

Strategie zvládání stresu a podpůrné mechanismy po tornádu na Moravě

Strategy of stress management and supportive mechanisms after tornado in Moravia

MGR. ING. DAGMAR KOŽINOVÁ

Fakulta psychologie, Paneurópska vysoká škola Tomášikova 20, 821 02 Bratislava, Slovenská republika dagmarkozinova@seznam.cz

Abstrakt: Záměrem výzkumu bylo zjistit využívání copingových strategií a podpůrných mechanismů po mimořádné události – tornádu na Moravě 24. 6. 2021. Ač jde v České republice o ojedinělou událost, v budoucnu se může opakovat v podobě jiné přírodní katastrofy nebo mimořádné události. Zvládací strategie hrají klíčovou roli v tom, jak nakonec vše dopadne a jakým způsobem člověk situaci zvládne; zda bude pro něj přínosem, nebo ho poznamená po zbytek života. Soubor tvořilo 52 respondentů, kteří splnili stanovená kritéria a byli zasaženi. Sběr dat byl realizován prostřednictvím dotazníku Brief COPE a kvalitativně formulovaných otázek, na které respondenti mohli volně odpovídat. Zjistili jsme, že nejčastěji využívané strategie byly na problém orientované. Z toho nejvíce využívanou byl aktivní coping, přijetí a plánování. Nejméně využívanou strategií bylo sebeobviňování, vzdání se a náboženství. Mezi podpůrnými mechanismy, které lidem nejvíce pomohly, byla sociální opora. Uplatnění copingových strategií zaměřených na problém a využití sociální opory po podobných událostech je jednou z možností, jak zvládnout mimořádné události v našich životech.

Klíčová slova: lidé zasažení tornádem, copingové strategie, dotazník Brief COPE, podpůrné mechanismy

Abstract: Aim of the research was to find out the use of coping strategies and supportive mechanisms after major emergency – tornado in Moravia on 24th June 2022. Although it is an isolated instance in the Czech Republic, it may repeat in the future in the form of another natural disaster or emergency. Coping strategies play a key role in how it will all turn out and how a man will handle the situation; whether it will be a benefit for him or it will leave marks on him for the rest of his life. The group consisted of 52 respondents who met the given criteria and were hit by tornado. Data were collected by the help of Brief COPE questionnaire and qualitatively formulated questions which the respondents could freely answer. We found out that the most used strategies were problem-oriented. Active coping, acceptance and planning were mostly used. The least used strategy was self-accusation, giving-up and religion. The most helpful supportive mechanism for people was a social support. Use of the problem-oriented coping strategies and use of the social support after similar events is one of the ways how to handle emergencies.

Key words: people hit by tornado, coping strategies, Brief COPE questionnaire, supportive mechanisms

1 Úvod

Tornádo dramaticky zasáhlo do života lidí. Pro mnohé znamenalo skutečnou katastrofu v podobě ztráty blízkých, zážitek ohrožení života, újmu na zdraví, ztrátu bezpečného zázemí, škody na majetku a mnohem víc. Objektem výzkumu jsou lidé z regionu Hodonínsko, kteří prožili tornádo a byli zasaženi. Pro účely této práce se zasažením myslí poškozený domov (poškozená střecha, zničený byt, rozbité stěny, okna, nábytek, zničený celý dům, zničená zahrada, drobné stavby, vinný sklep, oplocení, auto, zasažení domácích zvířat) nebo vlastní zranění či zranění někoho blízkého, ztráty spojené s prací, obživou nebo jiné významné ztráty.

Stovkám lidí se zbořily jistoty, které doposud v životě měli. Najednou, během pár minut, stáli upro-

střed materiálního, sociálního a psychického chaosu, v blízkosti smrti, zmaru a destrukce, v kruté blízkosti lidského utrpení a zranění. Jednalo se o typ události, které zanechávají v lidském prožívání hlubokou stopu a mohou později vést ke vzniku psychického traumatu (Kohoutek et al., 2009). Takové události bývají označovány slovy mimořádné nebo taky krizové.

Psychologie mimořádných událostí je poměrně novou aplikační oblastí sociální psychologie, která se zaměřuje na člověka v kontextu krize, katastrof a traumatu. Vymětal (2013) píše, že můžeme najít synonyma pro tuto oblast, např. psychologie krizí, katastrof a traumatu.

„Neštěstí“ v našem regionu bylo nepředvídatelné (došlo k němu náhle a velmi nečekaně), neovladatelné

(v danou chvíli nebylo možné nic řídit ani uniknout) a velmi ohrožující, vyvolalo znatelné projevy tísně a na-prosto přesahovalo běžnou lidskou zkušenost. Takové události radíme mezi traumatizující (Baštecká, 2012). Podobné krize jsou nebezpečím, ale i příležitost. Důležitou roli hrají copingové strategie každého z nás.

Copingové strategie jsou ochranným faktorem, který po katastrofách ovlivní, jaký bude psychologický dopad na život člověka (Docena, 2015; Makwana, 2019). Úspěšné zvládání je zásadní pro budoucí dobré duševní zdraví a může hrát hlavní roli v dlouhodobé pohodě jednotlivce po životě ohrožující události (Carver, 1997; Ullman et al., 2007). Naopak nedostatek úspěšných zvládacích stylů může mít vliv na úzkost a depresi (Pozzi et al., 2015), stejně i na PTSD (Schuettler & Boals, 2011).

Lazarus a Folkman (1986) uvádějí dvě základní copingové strategie:

1. Zaměřené na problém, jeho vymezení, aktivní hledání alternativních řešení, zvažování alternativ, realizace vybrané alternativy. Lidé, kteří přistupují k situacím formou zvládání problému, vykazují v obtížném období i po něm nižší míru deprese.
2. Zaměřené na emoce se soustřeďuje na eliminaci negativních emocí. Křivohlavý (2001) popisuje jako regulaci emocionálního stavu člověka. Využitelný u neovlivnitelných situací.

