardeljeva pl. 5, 1000 Ljubljana
tel.: (01) 5805-285
email: tina.kogovsek@guest.arnes.si

*Rokopis prejet aprila 2003, dokončna verzija za objavo pa avgusta 2003.
Članek je po mnenju uredništva uvrščen v kategorijo pregledni znanstveni članek
(s kvalitativno argumentacijo, izvirmo strukturo ter komentarjem).*