

Copingové strategie u sociálně vyloučených

Coping Strategies of Socially Excluded Persons

Barbora Mičková, Alena Kajanová*

Zdravotně sociální fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Abstrakt

Cílem článku je identifikovat, jaké jsou copingové strategie u sociálně vyloučených a zjistit jejich ovlivnění vybranými sociodemografickými proměnnými (pohlaví, věk, vzdělání). Výzkumný soubor tvořily sociálně vyloučené osoby žijící v Českých Budějovicích (N=90). Metodika práce je postavená na standardizovaném dotazníku SVF 78, se 78 položkami mapujícími chování v různých zátěžových situacích. Posléze byla data transformována do 13 oblastí, které prezentují jednotlivé copingové strategie. Tyto oblasti byly statisticky testovány v programu SPSS s využitím dvouvýběrových t-testů a ANOVA. Testování nepotvrdilo souvislost copingových strategií se sociodemografickými proměnnými a nejčastější využití neutrálních strategií, především pak sociální opory.

Klíčová slova: coping, copingové strategie, SVF78, sociální exkluze.

Abstract

The article aims to identify which coping strategies (positive, neutral, negative) socially excluded persons use. Social exclusion is a multidimensional issue that gravely puts a strain on a person and lowers their quality of life. In the Czech Republic, social exclusion also has a significant ethnic dimension since the Romani make up approximately 80 % of the socially excluded persons.

The article determines how selected socio-demographic variables (gender, age, education) can influence coping strategies (either emotion-focused or problem-focused coping), which strive to manage external and internal factors that stressed persons perceive as threatening their resources.

The quantitative research sample consists of socially excluded persons that live in České Budějovice (N=90) between the ages 18 and 55 (meaning the adult population). The respondents were randomly selected disregarding their ethnicity. The questionnaires were anonymously distributed with informed consent during spring 2018. The research method of this study is based on the SVF 78 standardized questionnaire and includes the mapping of 78 items focusing on behavior in various challenging situations. The questionnaire was assembled as a Likert scale for the respondents to fill out. The data was subsequently

* Korespondenční autorka: Kajanová Alena, Zdravotně sociální fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Jirovcova 24, 370 05 České Budějovice, Česká republika.

Email: kajanova@zsf.jcu.cz

processed and categorized into 13 areas representing either negative (tendency to flee, blaming oneself for the situation, or perseverance), neutral (seeking social support, avoiding the issue), or positive coping strategies (situation control, reaction control, undervaluation, etc.). These areas were then statistically tested in the SPSS program by using double-choice t-tests and ANOVA. The p-value was set to 95 %.

The statistical analysis of the data did not confirm a relevant relation between coping strategies and the gender of the respondents. According to the results, there is a certain connection between gender and the choice of coping strategies, in which female respondents tend to make use of emotion-focused coping strategies. There was some degree of correlation between the choice of coping strategies and age of the respondents. The data showed that negative coping strategies are frequently used by younger respondents – strategies that can make persons using them inflexible and can even lead to psychological disorders. According to the data, there is no relevant connection between coping strategies and the education level. These results are very interesting since previous research stated that persons with lower education levels tend to use negative coping strategies more often than persons with higher education levels. Another interesting result is the data on which coping strategies are used the most frequently by socially excluded individuals. The respondents of this study chose to most often use neutral coping strategies such as social support. The assumption at the start of the research was that such persons would rather use negative coping strategies. The article concludes that the issue of coping strategies and socially excluded persons needs to be further explored and expanded by more factors that could influence the use of certain coping strategies.

Keywords: coping, coping strategies, SVF78, social exclusion.

Problém

Cílem příspěvku je identifikovat, jaké jsou copingové strategie u sociálně vyloučených a jak souvisejí s vybranými sociodemografickými faktory, konkrétně pohlavím, věkem a vzděláním. Bohužel absentuje populační studie, s níž by bylo možno výsledky za skupinu exkludovaných srovnávat. Coping je proces řízení vnějších i vnitřních faktorů, které jsou člověkem ve stresu hodnoceny jako ohrožující jeho zdroje (Lazarus, 1993). Existuje řada studií, která poukazuje na rozdíly mezi lidmi ve zvládnání těžkých životních událostí (Kliment, 2014). Pod pojmem copingové strategie můžeme rozumět vědomé a aktivní způsoby zvládnání stresu, tedy náročnějších životních situací, kdy je potřeba vyvinout větší úsilí pro jejich překonání (Salem & Ahmad, 2016). Smyslem copingu je zlepšení celkové bilance, ať už k němu dojde u důsledku změny situace (*problem-focused coping*) či postoje nebo prožívání a hodnocení problémové situace (*emotion-focused coping*) (Paulík, 2017). Dle Paulíka (2017) lze dále rozlišovat coping reaktivní a proaktivní, či kontrolovaný coping a automatické zvládací reakce na stresory. Rozlišujeme také vnitřní copingové zdroje podle osobnostních předpokladů, mezi které patří například „*locus of control*“, či dimenze optimismus / pesimismus, „*hardiness*“, „*self-efficacy*“, atp. a dále pak externí faktory jako je sociální opora (Baštecká, 2009; Pelcák, 2015).