Lazarusovo členění můžeme doplnit o funkční hledisko (Carver et al., 1989). Jde o:

1. Coping zaměřený na problém – sem řadíme aktivní postupy, záměrná koncentrace pozornosti nebo vyvíjení úsilí k dosažení svého cíle. To zahrnuje i plánování řešení situace a selekce rušivých vlivů. Posledním způsobem je jednání s časovým odstupem.
2. Coping zaměřený na emoce – na prvním místě je vyhledávání emoční podpory v okolí. Ke zvládnutí emocí je nezbytné, aby člověk přijal problém a zároveň i nutnost ho řešit. Důležitá je i pozitivní reinterpretace situace, kdy dochází k zaměření na kladné stránky problému a možný přínos konkrétní osobě. Funkční strategií je i obrát k víře.

Ke dvěma funkčním strategiím přidali také strategie dysfunkční, tedy malocoping strategie. Jedná se o strategie vyznačující se orientací na únik, projevováním negativních emocí, snahou uniknout z obtížné situace, vyhnout se nutnosti řešení, ale i možností použití návykových látek. Může se projevit mentálním či behaviorálním oddálením, snahou odpoutat se od problému zaměřením na jiné aktivity, případně pasivitou, bezmocí a rezignací (Carver et al., 1989).

Dotazník Brief COPE, který jsme použili v našem výzkumu, vychází z výše uvedeného členění na tři styly zvládacích strategií (na problém orientované strategie,

na emoce orientované strategie a vyhýbavé strategie) a 14 jednotlivých subškál. V mnohých výzkumech však bylo použito i jiné členění (Carver, 1997; Kannis-Dymand et al., 2020).

V kvalitativní části dotazníku jsme se formou otevřené otázky ptali na podpůrné faktory, které lidé nejčastěji využili. Zajímalo nás, co je podpořilo a co jim pomohlo situaci zvládnout. Jako významný podpůrný a zároveň protektivní faktor se jeví sociální opora (Kohoutek et al., 2009; Vymětal, 2013). Sociální opora může mít mnoho podob, od instrumentální a emocionální podpory po podporu materiální, praktickou, ale i duchovní.

Jako empirické zdroje posloužila práce Vymětala *Zvládací strategie a psychologie mimořádných událostí* (2013) a studie Kannis-Dymand et al. *Factor structure of the Brief COPE in a population from Australia and New Zealand exposed to a disaster* (2020).

2 Výzkum

Hlavním cílem výzkumu bylo zjistit, jaké copingové strategie a podpůrné mechanismy lidé zasažení tornádem nejčastěji využili a co jim subjektivně nejvíc pomáhalo. Hledali jsme odpovědi na otázky:

EO1: Existuje statisticky významný rozdíl v subškálách v dotazníku copingových strategií u lidí zasažených tornádem?

EO2: Jaké kategorie podpůrných strategií lidé zasažení tornádem vnímali s časovým odstupem (ihned po tornádu vs. 3–4 měsíce po události)?

2.1 Metodologický rámec

Výzkum má kvantitativně-kvalitativní výzkumný design. Z toho důvodu jsme i aplikovali relevantní postupy. Formulace výzkumných otázek naznačuje, že jde o výzkum s exploračním charakterem. Kvalitativní část výzkumu je deskriptivně-explorační. Naším záměrem je popsat a analyzovat zkušenosti participantů s jejich podpůrnými strategiemi.

Na analýzu získaných dat byl použit statistický program IBM SPSS. Prvním krokem byla realizace frekvenční analýzy, následovala deskriptivní analýza, pomocí které jsme dospěli k hodnotám základních statistických údajů. Reliabilita byla vypočítána prostřednictvím Cronbachovy alfy (příloha B). Ověřovali jsme normalitu dat a provedli výpočty pomocí parametrického testu jednorázové analýzy rozptylu (ANOVA) pro opakované měření.

Data pro kvalitativní analýzu jsme posbírali pomocí otevřených otázek a využili jsme metodu zakotvené teorie. Zkoumali jsme získané odpovědi, následně jsme je segmentovali a kódovali s použitím tabulkového procesoru. Provedli jsme obsahovou analýzu a vytvořili kategorie, které nejlépe vystihují podpůrné faktory v našem výzkumném souboru. Poté jsme hledali sou-

vislosti mezi jednotlivými kategoriemi a dalšími částmi našeho výzkumu.

2.2 Metody sběru dat

Dotazník měl několik částí. Pro účely této práce uvádíme jen ty, které souvisí s copingem. Úvodní část dotazníku obsahovala demografické údaje.

Dále byl použit dotazník Brief COPE a jeho přepracovaná a zkrácená verze od autorů Carver et al. (1989). Z původních 60 položek zůstalo 28, které zjišťují 14 copingových strategií. Každou subškálu sytí pouze 2 položky, psychometrické vlastnosti zkrácené verze jsou vyhovující (Carver, 1997). Vnitřní konzistence dotazníku zvládacích strategií v našem výzkumu byla zjišťována pro každou strategii zvlášť, pomocí Cronbachovy alfy (viz tabulka v příloze B): vyhýbavé strategie ($\alpha = 0,652$), na problém orientované strategie ($\alpha = 0,779$) a na emoce orientované strategie ($\alpha = 0,685$). Jde o uspokojivou míru konzistence. Dotazník Brief COPE nemá standardizovaný překlad; přesnost překladu byla ověřena dvojitým zpětným překladem. Je volně dostupný na internetových stránkách autora spolu se svolením k jeho využití. V této práci byla použita verze dotazníku přeložená Paulíkem a Saforkou (2012). Z dotazníku můžeme zjistit tři výše uvedené strategie: na problém zaměřený coping (subškály aktivní coping, plánování, pozitivní přerámování, vyhledávání instrumentální opory), na emoce zaměřený coping (přijetí, humor, náboženství, vyhledávání emoční opory, ventilace emocí, sebeobviňování), vyhýbavý coping (vzdání se, seberozptýlení, popření, obracení se k alkoholu, drogám). Dotazník byl použit ve verzi situační vztažený k tornádu. Respondenti mohli odpovídat zaškrtnutím odpovědí pomocí Likertovy škály. Aby bylo možno empiricky s daty pracovat, přistoupili jsme k operacionalizaci. Ukazatelem copingových strategií je sumační index subškál strategií dotazníku Brief COPE (Carver, 1997).

