

Mgr Bernadetta Olender-Jermacz, <https://orcid.org/0000-0003-2989-7715>
Katedra Pedagogiki Ogólnej i Opiekuńczej
Wydział Nauk Społecznych
Uniwersytet Warmińsko-Mazurski
w Olsztynie

Doświadczenie przez rodzinę wsparcia społecznego podczas izolacji domowej spowodowanej chorobą COVID-19

Family experience of social support during home isolation due to COVID-19 disease

doi: 10.34766/fetr.v42i2.307

Abstrakt: Osoby poddane izolacji domowej z powodu choroby COVID-19 znajdują się w trudnej sytuacji. Z jednej strony towarzyszy im obawa związana bezpośrednio z chorobą (czy i kiedy będą w stanie się wyleczyć), z drugiej, uniemożliwienie opuszczania własnego domu w celu załatwienia podstawowych spraw, powoduje pogłębienie bezradności. Ludzie w takiej sytuacji są wręcz skazani na pomoc z zewnątrz. Tekst przywołuje doświadczenia osób zarażonych koronawirusem w zakresie wsparcia społecznego, jakie otrzymywali będąc chorymi na Covid-19.

Słowa kluczowe: wsparcie społeczne, rodzina, Covid-19

Abstract: People subjected to home isolation due to COVID-19 disease are in a difficult situation. On the one hand, they are accompanied by fear directly related to the disease (if and when they will be able to recover), on the other, the prohibition to leave home in order to address basic needs increases the sense of helplessness. People under such circumstances have no choice but to rely on outside aid. The text describes experiences of people infected with the coronavirus in terms of social support they received while being sick with Covid-19.

Keywords: social support, family, Covid-19

Wprowadzenie

M. Piorunek (2010) zwraca uwagę, iż żyjemy w czasach, w których „wobec wielości wyzwań, problemów odwiecznych, powtarzalnych i powszechnych, ale przede wszystkim nowych, nieznanych, pojawiających się niejako poza jednostkową i społeczną wyobraźnią, nieprzewidywalnych, do których rozwiązania nie można się przygotować, a wyćwiczone scenariusze stosowane w standardowych sytuacjach określonego typu zawodzą, pojawia się zapotrzebowanie na pomoc” (tamże, s. 8). Powyższe zdanie nabiera szczególnego znaczenia w aktualnym, niepewnym czasie związanym z pandemią.

Na początku 2020 roku Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) ogłosiła, że wybuch epidemii spowodowanej przez nowy koronawirus stanowi zagrożenie dla zdrowia publicznego o zasięgu międzynarodowym. WHO stwierdziła, że istnieje duże ryzyko

rozprzestrzeniania się choroby wywoływanej przez tego koronawirusa, nazwanej COVID-19. W marcu 2020 roku Światowa Organizacja Zdrowia oceniła, że wspomniana choroba przybrała skalę pandemii (WHO, 2020). To wszystko wzbudziło niepokój i strach na dużą skalę, co można było obserwować m.in. w obleganiu sklepów spożywczych oraz aptek w poszukiwaniu płynów do dezynfekcji i maseczek.

Również w Polsce wraz z początkiem marca, gdy pojawił się pierwszy przypadek zakażenia, a następnie z dnia na dzień liczba chorych zaczęła rosnąć, dało się zauważyć wzrost niespotykanych często zachowań ludzi, zarówno tych pozytywnych, jak i nieodpowiednich. Przywołane w niniejszym tekście przypadki zachorowań na COVID-19 odkrywają różne postawy wobec osób, które dotknęła ta choroba. Osoby poddane izolacji domowej z powodu choroby COVID-19 znajdują się w trudnej sytuacji. Z jednej strony towarzyszy im obawa o własne zdrowie i życie, z drugiej uniemożliwienie opuszczania własnego domu w celu załatwienia nawet podstawowych spraw powoduje pogłębienie bezradności i skazanie na pomoc z zewnątrz.