Sociální exkluze je multidimenzionální proces, který představuje značnou psychickou zátěž (Pfundmair, Aydin, Frey, & Echterhoff, 2014) a snižuje kvalitu života (Bayram, Bilgel, & Bilgel, 2012). Jedná se o situaci, kdy jsou některé skupiny osob omezovány v přístupu ke zdrojům, které jsou jinak ve společnosti běžně dostupné.

Sociální exkluze je pojem, který se v dnešní době užívá stále častěji, nicméně není stále jednotný a není ustálen. Existuje více definic a mezi nimi i značná variabilita. V České republice se nejčastěji užívá definice, která vychází z pojetí Rady Evropy (COUNCIL OF THE EUROPEAN UNION, 2001). Tato definice vymezuje sociální vyloučení jako odraz nerovnosti jedinců (nebo i obyvatelstva a jeho skupin) při jejich podílení se na životě ve společnosti. Tato nerovnost vzniká v důsledku nedostatku příležitostí právě pro ty, kteří mají zájem na životě společnosti participovat. Z toho vyplývá i jejich izolace a odtržení od společnosti (Hickey & du Toit, 2000).

V České republice má sociální exkluze výrazný etnický rozměr – nejrizikovější a exkluzí nejzasáženější skupinou jsou Romové, kteří tvoří asi 80 % obyvatel exkludovaných lokalit (GAC, 2006). Dle Analýzy sociálně vyloučených lokalit v ČR (Čada et al., 2015) z roku 2015, je v České republice podíl osob ohrožených chudobou nebo sociálním vyloučením 14,6 %, ohroženo chudobou či sociálním vyloučením je zde cca 1,5 milionů lidí, a z toho téměř 100 tisíc dětí do šesti let a bezmála 180 tisíc lidí starších 65 let.

Lokshin a Yemtsov (2001) na základě jejich výzkumu v Rusku zjistili, že čím vyšší je úroveň lidského kapitálu, tím je pravděpodobnější, že si chudí zvolí aktivní strategii (například hledání doplňkové práce nebo zvýšení domácí produkce). Lidský kapitál zde můžeme chápat jako vztah mezi vzděláním a produktivitou člověka. Domácnosti s nízkou úrovní lidského kapitálu mají tedy větší pravděpodobnost sociálního vyloučení. Oproti tomu výzkum u afrických Američanů od Daly, Jennings, Beckett a Leashore (1995) hovoří o zvládání sociálního vyloučení prostřednictvím mezilidských procesů. Díky africké kultuře nedbají tolik na materiální stránku věci jako na mezilidské procesy. Greenlee a Lantz (1993) zkoumali pracující chudé rodiny z Ohia ve Spojených státech, mnoho z těchto rodin uvádí, že se v době největší krize spoléhali na rodinu nebo kamarády, aby jim pomohli z krize dočasnou půjčkou. Co dělají velice často je nakupování potravin a zásob ve velkém, ve snaze ušetřit co nejvíce peněz. Hledají proto i slevy a výhodné koupě a občas jedí i jen jedno jídlo denně.

Sociálně exkludovaní jsou vystaveni větší míře stresu díky vysoké míře nezaměstnanosti (Šmajsová-Buchtová, Šmajš, & Boleloucký, 2013), nevyhovujícím životním podmínkám, stigmatizaci a marginalizaci (Samková, 2012).

Podle Samkové (2012) volí exkludovaní spíše negativní copingové strategie spojené s abúzem návykových látek.