Kvalitativní část výzkumu umožňovala se vyjádřit k vnímané podpoře v uvedených časových dimenzích retrogradně. Formou otevřené otázky a volné odpovědi mohli respondenti napsat, co jim subjektivně nejvíce pomohlo. Pomocí kódování jsme převedli slovní vyjádření na kategorie a použili sumační indexy.

2.3 Výběrový soubor

Sběr dat jsme uskutečnili od 20. září do 30. října 2021. Dotazník byl administrovaný tištěnou formou nebo prostřednictvím platformy Google Forms. Zaměřili jsme se na participanty splňující kritérium zasažení. Záměrný výběr metodou sněhové koule (doporučení známých, sociální sítě, oslovení konkrétních lidí, spolupráce s Městským úřadem v Mikulčicích) jsme získali 52 odpovědí. Výzkumný vzorek tvořilo 35 žen (67 %) a 17 mužů (33 %). Nejmladší participant měl 18 let a nejstarší 83 let. Průměrný věk byl 49,9 let ($SD = 15,80$).

3 Výsledky

Kvantitativní část – vnitřní konzistence dotazníku zvládacích strategií byla zjišťována pro každou strategii zvlášť pomocí Cronbachovy alfy, výsledky jsou v příloze B. Abychom mohli tuto otázku zodpovědět, museli jsme upravit skóry subškál. Vytvořili jsme proto novou proměnnou. Upravili jsme skór pro každou zvládací strategii tak, že jsme hrubý skór vydělili počtem položek, které se k ní vztahují.

U vyhýbavých strategií, respondenti skórovali od 9 do 25 bodů, přičemž minimální hodnoty dosahovalo 3,8 % respondentů a hodnoty maximální 1,9 % respondentů. Nejvíce respondentů dosahovalo 12, 14 a 16 bodů (shodně 13,5 % respondentů). V na problém orientovaných strategiích dosahovali respondenti od 11 (1,9 % respondentů) do 32 bodů (1,9 % respondentů). Nejvíce respondentů (shodně po 11,5 %) dosahovalo 23 a 29 bodů. V na emoce orientované strategii byl nejnižší skór 16 bodů (1,9 % respondentů) a nejvyšší 38 bodů (1,9 % respondentů). Nejvíce respondentů (15,4 %) dosahovalo 27 bodů, což je mediánová hodnota této proměnné (viz příloha A).

Pro správný výběr testu jsme nejdříve ověřili normalitu rozložení údajů. Data v našem výběru byla normálně rozložená, a proto jsme na zjištění rozdílů použili parametrický test – jednorázovou analýzu rozptylu (ANOVA) pro opakované měření. Zjistili jsme, že je signifikantní rozdíl v průměrném skóru tří subškál zvládacích strategií, $F(1,336; 68,111) = 69,166$; $p < 0,001$. Pomocí Bonferroniho post-hoc testu jsme zjistili signifikantní rozdíly mezi subškálami 1 a 2, 1 a 3, 2 a 3; $p < 0,05$. Signifikantně nejvíce respondenti využívali na problém orientované strategie, méně strategie orientované na emoce a nejméně využívali strategie vyhýbavé (příloha B).

Nejvyšší průměrné hodnoty u strategie orientované na problém dosahovali respondenti pro odpovědi 1. Podniknul jsem kroky pro to, abych svou situaci zlepšil.; 2. Usilovně jsem přemýšlel nad kroky, které bych mohl podniknout a 3. Vynakládal jsem úsilí, abych nějak změnil situaci, ve které jsem se ocitl. Nejméně často respondenti uvedli odpověď: Vyhledal jsem pomoc a rady od jiných lidí. Podrobnější přehled se nachází v tabulce v příloze B.

Z výsledků administrace dotazníku Brief COPE vyplývají i jednotlivé skupiny copingových strategií. Z výsledků administrace dotazníku Brief COPE vyplývají i jednotlivé využití copingové strategie. Průměrné dosažené hodnoty poukazují na to, že nejvíce byl využit aktivní coping (6,81), dále přijetí (6,44) a plánování (6,31), nejméně sebeobviňování (2,54), vzdání se (2,77) a náboženství (3,15) (viz tabulka 1 a detailněji v příloze B).

Tab. 1 Deskriptivní tabulka pro jednotlivé skupiny copingových strategií

	Průměr	SD
Aktivní coping	6,81	1,56
Plánování	6,31	1,57
Pozitivní přerámování	5,87	1,84
Vyhledávání instrumentální podpory	4,60	1,81
Přijetí	6,44	1,47
Humor	4,10	1,93
Náboženství	3,15	1,75
Vyhledávání emocionální podpory	5,38	1,73
Ventilace emocí	5,33	1,68
Sebeobviňování	2,54	1,07
Vzdání se	2,77	1,18
Seberozptýlení	4,63	1,75
Popření	4,73	1,91
Obracení se k alkoholu nebo drogám	3,31	1,98

SD – směrodatná odchylka

Kvalitativní část – někteří lidé uvedli i více jednotlivých kategorií, které tvořily jejich podpůrné faktory v jednotlivých časových dimenzích. Bylo analyzováno 52 dotazníků. Segmentací odpovědí jsme rozdělili podpůrné faktory do 8 kategorií (obrázek 1):

1. Opora sociální, finanční a materiální. Sociální oporu mohou vytvářet rodina (manžel, manželka, partner, partnerka, děti, rodiče), přátelé, sousedé, dobrovolníci, obec, finanční podpora, materiální podpora, jídlo, integrovaný systém (hasiči, policie, záchranáři) a další lidé.
2. Sám/sama.
3. Racionalizace – rozumové zdůvodnění, vysvětlení události, vlastní vnímání, pohled.

4. Aktivita – chování, pracovní činnost.
5. Jiné – kategorie, která se měnila v čase. Obvykle různé popisy individuálních prožitků, zkušeností, které nebylo možné jednoznačně přiřadit do předchozích kategorií.
6. Duchovno – modlitba, meditace, víra.
7. Nic, nevím.
8. Realizované opravy.