1. Wsparcie społeczne – ujęcie definicyjne i klasyfikacja

W literaturze naukowej spotyka się różne definicje wsparcia społecznego. Najczęściej pojęciem wsparcie społeczne określa się „pomoc kierowaną w stosunku do poszczególnych osób lub grup w sytuacjach trudnych, których sami nie są w stanie konstruktywnie rozwiązać” (Sarzała, 2016, s. 269). Inna definicja mówi o wsparciu społecznym jako procesie, „podczas którego jedna osoba lub grupa osób ułatwia innej osobie lub grupie zaspokojenie jej potrzeb fizycznych, psychicznych i duchowych lub zewnętrznych w pokonywaniu utrapień, trudności, frustracji i stresu dnia codziennego” (Ostrowska, 2008, s. 285, por. także: Sarzała, 2016, s. 270). W większości opracowań termin wsparcie społeczne odwołuje się do „formalnych i nieformalnych związków wśród krewnych i przyjaciół albo członkostwa czy dobrowolnego uczestnictwa w organizacjach. Właśnie w takim ujęciu wsparcie społeczne bywa definiowane jako „wsparcie dostępne dla jednostki poprzez więzi społeczne z innymi jednostkami, grupami i szerszą zbiorowością” (Kacperczyk, 2006, s. 18).

Według S. Kawuli (1996) wsparcie społeczne stanowi rodzaj „interakcji społecznej podjętej przez jedną lub dwie strony w sytuacji problemowej, w której dochodzi do wymiany informacji, emocjonalnej lub instrumentalnej”.

W niniejszym tekście przyjmuje się definicję wsparcia społecznego rozumianego jako kategoria odnosząca się do relacji międzyludzkich. Zapotrzebowanie na społeczne wsparcie wiąże się z oczekiwaniem zaspokajania pragnień bądź pomocy w ich zaspokajaniu przez osoby z otoczenia (Jakimiuk, 2018, s. 207-220).

Jeśli chodzi o rodzaje wsparcia to najczęściej wymieniane są opisane poniżej wsparcie: instrumentalne, emocjonalne, informacyjne i integrujące. Stanowią one najbardziej

podstawowe rozróżnienia działań wspierających (Kacperczyk, 2006, s. 20; por. Cohen, Wills 1985, s. 310-357).

Wsparcie instrumentalne stanowi pomoc, która jest udzielana jednostce bezpośrednio, tzn. gdy osoba pomagająca ingeruje w sytuację dostarczając konkretnej pomocy, takiej jak wsparcie w pracy lub obowiązkach domowych, pomoc finansowa albo jakaś inna pomoc materialna lub przysługa świadczona bezpośrednio potrzebującemu. Generalnie, wsparcie instrumentalne obejmuje rzeczywistą, faktyczną pomoc w niezbędnych zadaniach. (Kacperczyk, 2006, s. 20; por. Cohen, Wills 1985, s. 310-357)

Wsparcie emocjonalne, związane z zachowaniem członków sieci wspierającej, wyraża się w okazywaniu sympatii, miłości, zaufania i troski. Istotą tego typu wsparcia jest pielęgnowanie w jednostce poczucia bycia ważnym, lubianym lub kochanym, posiadania powiernika albo serdecznego przyjaciela (Kacperczyk, 2006, s. 20-21; por. także: Gore, 1978, Holahan, Moos 1981).

Wsparcie informacyjne stanowi proces dostarczania porad bądź informacji, które mają na celu ułatwienie rozwiązywania problemów lub pomoc w odnalezieniu instytucji zajmujących się danym rodzajem życiowej trudności. Dotyczy możliwości dotarcia do użytecznych bądź niezbędnych informacji za pośrednictwem innych ludzi (Kacperczyk, 2006, s. 20; por. także: Cohen, Wills 1985, s. 310-357).

Wsparcie integrujące dotyczy miary osadzenia jednostki w społecznej sieci. Wspomniana społeczna integracja daje jednostce poczucie przynależności, a co za tym idzie poczucie odpowiedzialności i liczne zobowiązania wzajemności (Kacperczyk, 2006, s. 21; por. także: House, 1981). Wsparcie integrujące czasem jest pomijane przez niektórych badaczy lub zastępowane pojęciem koleżeństwa. Powiązane jest ono ze wsparciem, które czerpią ludzie ze spędzania z innymi wolnego czasu oraz wspólnego podejmowania różnych form aktywności (Kacperczyk, 2006, s. 21; por. także: Cohen, Wills 1985, s. 310-357).

