

## Udzielanie wsparcia społecznego a zdrowie: warunki i dynamika temporalna

Interakcje społeczne są integralną częścią ludzkiego życia, jednak zrozumienie warunków, w jakich pozostają one korzystne dla zdrowia, a w jakich zdrowie osłabiają, jest ograniczone z kilku powodów: 1) Zakładano, że tylko osoby wspierane odnoszą korzyści z otrzymywanego wsparcia społecznego, podczas gdy wspierający cierpią z powodu utraty zasobów. Chociaż istnieją dowody, że udzielanie wsparcia może być czasami szkodliwe dla zdrowia (np. wypalenie opiekunów), nowsze badania pokazują jednak, że pomaganie innym nie tylko sprzyja lepszemu samopoczuciu, ale może nawet dawać osobom wspierającym korzyści fizjologiczne (np. długowieczność wolontariuszy). Jednak ze względu na brak nadrzędnej teorii na temat warunków sprzyjających pozytywnym efektom udzielania wsparcia, zgromadzone wyniki mają charakter jedynie opisowy i niespójny. 2) Dotychczasowe badania dotyczyły głównie różnic międzypersonalnych i to 3) w populacjach klinicznych (np. diady chory-opiekun), z pominięciem roli dynamicznie zmieniającego się kontekstu. To jednak obserwacja procesu dawania wsparcia z perspektywy wewnątrzosobowej u osób zdrowych w ich naturalnym otoczeniu pozwala uzyskać znacznie trafniejsze ekologicznie dane na temat tego, kiedy wspieranie innych ma pozytywne skutki zdrowotne dla osób wspierających. Odpowiadając zatem na te dotychczasowe niedoskonałości, projekt PROSPECT ma na celu a) zdefiniowanie, operacjonalizację i manipulowanie warunkami, w których udzielanie wsparcia jest korzystne z perspektywy osoby wspierającej oraz b) opracowanie teorii opisującej dynamicznie zmieniające się efekty zdrowotne udzielania wsparcia przez osoby z populacji ogólnej (tj. diady symetryczne). Propozycję określenia warunków koniecznych dla prozdrowotnego charakteru bycia dawcą wsparcia wywodziemy z teorii autodeterminacji. Przewidujemy, że dla osób wspierających udzielanie wsparcia innym jest pozytywnie związane ze zdrowiem tylko pod trzema warunkami: jeśli jest dobrowolne, buduje kompetencje i tworzy relacje. Powołany dla celów projektu polsko-niemiecki zespół badawczy w wyjątkowy sposób łączy wiedzę ekspercką z zakresu interakcji społecznych, ugruntowaną teoretyczną, wielowymiarową ocenę zdrowia i modelowanie statystyczne. Planowany podprojekt I dostarczy informacji na temat natychmiastowych i krótkoterminowych efektów dawania wsparcia dla zdrowia osoby wspierającej poprzez analizę nagranych interakcji w diadach (Badanie 1) oraz eksperyment laboratoryjny, w którym manipulować będziemy warunkami określającymi efektywność wsparcia i testować będziemy ich wpływ na subiektywne psychologiczne oraz obiektywne fizjologiczne parametry zdrowia u osób wspierających (np. afekt, kortyzol, alfa-amylaza; Badanie 2). Podprojekt II koncentruje się z kolei na dynamice średnio- i długoterminowej oraz efektach skumulowanych udzielania wsparcia dla zdrowia osób wspierających. W tym celu wykorzystane zostaną pomiary udzielania wsparcia i jego kontekstu dokonywane kilka razy dziennie w warunkach naturalnych w trzech cyklach w przeciągu 12 miesięcy i ich wpływ na psychologiczne (Badanie 3) i fizjologiczne (zmienność rytmu zatokowego; Badanie 4) parametry zdrowia. Zrozumienie warunków, pod jakimi wspieranie innych staje się korzystne dla zdrowia samego wspierającego, jest istotne dla wszystkich obszarów badań i zastosowań skoncentrowanych wokół interakcji społecznych, dotyczących relacji w kontekście prywatnym i zawodowym (np. romantycznych, współpracowniczych, terapeutycznych), aspektów motywacyjnych i rozwojowych w toku życia (np. motywy pomagania innym, opiekowanie się), jak i zagadnień profilaktyki i interwencji (np. praca non-profit, pomoc w sytuacjach kryzysowych).