Podpůrné faktory v momentu úderu tornáda – 1 respondent uvedl 2 strategie, ostatní jednu. 6 respondentů žádnou strategii neuvedlo. 47 odpovědí jsme zařadili do 7 kategorií. Nejčastěji uvedena opora 25×.

Podpůrné faktory v prvních hodinách po úderu tornáda – 6 lidí uvedlo 2 strategie, 3 neuvedli odpověď, dalších 43 uvedlo 1 strategii. Celkem 55 odpovědí. Nejvíce byla zastoupena opora – 39×.

Podpůrné faktory po rozednění druhý den – 1 respondent uvedl 2 strategie, ostatní 1, 39 oporu, 3 respondenti nevyplnili. Celkem bylo rozděleno 50 odpovědí.

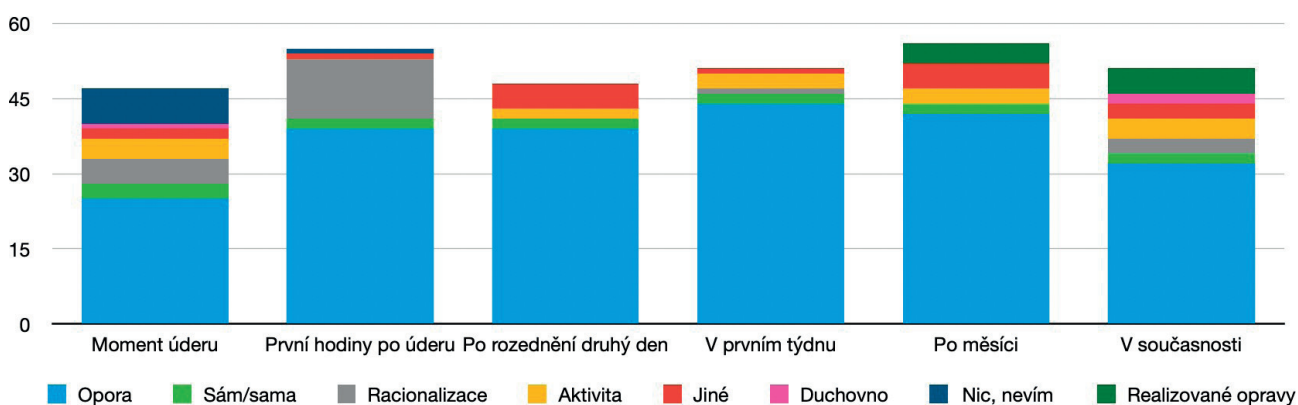
Podpůrné faktory v prvním týdnu – analýzou jsme zjistili, že 1 respondent uvedl 2 strategie, ostatní 1, 2 neuvedli žádnou odpověď. Celkem 51 odpovědí. Opora byla zaznamenána 44×.

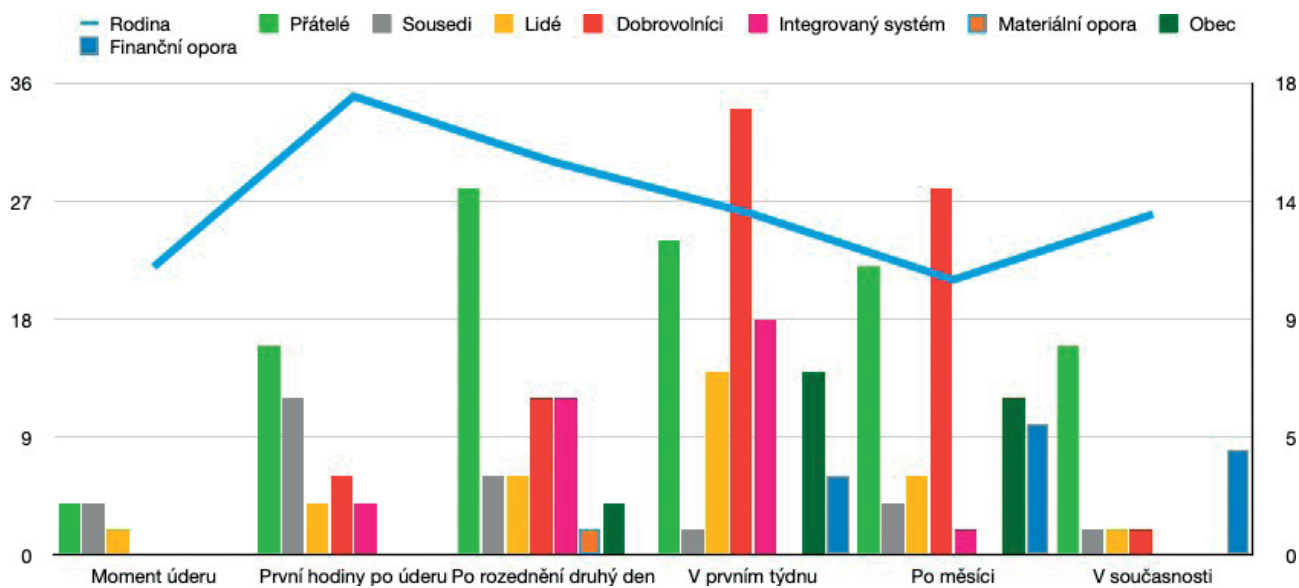
Podpůrné faktory po měsíci – 3 respondenti uvedli 2 strategie, 2 respondenti neuvedli odpověď.

Celkem bylo 53 strategií, z toho: 42× opora. Nová kategorie realizované opravy.

Podpůrné faktory v současnosti – 6 lidí neuvedlo žádnou odpověď, 5 lidí uvedlo 2 strategie. Bylo analyzováno 51 strategií. 32× byla uvedena opora. Detaily podpůrných faktorů v příloze C.

Podpůrné faktory se v čase měnily, jak je patrné z obr. 1. Jednoznačně nejvýznamnějším podpůrným faktorem byla po celou dobu opora.