Na interesujące rozróżnienie wsparcia społecznego wskazuje również Charles H. Tardy, który poza wsparciem emocjonalnym, instrumentalnym i informacyjnym wymienia również wsparcie wartościujące (Tardy, 1985, s. 187-202). Oznacza „dawanie komunikatów typu: jesteś dla nas kimś znaczącym, dzięki tobie mogliśmy to osiągnąć” (Jakimiuk, 2018, s. 207-220).

2. Wsparcie społeczne udzielone rodzinom w izolacji domowej

Wymienione i opisane powyżej rodzaje wsparcia społecznego odnoszą się do funkcji, jaką pełni interakcja wspierająca w relacji pomiędzy jednostką a jej otoczeniem (Jakimiuk, 2018, 207-220). Biorąc pod uwagę klasyfikację wsparcia można również określić rodzaje zachowań wspierających rodziny w czasie izolacji domowej z powodu choroby COVID-19.

Na znaczenie wsparcia społecznego podczas izolacji domowej wskazują wyniki badań przeprowadzonych przez autorkę tekstu w czerwcu 2020 roku. Ich celem było poznanie sposobu postrzegania przez osoby chore na COVID-19 wsparcia społecznego od osób z różnych środowisk. Badania zostały oparte na wywiadach z pięcioma osobami zakażonymi nowym koronawirusem. W niniejszym opracowaniu zostały przedstawione fragmenty wyników badań, które ukazują znaczenie wsparcia społecznego w oparciu o doświadczenia badanych. Ich wypowiedzi na temat wsparcia społecznego przedstawiały się następująco (imiona zostały zmienione):

Zetknięcie się z koronawirusem uważałem za niemożliwe dla mnie. Chodziłem do sklepu, na pocztę, do pracy, głównie na świeżym powietrzu. Ograniczałem kontakt z ludźmi, dezynfekowałem dłonie, a i tak okazało się, że i ja i żona mamy COVID-19. Gdy dostałem telefon ze szpitala zakaźnego byłem zszokowany, nie mieliśmy nawet typowych dla tej choroby objawów. Zero gorączki, kaszlu, ucisku w klatce... a jednak dopadło i nas. Uczucie szoku zmieszane ze strachem o to, co będzie dalej. Bo scenariusze mogły być różne. Mogły, ale skończyły się pozytywnie dla mnie i mojej rodziny. Już następnego dnia po uzyskanej informacji o wyniku dodatnim urywały się telefony od różnych służb: z policji, z sanepidu, a nawet od władz miasta. Wszyscy, poza zwracaniem uwagi na procedury, których musieli przestrzegać, pytali, jak mogą pomóc i czy czegoś nam nie potrzeba. Wyrażali gotowość pomocy w czymkolwiek, gdybyśmy potrzebowali. Nasze dzieci, rodzina i sąsiedzi współczuli nam, że zostajemy zamknięci w domu, bez możliwości bezpośredniego kontaktowania się z kimkolwiek „z zewnątrz”. Wszyscy wokół stanęli na wysokości zadania: robili nam zakupy, każdego dnia pytali, jak się czujemy i pilnowali, czy nasz stan się nie pogarsza. To wszystko dało nam dużo siły na czas izolacji. Byliśmy z żoną we dwoje w domu, uwięzieni i „skazani” na swoje towarzystwo. Nadrobiliśmy trochę rozmów, wspólnie modliliśmy się każdego dnia. Czas jakby wtedy zwolnił (Sławomir, 58 lat).