Metody

Výzkum byl realizován kvantitativně, s využitím standardizovaného dotazníku SVF 78 (Janke & Edmannová, 2003). Do českého jazyka byl přeložen Josefem Švancarem a vydán Tescentrem v roce 2003. Dotazník SVF dokáže zaznamenat proměnlivost způsobů, které jedinec rozvíjí a použije při zpracování a zvládání zátěží. Dotazník určený pro dospělou populaci (18–55 let) sestává ze 78 položek zachycujících chování v odlišných zátěžových situacích, respondent odpovídá ve formě Likertovy škály. Otázky sytí 13 škál, které lze rozdělit na pozitivní, neutrální a negativní coping. Celkem tři pozitivní copingové strategie zahrnují: podhodnocení, odmítání, odklon, náhradní uspokojení, kontrolu situace, kontrolu reakcí, pozitivní

sebeinstrukce. Negativní copingové strategie zahrnují: únikovou tendenci, perseveraci a sebe-obviňování. Neutrální copingová strategie je sycena položkami: potřeba sociální opory a vyhýbání se.

Dotazník byl dále doplněn o několik vlastních otázek sociodemografického charakteru: pohlaví, věk, vzdělání, které měly poskytnout možnost komparace.

Výzkumný soubor představovali obyvatelé sociálně vyloučených lokalit v Českých Budějovicích (Jihočeský kraj). Dle informovaných odhadů sociálních pracovníků zde žije asi 700 těchto osob, z nichž ca 450 odpovídá stanovené věkové skupině. Podařilo se nám získat kompletně vyplněné dotazníky od 90 respondentů, z toho 52 mužů (57,8 %) a 38 žen (42,2 %) ve věkovém rozpětí 18–53 let, průměrný věk byl 25 let. Respondenti byli vybíráni náhodným výběrem, nezávisle na etnické příslušnosti. Kritériem pro zařazení do výzkumu bylo pouze bydliště v exkludované lokalitě a věk odpovídající charakteru výzkumu. Dotazníky byly, po poskytnutí informovaného souhlasu, sbírány anonymně a v přirozeném prostředí klientů v rámci terénního výzkumu na jaře roku 2018. Dotazník byl administrován osobně tazateli.

Data byla statisticky zpracována v programu SPSS s využitím dvouvýběrových t-testů a ANOVA. Počítáno bylo s 95 % hladinou významnosti.

Výsledky

Největší skupinu představovali respondenti s dokončenou základní školou (74,4 %). Druhou největší skupinou byli respondenti, kteří byli vyučeni (23,3 %). A třetí skupinu představovali respondenti s maturitou 2,2 %.

Co se týče vztahu copingových strategií a pohlaví, v základních kategoriích nebyl zaznamenán statisticky významný rozdíl mezi muži a ženami (Tabulka 1). Stejněho výsledku jsme dosáhli v případě testování jednotlivých položek dotazníku.

Tabulka 1 Copingové strategie ve vztahu k pohlaví

	p
POZ Strategie přehodnocení	,835
POZ Strategie odklonu	,249
POZ Strategie kontroly	,400
Neutrální strategie	,457
Negativní strategie	,526

Testování věku ve vztahu k copingovým strategiím ukázalo významný vztah v případě negativního copingu ($p=0,001$; $F=3,036$), u ostatních strategií nebyl statisticky významný vztah zaznamenán (Tabulka 2), stejně tak jako u jednotlivých testových položek.

Tabulka 2 Copingové strategie ve vztahu k věku

	F	p
POZ 1 Strategie přehodnocení	,922	,552
POZ 2 Strategie odklonu	,720	,772
POZ 3 Strategie kontroly	1,136	,339
Neutrální strategie	,438	,971
Negativní strategie	3,036	,001

Vzdělání s volbou copingových strategií rovněž nemělo žádnou významnou souvislost (Tabulka 3).

Tabulka 3 Copingové strategie ve vztahu ke vzdělání

	F	p
POZ 1 Strategie přehodnocení	2,454	,092
POZ 2 Strategie odklonu	2,813	,065
POZ 3 Strategie kontroly	,767	,468
Neutrální strategie	,004	,996
Negativní strategie	1,802	,171

Vnitropoložková korelace copingových strategií ukázala silné korelace v případě kontroly reakce, situace a pozitivní sebeinstrukce; kontroly reakce a potřeby sociální opory a podhodnocení a pozitivní sebeinstrukce, viz tabulka 4.