**Obr. 1** Podpůrné faktory v čase



Obr. 2 Opora v čase

Na obrázku 2 je detailněji zobrazena opora. Rodina sehrála nejvýznamnější roli, jak je patrné z modré čáry, kterou je zobrazena. Převyšuje ostatní formy opory. Ve dvou případech ji překonali dobrovolníci, v časových dimenzích v prvním týdnu a po měsíci od události.

4 Diskuse

Primárním cílem této práce bylo zjistit copingové strategie a subjektivní vnímání podpůrných mechanismů, které nejvíce lidem pomohly zvládnout náročnou situaci po mimořádné události, jakou je tornádo. Vycházeli jsme z teorie zvládání stresu a copingových strategií Lazaruse, které doplnil Carver et al. (1989). Výzkum jsme rozdělili na část kvantitativní a kvalitativní. V kvantitativní části jsme analyzovali dotazník Brief COPE a v kvalitativní jsme analyzovali odpovědi respondentů. V úvodu zpracování dat jsme posuzovali reliabilitu zvolené metody dotazníku Brief COPE a počítali jsme vnitřní konzistenci jeho jednotlivých strategií (příloha B).

Zvládací strategie (VO1) byly zkoumány dotazníkem Brief COPE. Každý jedinec má vlastní strategii, jak se vyrovná se zátěží. Naším cílem bylo identifikovat, jaké strategie využili lidé zasažení tornádem. Signifikantně nejvíce respondenti využívali na problém orientované strategie, aktivní postupy, činnosti, které směřovaly k problému, řešení situace, což je s ohledem na situaci, ve které se ocitli celkem pochopitelné. Úlohou efektivního copingu by mělo být snížení intenzity negativních emocí, které by mohly zabránit využívání aktivních strategií zvládání zátěže (Baumgartner et al., 2010). Lidé zasažení tornádem méně využívali na emoce orientované strategie. Nejméně využívali vyhýbavé strategie, preference užívání návykových látek v našem výzkumném souboru nebyla zachycena. K podobným

zjištěním copingových strategií dospěl i výzkum Využívání copingových strategií zvládání zátěže u sociálních pracovníků (Dimunová & Běrešová, 2015). Aktivita a práce se jeví jako jeden ze zdravých způsobů zvládání podobných událostí (Kannis-Dymand et al., 2020). Rizikovým se může stát zejména s ohledem na čas. Jestliže lidé i několik měsíců po události musí stále opravovat své bydlení a k tomu pracovat v zaměstnání, mohou pocítovat vyčerpání, což může ovlivnit jejich fyzické i duševní zdraví.

Jednotlivé zvládací strategie vypovídají o tom, že jednou z nejdůležitějších copingových strategií byla aktivita – aktivní coping ($M = 6,81$, $Mod = 8$). Důležité je rovněž to, že situaci přijali, o čemž vypovídá druhá nejvyšší dosažená hodnota v dotazníku Brief COPE – přijetí ($M = 6,44$, $Mod = 8$) a plánování ($M = 6,31$, $Mod = 8$). Nejnižších hodnot bylo dosaženo u sebeobviňování ($M = 2,54$). Toto je logicky zdůvodnitelné zejména tím, že šlo o přírodní živěl, který lidé nemohli ovlivnit, a zároveň většina z respondentů udělala nejvíc, co v danou situaci mohla, ochránila svůj život. Otázkou je, zda a jak by se hodnota změnila zejména u těch, u kterých byly i ztráty na lidských životech nebo větší úrazy. O touze to nevzdat vypovídá i nízká hodnota vzdání se ($M = 2,77$). Překvapením bylo, že téměř nebylo zastoupeno náboženství ($M = 3,15$) (příloha B). Výzkum Kannis-Dymand et al. (2020) tuto kategorii zkoumal samostatně.

U části, ve které jsme se dotazovali na podpůrné faktory (VO2), získala prvenství ve všech časových dimenzích opora. Přímou při úderu tornáda ji zmínilo 25 participantů. V prvních hodinách dokonce 39. Stejně jako při rozednění uvedlo druhý den 39 participantů oporu. V prvním týdnu to bylo dokonce 44 participantů. V současnosti 32 respondentů. Je patrné, že opora

sehrála a sehráje významnou roli při zvládání a zpracování celé této události. Čím je závažnější stresor, tím je vyšší potřeba opory. Rodina se ukázala jako klíčová. Partneři, rodiče i děti si byly vzájemnou oporou. Rovněž další sociální vztahy – na prvním místě přátelé, dále sousedé, ale významná byla i pomoc dobrovolníků. Z hlediska přijaté opory rodinu převýšili dobrovolníci ve dvou časových úsecích. A to v prvním týdnu (17) a po měsíci (14). Oporu lidé v mnoha případech zmiňovali i jako důvod, proč se musí s touto událostí poprat. Nezanedbatelnou roli sehrály i záchranné složky a obce (příloha C).

Dotazník Brief COPE je skvělým nástrojem pro měření zvládacích strategií. Domníváme se, že byl zvolen vhodně. Zároveň však nabízí mnoho různých variant, které jsme z důvodu rozsáhlosti nevyužili (Carver, 1997; Kannis-Dymand et al., 2020), což vnímáme jako limit této studie.

Dalším limitem tohoto výzkumu jsou retrogradně formulované otázky. Respondenti tak mohli být ovlivněni vzpomínkovým optimismem nebo pesimismem. Pro tento druh výzkumu jsme se rozhodli zejména s ohledem na etiku. Krátce po tornádu nebylo vhodné respondenty zatěžovat dotazníkem a ptát se na jejich prožívání. Zároveň jsme si byli vědomi toho, že může dojít k retraumatizaci. Respondentům jsme pro ten případ doporučili, aby nás kontaktovali.

Realizovaný výzkum má především charakter akademické studie. Možný přínos vnímáme v obohacení poznání poskytnutím empirické evidence vypovídající o copingových strategiích v kontextu přírodní katastrofy. Tento výzkum je součástí diplomové práce, která se věnuje této události v širším kontextu i s ohledem na stresové prožívání. Uplynul víc než rok a s touto dobou je spojena řada otázek, na které nyní hledáme odpovědi v navazujícím výzkumu.