Cieężko byłoby przetrwać ten cały covid, gdyby nie wsparcie ludzi życzliwych wokół. Pracownicy służb dzwoniли ze wskazówkami, udzielali rad, co robić, jak się odżywiać itp. Każdego dnia odbierałam też kilka telefonów kontrolnych od córek, od rodziny, od koleżanek. Wszyscy sprawdzali, czy nasz stan jest stabilny, czy nie trzeba wezwać do nas lekarzy. Przez telefon rozmawialiśmy o obawach, o tym, co zostało nam z dnia na dzień zabrane i o tym, że dopiero w obliczu braku możliwości opuszczenia domu docenia się proste rzeczy. Rozmawialiśmy z mężem, wspominaliśmy, co do tej pory zrobiliśmy i planowaliśmy, co jeszcze możemy zrobić, gdy już nas uwolnią. Prawie każdego dnia podchodziliśmy do bramy ogrodzającej nasz dom, żeby odebrać produkty spożywcze, które akurat ktoś z rodziny lub sąsiadów nam podrzucił. To było bardzo miłe. Takie wsparcie było ciekawym kontrastem dla obelg, negatywnych komentarzy, a nawet życzenia śmierci (Joanna, 53 lata).

Gdy dowiedziałam się, że złapałam koronawirusa i wiedziały już o tym odpowiednie służby, a następnie rodzina i znajomi, czułam się jak gwiazda. Nie nadążałam z odbieraniem telefonów

i czytaniem wiadomości od dużego grona różnych ludzi. Mój przypadek COVID-19 wzbudził wielką sensację. Bo jak to możliwe – że odpowiadając NIE na stałe pytania: czy wróciła pani zza granicy lub czy w ciągu ostatnich 14 dni miała pani kontakt z osobą zakażoną – jednak zaraziłam się tym wirusem. Z mojej perspektywy czas izolacji w domu, a co za tym idzie, czas korzystania z pomocy innych ludzi był czymś dobrym. To cudownie, że można doświadczyć tak wielkiej życzliwości ludzi w tak trudnej sytuacji. Zarówno rodzina, jak i przyjaciele, znajomi dodawali nam otuchy. Niektórzy żartowali, że nam zazdroszczą, bo my już będziemy mieli to „z głowy” i będziemy żyli bez strachu, że za chwilę ponownie się zarazimy. Zabawne i jednocześnie urocze było, gdy przyjaciele wysyłali nam zdjęcia drzew, kwiatów, jeziora wraz z informacją „tak wygląda świat, niedługo i wy go zobaczycie”. Takie postawy dodawały otuchy. I to, że ludzie mieli chęć, aby stać dla nas w długich kolejkach po zakupy, robiąc to z nieukrywaną radością, powodowało, że robiło się ciepło na sercu (Agnieszka, 33 lata).

Dobrze, że w pobliżu było sporo osób z właściwym podejściem, bo jakbym karmił się tylko hejtem skierowanym w naszą stronę, to chyba popadłbym w kolejną chorobę, deprechę. Życie z koronawirusem zweryfikowało grono znajomych. Niektórzy dzwonili, żeby dowiedzieć się, jak to się stało, że zachorowałam, inni pytali jak się czuję, a jeszcze inni... co bym zjadł na obiad. I tym sposobem wycieraczka przed mieszkaniem zapełniała się jedzeniem. Na święta wielkanocne dostaliśmy tyle smakołyków, że nie dalibyśmy rady tego zjeść nawet w dużym gronie rodziców i dziadków. Powiedzenie „umiesz liczyć, licz na siebie” tu się nie sprawdziło. Okazało się, że w obliczu powszechnie uznanej za poważną choroby możesz nawet usłyszeć, że masz szybko zdrowieć, bo jesteś kimś ważnym (Krystian, 34 lata).

Muszę z pełną powagą stwierdzić, że wsparcie i pomoc to podstawowe słowa, jakie nasuwają mi się na myśl, kiedy ktokolwiek pyta mnie o koronawirusa. Bo niby jak można byłoby przeżyć godnie czas zamknięcia w czterech ścianach przez miesiąc? Szaleństwo jakieś.

Ogólnie nie spodziewałem się takiego wsparcia. Czuję się aż za mocno zaopiekowany: codzienne wizyty policji z pytaniem, jak się miewamy, telefony znajomych i rodziny. Czas w izolacji oddzielił dobrych od złych, przyjaciół od nieprzyjaciół. W trudnych czasach łatwo poznać, kto jest twoim przyjacielem. To jest przesiew ludzi, którzy cię lubią, dla których jesteś ważny z jednej strony, a z drugiej takich, którzy dzwonią tylko po informację, bo są ciekawscy. Okres kwarantanny to okres zacieśniania więzów rodzinnych. Można nadrobić stracony czas, wykorzystać go intensywnie. Można robić takie rzeczy, na które nigdy nie miało się czasu. Teraz czuję się jakbym wziął dopiero drugi oddech w życiu (Tomasz, 33 lata).