Tabulka 4 Vnitropoložková korelace copingových strategií

	Podhodnocení	Odmítání viny	Odklon	Náhradní uspokojení	Kontrola situace	Kontrola reakce	Pozitivní sebeinstrukce	Potřeba sociální opory	Vyhýbání se	Úniková tendence	Perseverace	Rezignace
Podhodnocení	1											
Odmítání viny	-0,081	1										
Odklon	0,204	0,080	1									
Náhradní uspokojení	0,042	-0,034	0,167	1								
Kontrola situace	0,149	0,137	0,186	-0,013	1							
Kontrola reakce	0,106	0,003	0,047	-0,021	0,093	1						
Pozitivní sebeinstrukce	0,310	-0,057	0,252	0,056	0,386	0,375	1					
Potřeba sociální opory	0,185	-0,192	-0,013	-0,012	0,069	0,383	0,230	1				
Vyhýbání se	0,146	0,053	0,292	-0,269	0,141	0,153	0,204	0,144	1			
Úniková tendence	-0,051	-0,044	0,036	-0,055	0,071	0,024	-0,114	0,081	0,033	1		
Perseverace	-0,079	-0,089	-0,018	0,076	-0,045	0,090	-0,041	0,212	0,189	0,124	1	
Rezignace	-0,157	0,132	-0,122	0,135	-0,203	-0,023	-0,113	-0,089	-0,089	0,120	0,215	1
Sebeobviňování	-0,119	-0,142	0,074	0,200	0,107	0,086	0,240	0,154	-0,023	0,230	0,251	0,032

Diskuse a hodnocení výsledků

Z dat, která byla z výzkumu získána, nebyl zjištěn žádný vztah copingových strategií a pohlaví. Toto zjištění potvrzuje také Smrtník Vitulic a Prosen (2016), neboť stejného výsledku dosáhli v rámci svého výzkumu u dospělé populace. Eschenbeck (2018) pak stejnou skutečnost dokládá na své výzkumu u 917 dětí ve věku 8–15 let.

Určitou souvislost však lze spatřovat mezi pohlavím a častější preferencí určitých strategií, a to zejména u pohlaví ženského (Smrtník-Vitulic & Prosen, 2016). Raheel (2014) zde ovšem

upozorňuje, že se dívky zaměřují více na zvládnání emocí nežli na řešení samotných problémů ve formě copingových strategií. Toto špatné využívání či nevyužívání copingových strategií při dlouhodobé aplikaci v reálném pozdějším životě, přináší zejména zvýšené riziko vzniku depresí a sebevražedných myšlenek (Heffer, 2017).

Ze získaných dat dále vzešel významný vztah v případě negativního copingu. Přičemž negativní coping Eschenbeck (2018) zjistil ve svém výzkumu především u dětí ve věku 8–9 let. Heffer (2017) připomíná, že využívání negativního copingu výrazně snižuje flexibilitu jedinců, a to nejen v jejich pracovním, ale i soukromém životě. Zaměřením současného vzdělávání v této oblasti by tedy mělo být zvládnání a aktivní užívání pozitivních copingových strategií, které s sebou přinášejí nejen flexibilitu, ale také snižují rizika negativních duševních onemocnění (Heffer, 2017).

Mezi vzděláním a využíváním jednotlivých copingových strategií nebyl zjištěn významný vztah. Toto zjištění je tak v rozporu s daty, jež uvádí Smrtnik-Vitulić a Prosen (2016), neboť dle jejich tvrzení dospělí s nižším dosaženým vzděláváním volí méně efektivní strategie ve srovnání s jedinci, kteří dosáhli vzdělání vyššího. Určitý jev poukazující na využívání jednotlivých strategií v návaznosti na získané znalosti a dovednosti pozoroval také Eschenbeck (2018), který konstatoval, že nejstarší děti účastníci se jeho výzkumu (tj. 9–11 let) vykazovaly relevantní vývojové změny směrem k aktivnějšímu zvládnání copingových strategií.

Vnitropoložková korelace ukázala silné korelace v případě kontroly reakce, situace a pozitivní sebeinstrukce; kontroly reakce a potřeby sociální opory, podhodnocení a pozitivní sebeinstrukce. Eschenbeck (2018) konstatuje, že sociální potřeby sociální opory jsou charakteristické u dětí nejmladších věkových skupin. Naproti tomu se však staví Raheel (2014), která zmapovala, že sociální oporu v jejím výzkumu vyhledávaly pouze 2 % respondentek.