5 Závěr

Cílem bylo zjistit copingové a podpůrné strategie po tornádu na Moravě z 24. 6. 2021. Ze zpracovaných dotazníků vyplývá, že nejčastěji zvolenou copingovou strategií byla strategie zaměřená na problém, konkrétně aktivní coping – aktivita. Následována byla přijetím a plánováním. Tento způsob zvládání zátěže se jeví s ohledem na událost jako velmi vhodný. Může snižovat i pozdější důsledky této události. Druhou zvolenou strategií byla strategie zaměřená na emoce. Nejméně využívanou byla vyhýbavá strategie.

Kvalitativní část dotazníku nám poskytla informace o podpůrných mechanismech. Jako klíčová se ukázala sociální opora, a to ve všech obdobích po události. Sociální opora byla nejvíce realizována rodinou a ve dvou časových dimenzích pak rodinu vystřídal dobrovolníci.

Nejen po přírodních katastrofách, ale všeobecně po extrémních událostech je dobré lidi aktivovat, vést je

k aktivnímu přístupu a zapojit jejich sociální síť a zároveň je edukovat, a to i v časech dobrých, aby se starali a zajímali o své blízké a přátele. V časech těžkých právě u nich mohou najít útěchu a podporu.

Poděkování

Tímto bych chtěla poděkovat všem respondentům výzkumu.

Literatura

- Baštecká, B. (2012). Krizové řízení a pomoc při hromadných neštěstích. In D. Vodáčková a kol., *Krizová intervence*. Portál.
- Baumgartner, F., Molčanová, Z., & Chylová, M. (2010). Emoční inteligencia vo vzťahu ku copingu. In I. Ruisel & A. Prokopčáková (eds.), *Kognitívny portrét človeka*. Ústav experimentálnej medicíny SAV.
- Carver, Ch. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief cope. *International journal of behavioral medicine*, 4(1), 92–100. https://link.springer.com/article/10.1207%2Fs15327558ijbm0401_6
- Carver, Ch. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Dimunová, L., & Bérešová, A. (2015). Využívanie copingových stratégií zvládania záťaže u sociálnych pracovníkov. *PROHUMAN*. <https://www.prohuman.sk/socialna-praca/vyuzyvanie-copingovych-strategii-zvladania-zataze-u-socialnych-pracovnikov>
- Docena, P. S. (2015). Adaptive coping, resilience, and absence of anxiety among displaced disaster survivors. *Philippine Journal of Psychology*, 48, 27–49. <https://www.pap.ph/assets/files/journals/adaptive-coping-resilience-and-absence-of-anxiety-among-displaced-disaster-survivors.pdf>
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. L., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms. *Journal of Personality & Social Psychology*, 50(3), 571–579.
- Kannis-Dymand, L., Millea, P. M., Sharman, R., & Carter, J. D. (2020). Factor structure of the Brief COPE in a population from Australia and New Zealand exposed to a disaster. *Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies*, 24(3), 125–137. https://trauma.massey.ac.nz/issues/2020-3/AJDTs_24_3_Kannis-Dymand.pdf
- Kohoutek, T., Urbánek, T., Čermák, I., & Baštecká, B. (2009). Povodň a pomoc z perspektivy zasažených. In T. Kohoutek & I. Čermák (Eds.), *Psychologie katastrofické události*. 1. vyd. 145–166. Academia.
- Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Portál.
- Makwana, N. (2019). Disaster and its impact on mental health: A narrative review. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8, 3090–3095. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6857396/>
- Pozzi, G., Frustaci, A., Tedeschi, D., Solaroli, S., Grandinetti, P., Di Nicola, M., & Janiri, L. (2015). Coping strategies in a sample of anxiety patients: Factorial analysis and associations with psychopathology. *Brain and Behavior*, 5, e00351. <https://europepmc.org/backend/ptpmrender.fcgi?accid=PMC4559016&blobtype=pdf>
- Schuetzler, D., & Boals, A. (2011). The path to posttraumatic growth versus posttraumatic stress

disorder: Contributions of event centrality and coping. *Journal of Loss and Trauma*, 16, 180–194. <https://doi.org/10.1080/15325024.2010.519273>

Ullman, S. E., Townsend, S. M., Filipas, H. H., & Starzynski, L. L. (2007). Structural models of the relations of assault severity, social support, avoidance coping, self-blame, and PTSD among sexual assault survivors. *Psychology of Women Quarterly*, 31, 23–37. <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.866.3086&rep=rep1&type=pdf>

Vymětal, Š., (2013). *Psychologie v krizovém řízení: zátěžové a ochranné faktory u policistů zasahujících u hromadného neštěstí*. Univerzita Karlova.

Informace o autorce

Mgr. Ing. Dagmar KOŽINOVÁ

Fakulta psychologie, Paneurópska vysoká škola Tomášikova 20, 821 02 Bratislava, Slovenská republika dagmarkozinova@seznam.cz

Projektování výzkumu, sběr dat, zpracování dat, rešerše a zpracování literatury, příprava textu soutěžní práce

Přílohy

Příloha A – kvantitativní část, frekvenční tabulky

Tabulka

Na problém orient. strategie

	Počet	Procent
11,00	1	1,9
13,00	1	1,9
14,00	1	1,9
15,00	1	1,9
16,00	2	3,8
17,00	1	1,9
18,00	1	1,9
19,00	3	5,8
20,00	2	3,8
21,00	2	3,8
22,00	4	7,7
23,00	6	11,5
24,00	3	5,8
25,00	4	7,7
26,00	3	5,8
27,00	2	3,8
28,00	5	9,6
29,00	6	11,5
30,00	2	3,8
31,00	1	1,9
32,00	1	1,9
Suma	52	100,0

Tabulka

Vyhýbavé strategie

	Počet	Procent
9,00	2	3,8
11,00	2	3,8
12,00	7	13,5
13,00	6	11,5
14,00	7	13,5
15,00	4	7,7
16,00	7	13,5
17,00	4	7,7
18,00	2	3,8
19,00	3	5,8
20,00	5	9,6
21,00	1	1,9
24,00	1	1,9
25,00	1	1,9
Suma	52	100,0