W powyższych wypowiedziach, wszyscy badani doświadczyli wsparcia od różnych ludzi, służb i w różnym zakresie. Nie bez znaczenia okazała się rola znajomych i rodziny, którzy pomagali na różne sposoby. Jeden z badanych zauważył, że dzięki izolacji mógł

więcej czasu, a właściwie cały czas poświęcić swojej rodzinie, co w „standardowym życiu” nie byłoby możliwe. Zrozumiał, jak cenną wartością jest czas spędzony z innymi, na nowo odkrył znaczenie więzi ludzkich.

Rzeczywista bliskość z innymi, jeśli bierze się pod uwagę podstawowy fundament życia rodzinnego, który tworzą relacje międzyludzkie, więzi międzyosobowe, może świadczyć o przeżywanym czy też doświadczanym szczęściu. Rodzina to tak naprawdę bliskie osoby, które są sobie dane, by tworzyć wspólnotę, budować, a czasem odbudowywać, życie i pomagać sobie nawzajem wzrastać w miłości. (Majewska, 2015, s. 200). Rodzina jest systemem, w którym liczy się zarówno każdy z osobna, jak i cała wspólnota. Przed rodziną stawiane są trudne zadania, którym musi ona sprostać. (Majewska, 2016, s. 270; por. także: Skruszewicz, 2012, s. 161). Do takich zadań można zaliczyć walkę z chorobą i przeciwnościami, jakie życie w czasie pandemii może postawić przed człowiekiem.

Osoby badane uzyskiwały wsparcie nie tylko ze strony rodziny, ale również służb, sąsiadów, znajomych, co podkreślali często w swoich wypowiedziach. W każdym przytoczonym przypadku uwidoczniła się rola wsparcia społecznego. Badani doświadczyli różnych jego rodzajów, od instrumentalnego, emocjonalnego, po informacyjne i wartościujące. Wsparcie instrumentalne przejawiało się w bezpośrednim udzielaniu pomocy w obowiązkach domowych, przekazywaniu informacji o sposobach postępowania, modelowaniu zachowań zaradczych oraz wsparciu materialnym (Jakimiuk, 2018, s. 207-220). Wsparcie emocjonalne było mocno podkreślane w wypowiedziach badanych. Niektórzy zauważyli, że bez wsparcia innych ludzi trudno byłoby im przetrwać okres przymusowej izolacji. Osoby, które udzielały chorym wsparcia emocjonalnego przekazywali pozytywne myśli, dawali poczucie bezpieczeństwa, nadzieję na to, że będzie lepiej, okazywali ciepło, życzliwość, empatię. Badani, którzy spędzali izolację tylko we dwoje udzielali sobie nawzajem wsparcia duchowego polegającego na wspólnej refleksji nad sensem życia i na modlitwie. Wsparcia informacyjnego udzielały najczęściej służby tj. policja, sanepid, z kolei wsparcie wartościujące pojawiało się ze strony najbliższej rodziny i znajomych. Przejawiało się ono w dawaniu jasnych komunikatów osobie potrzebującej, m.in. jesteś ważny, wartościowy, udało ci się coś osiągnąć.

Wszystkie wspomniane rodzaje wsparcia odegrały znaczącą rolę w procesie zdrowienia osób zarażonych koronawirusem. Badani mieli poczucie, że nie zostali sami w nowej, trudnej sytuacji, że mają na kogo liczyć, że ich życie ma sens i warto o nie walczyć.