Závěr

Sociálně exkludovaní při prožívání stresové situace nejčastěji využívají neutrální copingové strategie, zatímco k negativním copingovým strategiím se přiklánějí nejméně, a to bez rozdílu pohlaví, věku i vzdělání. Tento výsledek považujeme za velice zajímavý, jelikož na začátku výzkumu se předpokládalo, že sociálně vyloučení se budou přiklánět spíše k negativním copingovým strategiím. Stejně tak zajímavá je z našeho pohledu nulová souvislost se sociodemografickými faktory, která byla v případě jiných subpopulací/skupin identifikována. Výsledky by bylo vhodné ověřit na větším vzorku sociálně exkludovaných osob a zaměřit se na další faktory, které mohou využití copingu ovlivňovat.

Reference

- Baštecká, B. (2009). *Psychologická encyklopedie: aplikovaná psychologie*. Praha: Portál.
- Bayram, N., Bilgel, F., & Bilgel, N., G. (2012). Social Exclusion and Quality of Life: An Empirical Study from Turkey. *Social Indicators Research*, 105(1), 109–120. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9767-4>
- Council of the european [DX Reader version]. Získáno z: http://www.consili.um.europa.eu/uedocs/cms_data/docs/pressdata/en/mis_c/doc.68841.pdf

- Čada, K., Büchlerová, D., Korecká, Z., Samec, T., Ouředníček M., & Kopecká, K. (2015). *Analýza sociálně vyloučených lokalit v ČR* [DX Reader version]. Získáno z: https://www.e.sfc.cz/mapa-svl-2015/www/analyza_socialne_vyloucenych_lokalit_gac.pdf
- Daly, A., Jennings, J., Beckett, J., O., & Leashore, B., R. (1995). Effective Coping Strategies of African Americans. *Social Work, 40*(2), 240–248. <https://doi.org/10.1093/sw/40.2.240>
- Eschenbeck, H. (2018). Development of Coping Strategies From Childhood to Adolescence: Cross-Sectional and Longitudinal Trends. *European Journal of Health Psychology, 25*, 18–30. <https://doi.org/10.1027/2512-8442/a000005>
- GAC (Gabal Analysis and Consulting). *Analýza sociálně vyloučených lokalit a absorpční kapacita subjektů působících v této oblasti* [DX Reader version]. Získáno z: http://www.gac.cz/userfiles/File/nase_prace_vystupy/GAC_MAPA_analyza_SVL_aAK_CJ.pdf?langSEO=-documents&parentSEO=nase_prace_vystupy&midSEO=GAC_MAPA_analyza
- Heffer, T. (2017). A count of coping strategies: A longitudinal study investigating an alternative method to understanding coping and adjustment. *PLoS One, 12*(10). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0186057>
- Janke, W., & Erdmannová, G. (2003). *Strategie zvládnání stresu-SVF 78*. Praha: Tescentrum.
- Kliment, P. (2014). *Zvládací (copingové) odpovědi v pomáhajících profesích*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Kotýnková, M. (2000). Rozsah a průběh sociálního vyloučení v české společnosti. *Sociální studia, 5*, 93–103.
- Lazarus, R., S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic medicine, 55*(3), 234–247. <https://doi.org/10.1097/00006842-199305000-00002>
- Lokshin, M., M., & Yetsov, R. (2001). *Household Strategies for Coping with Poverty and Social Exclusion in Post-Crisis Russia*. Washington DC, USA: World Bank Publications.
- Paulík, K. (2017). *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada.
- Pelcák, S. (2015). *Stres a syndrom vyhoření*. Hradec Králové: Gaudeamus.
- Pfundmair, M., Aydin, N., Frey, D., & Echterhoff, G. (2014). The interplay of oxytocin and collectivistic orientation shields against negative effects of ostracism. *Journal of Experimental Social Psychology, 55*, 246–251. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2014.07.016>
- Salem, A., & Ahmad, M. (2016). Maturity of the Concept of Coping in Health Research. *International Journal of Applied Sciences and Innovation, 2*, 95–100.
- Samková, K. (2012). *Romská otázka: psychologické příčiny sociálního vyloučení Romů*. Praha: Blinkr.
- Smrtník-Vitulić, H., & Prosen, S. (2016). Coping and Emotion Regulation Strategies in Adulthood: Specificities Regarding Age, Gender and Level of Education. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja, 25*(1), 43–62. <https://doi.org/10.5559/di.25.1.03>
- Šmajsova-Buchtová, B., Šmajš, J., & Boleloucký, Z. (2013). *Nezaměstnanost*. Praha: Grada.