Tabulka

Na emoce orient. strategie

	Počet	Procent
16,00	1	1,9
19,00	1	1,9
20,00	3	5,8
21,00	2	3,8
23,00	3	5,8
24,00	1	1,9
25,00	6	11,5
26,00	6	11,5
27,00	8	15,4
28,00	4	7,7
29,00	5	9,6
30,00	2	3,8
31,00	3	5,8
32,00	2	3,8
33,00	1	1,9
34,00	2	3,8
36,00	1	1,9
38,00	1	1,9
Suma	52	100,0

Příloha B – kvantitativní část, deskriptivní tabulky

Tabulka 1

Reliabilita pro jednotlivé zvládací strategie

	Cronbachova alfa	Počet položek
Vyhýbavé strategie	0,652	8
Na problém orientované strategie	0,779	8
Na emoce orientované strategie	0,685	12

Tabulka 2

Zvládací strategie

	Vyhýbavé strategie	Na problém orientované strategie	Na emoce orientované strategie
Průměr	1,93	2,95	2,25
Medián	1,875	3	2,25
Modus	1,50 ^a	2,88 ^a	2,25
SD	0,44	0,62	0,36
Šikmost	0,591	−0,554	0,023
Strmost	0,24	−0,288	0,439
Minimum	1,13	1,38	1,33
Maximum	3,13	4	3,17
1. kvartil	1,625	2,5313	2,0833
3. kvartil	2,2188	3,5	2,4167

SD – směrodatná odchylka

Tabulka 3

Test normálního rozložení zvládacích strategií

Zvládací strategie	Kolmogorův-Smirnov ^a		
	Statistic	df	Sig.
Vyhýbavé strategie	0,122	52	0,051
Na problém orientované strategie	0,101	52	0,200
Na emoce orientované strategie	0,116	52	0,077

df – stupně volnosti

Tabulka 4

Vícenásobné porovnání Post-Hoc test Bonferroni

(I) copingová strategie	(J) copingová strategie	Průměrný rozdíl (I–J)	Sig. ^b	Míra efektu ETA
1	2	−1,017	0,000	0,542
	3	−0,315	0,000	
2	1	1,017	0,000	
	3	0,702	0,000	
3	1	0,315	0,000	
	2	−0,702	0,000	

1 – vyhýbavé strategie, 2 – na problém orientované strategie, 3 – na emoce orientované strategie

b) – úprava pro vícenásobné porovnání: Bonferroni

Tabulka 5
Jednotlivé skupiny copingových strategií

	Průměr	Median	Modus	SD	Šikmost	Strmost	Min	Max	Kvartily	
									1.	2.
Aktivní coping	6,81	8,00	8,00	1,56	-1,021	-0,233	3,00	8,00	6,00	8,00
Plánování	6,31	7,00	8,00	1,57	-0,632	-0,365	2,00	8,00	5,00	8,00
Pozitivní přerámování	5,87	6,00	8,00	1,84	-0,406	-0,805	2,00	8,00	4,25	8,00
Vyhledávání instrumentální podpory	4,60	5,00	5,00	1,81	0,263	-0,723	2,00	8,00	3,00	6,00
Přijetí	6,44	7,00	8,00	1,47	-0,857	0,398	2,00	8,00	5,25	8,00
Humor	4,10	4,00	2,00	1,93	0,604	-0,602	2,00	8,00	2,00	5,00
Náboženství	3,15	2,00	2,00	1,75	1,504	1,295	2,00	8,00	2,00	4,00
Vyhledávání emocionální podpory	5,38	5,00	7,00	1,73	-0,224	-1,160	2,00	8,00	4,00	7,00
Ventilace emocí	5,33	5,00	6,00	1,68	-0,076	-0,755	2,00	8,00	4,00	6,00
Sebeobviňování	2,54	2,00	2,00	1,07	2,113	3,589	2,00	8,00	2,00	3,00
Vzdání se	2,77	2,00	2,00	1,18	1,655	2,590	2,00	7,00	2,00	3,75
Seberozptýlení	4,63	5,00	5,00	1,75	-0,142	-0,908	2,00	8,00	3,00	6,00
Popření	4,73	5,00	5,00	1,91	0,226	-0,882	2,00	8,00	3,00	6,00
Obracení se k alkoholu/drogám	3,31	2,00	2,00	1,98	1,234	0,075	2,00	8,00	2,00	4,75

SD – směrodatná odchylka

Tabulka 6
Na problém orientované strategie

	Průměr	Median	Modus	SD	Šikmost	Strmost	Min	Max	Kvartily	
									1.	3.
Vynakládal jsem úsilí, abych nějak změnil situaci, ve které jsem se ocitl.	3,27	4,00	4,00	1,05	-1,205	0,099	1	4	3,00	4,00
Podniknul jsem kroky pro to, abych svou situaci zlepšil.	3,54	4,00	4,00	0,78	-1,558	1,466	1	4	3,00	4,00
Vyhledal jsem pomoc a rady od jiných lidí.	2,27	2,00	2,00	1,07	0,333	-1,105	1	4	1,00	3,00
Snažil jsem se vidět věci v jiném světle, dívat se na celou věc pozitivněji.	2,90	3,00	4,00	1,03	-0,465	-0,979	1	4	2,00	4,00
Snažil jsem se přijít na vhodný způsob, jak s celou situací naložit.	2,90	3,00	4,00	1,03	-0,465	-0,979	1	4	2,00	4,00
Hledal jsem na své situaci to pozitivní.	2,96	3,00	4,00	1,12	-0,532	-1,194	1	4	2,00	4,00
Snažil jsem se od ostatních získat pomoc a radu, jak se situací naložit.	2,33	2,00	2,00	1,02	0,205	-1,055	1	4	1,25	3,00
Usilovně jsem přemýšlel nad kroky, které bych mohl podniknout.	3,40	4,00	4,00	0,80	-1,114	0,327	1	4	3,00	4,00