Podsumowanie

Wspieranie stanowi działanie polegające na dostarczaniu pomocy z zastrzeżeniem, że pomoc ta jest odpowiedzią na kluczowy w danym momencie problem odbiorcy. Odbywa się

ono w relacji, a jego podstawę stanowią więzi społeczne mobilizowane w obliczu trudności. W tym sensie wspieranie to uruchamianie dostępnych zasobów. A. Kacperczyk (2006) w swojej książce pt. „*Wsparcie społeczne w instytucjach opieki paliatywnej i hospicyjnej*” dochodzi do wniosku, iż właściwie każde działanie może być wspierające oraz zdefiniowane jako wsparcie, pod warunkiem, że spełnia następujące kryteria: po pierwsze pomaga odbiorcy poradzić sobie z problemem, a po drugie nie łamie jego autonomii w dziejącym się procesie (tamże, s. 278). Naturalnym wydaje się, że człowiek w relacjach z innymi kieruje się potrzebą uzyskiwania wielowymiarowego wsparcia. To właśnie dzięki niemu możliwe staje się zmniejszenie negatywnego oddziaływania życiowych wydarzeń, jak również dostarczenie jednostce konkretnych środków, które mogłyby służyć przezwyciężeniu następstw negatywnych wydarzeń. (Olejniczak, 2013, s. 183-188; por. także: Jaworowska-Oblój, Skuza, 1986).

Choroba staje się wyzwaniem nie tylko osoby, która się z nią zmagają, lecz również dla jej rodziny. Nie ulega bowiem wątpliwości, że wiadomość o chorobie jest wstrząsem dla rodziny, narusza fundamentalną potrzebę bezpieczeństwa. (Jaśkiewicz, 2012, s. 7) Dlatego też warto podkreślić wielką i niepodważalną rolę wsparcia społecznego. Dla rodziny, która z dnia na dzień traci poczucie bezpieczeństwa, taka codzienna bliskość, współodczuwanie, zrozumienie, empatia są bez wątpienia budujące i dają nadzieję na poprawę sytuacji.

Bibliografia

- Cohen, S., Wills, T.A. (1985). Stress, social support and the buffering hypothesis, *Psychological Bulletin*, 98, 310-357.
- Jakimiuk, B. (2018). Wsparcie społeczne w miejscu pracy jako czynnik kształtujący satysfakcję zawodową, (w:) J. Kozielska, A. Skowrońska-Pućka (red.), *Społeczne i jednostkowe konteksty pomocy, wsparcia społecznego i poradnictwa. Przyczynki empiryczne-Praktyka społeczna* (t. II), 207-220, Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Jaśkiewicz, J. (2012). Rodzina w zdrowiu i chorobie. Wybrane aspekty opieki nad przewlekle chorym, (w:) G. Dębska, A. Goździalska, J. Jaśkiewicz (red.), *Rodzina w zdrowiu i chorobie. Wybrane aspekty opieki nad przewlekle chorym*, 9-16, Kraków: Krakowska Akademia im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego.
- Majewska, A. (2016). (Od)budowa szczęścia rodzinnego w kontekście trudnych doświadczeń, *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 4 (28), 266-274.
- Kawula, S. (1996). Wsparcie społeczne – kluczowy wymiar pedagogiki społecznej, *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*, 1, 6-7.
- Kacperczyk, A. (2006). *Wsparcie społeczne w instytucjach opieki paliatywnej i hospicyjnej*, Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Olejniczak, P. (2013). Wsparcie społeczne i jego znaczenie dla osób starszych, *Pielęgniarstwo i Zdrowie Publiczne*, 3, 2, 183-188.

- Ostrowska, K. (2008). *Psychologia resocjalizacyjna. W kierunku nowej specjalności psychologii*, Warszawa: Wydawnictwo Fraszka Edukacyjna.
- Piorunek, M. (2010). O pomocy, wsparciu społecznym i poradnictwie – prolegomena do teoretycznych rozważań i praktycznych odniesień, (w:) M. Piorunek (red.), *Pomoc – wsparcie społeczne – poradnictwo. Od teorii do praktyki*, 56-71, Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Sarzała, D. (2016). Rodzina osoby przebywającej w izolacji więziennej jako środowisko wsparcia społecznego, *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 4 (28), 278-293.
- Tardy, Ch.H. (1985). Social support measurement, *American Journal of Community Psychology*, 2 (13), 187-202.
- Strona internetowa Światowej Organizacji Zdrowia za:
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331808/WHO-2019-nCoV-MentalHealth-2020.1-pol.pdf> (pobrano 5.05.2020)