SD – směrodatná odchylka

Příloha C – kvalitativní část, podpůrné faktory

Tabulka 1

Podpůrné faktory v momentu úderu tornáda

Kategorie	Podkategorie / příklady odpovědí	Počet odpovědí
1. Opora	Sociální opora: 22× rodina, 2× přátelé, 2× sousedi, 1× lidé (2 participantů uvedli 2 opory).	25
2. Sám/sama	Příklad: „Já.“ „Já sama.“	3
3. Racionalizace	Příklad: „Zachování chladné hlavy, nutnost ochránit děti.“ „Že při události nebyly děti, že jsou všichni zdraví.“	5
1. Opora	Příklad: „Únik před viděným tornádem.“ „Držela jsem dveře a zachránila jednu místnost.“	4
5. Jiné	Příklad: „Nikdo, byla jsem sama.“ „Netušili jsme, že to bude tornádo.“	2
6. Duchovno	Příklad: „Modlila jsem se za přežití.“	1
7. Nic, nevím	Příklad: „Nevím.“	7
Celkem		47

Tabulka 2

Podpůrné faktory v prvních hodinách po úderu tornáda

Kategorie	Podkategorie / příklady odpovědí	Počet odpovědí
1. Opora	Někteří uvedli více podkategorií – 56 uvedených opor: 35× rodina, 8× přátelé, 6× sousedé, 3× dobrovolníci, 2× lidé, 2× integrovaný systém. Příklad: „Rodina.“ „Přátelé.“ „Pomoc dobrovolníků.“ „Děti.“ „Manžel.“	39
2. Sám/sama	Příklad: „Sám.“ „Sami.“	2
3. Racionalizace	Příklad: „Ujištění, že jsou všichni v pořádku.“ „Vnímání snahy pomáhat.“ „Štěstí, že škody nejsou katastrofální.“	12
5. Jiné	Příklad: „Šok.“	1
7. Nic, nevím	Příklad: „Nevím.“	1
Celkem		55

Tabulka 3

Podpůrné faktory po rozednění druhý den

Kategorie	Podkategorie / příklady odpovědí	Počet odpovědí
1. Opora	21 respondentů uvedlo 1 kategorii opory, 11 respondentů 2 kategorie, 6 respondentů 3 kategorie, 1 respondent uvedl 4 kategorie. Celkem tedy 65 kategorií. Z toho 30× rodina, 14× přátelé, 3× sousedé, 6× dobrovolníci, 3× lidé, 6× integrovaný systém, 2× obec, 1× materiální podpora – „elektrocentrála“.	39
2. Sám/sama	Příklad: „Sama.“	2
4. Aktivita	Příklad: „Odklizení následků.“	2
5. Jiné	Příklad: „V nemocnici Břeclav.“ „Denní světlo.“ „Slova největšího managementu firmy, že vše dáme do pořádku a firma pojede dál.“ „Všechno v řiti.“	5
7. Nic, nevím	Příklad: „Nic.“	2
Celkem		50

Tabulka 4

Podpůrné faktory v prvním týdnu

Kategorie	Podkategorie / příklady odpovědí	Počet odpovědí
1. Opora	10 respondentů uvedlo 1 kategorii, 26 respondentů 2 kategorie, 30 respondentů 3 kategorie, 12 respondentů 4 kategorie. Celkem 86 kategorií. Z toho sociální opora takto: 26× rodina, 12× přátelé, 7× lidé, 1× sousedé, 17× dobrovolníci, 7× je uvedena kategorie obec. Nově 3× finanční opora, 4× jídlo, 9× integrovaný systém.	44
2. Sám/sama	Příklad: „Sama.“	2
3. Racionalizace	Příklad: „Zda jsme celá rodina v bezpečí a zvládneme to.“	1
4. Aktivita	Příklad: „Potřeba co nejvíc pomáhat.“ „Práce.“	3
5. Jiné	Příklad: „Nemocnice Brno.“	1
Celkem		51

Tabulka 5

Podpůrné faktory po měsíci

Kategorie	Podkategorie / příklady odpovědí	Počet odpovědí
1. Opora	23 respondentů uvedlo 1 kategorii, 18 respondentů uvedlo 2 kategorie, 15 respondentů 3 kategorie, 8 respondentů 4 kategorie. Celkem 67 kategorií opory. Z toho sociální opora byla zastoupena takto: 21× rodina, 11× přátelé, 2× sousedé, 14× dobrovolníci, 3× lidé. Dále 6× obec, 5× finanční podpora, 4× jídlo a 1× integrovaný systém.	42
2. Sám/sama	Příklad: „Sama.“	2
4. Aktivita	Příklad: „Snaha pomoci ostatním s potravinami.“	3
5. Jiné	Příklad: „Antidepresiva.“ „Narůstání potíží při činnostech dít dům do původního stavu.“	2
9. Realizované opravy	Příklad: „Částečně uklizený dům a zahrada.“ „Postupné opravy a pomalý návrat do normálu.“	4
Celkem		53

Tabulka 6

Podpůrné faktory v současnosti

Kategorie	Podkategorie / příklady odpovědí	Počet odpovědí
1. Opora	22 respondentů uvedlo 1 kategorii, 18 respondentů 2 kategorie. Celkem 41 kategorií. Z toho sociální opora: 26× rodina, 8× přátelé, 1× sousedé, 1× lidé, 1× dobrovolníci. 4× finanční podpora.	32
2. Sám/sama	Příklad: „Sama.“	2
3. Racionalizace	Příklad: „Dobrý pocit z toho, že můžu pomáhat více postiženým známým a spoluobyvatelům, radost z dobra, které se zde projevilo, snaha nepřipouštět si nepříjemné situace a zážitky.“	3
4. Aktivita	Příklad: „Nutnost pracovat, žít dál, nevracet se do minulosti.“	4
5. Jiné	Příklad: „Nedostatek financí, obavy, stres, apatie.“	3
6. Duchovno	Příklad: „Víra.“	2
8. Realizované opravy	Příklad: „Nová střecha, okna.“	5
Celkem		51