

ŁUKASZ ZABOREK

Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

Katedra Psychologii Osobowości

ZNACZENIE CZYNNIKÓW
OSOBOWOŚCIOWYCH I ŚRODOWISKOWYCH
W RADZENIU SOBIE Z KATASTROFĄ:
BADANIE POWODZIAN

Artykuł omawia podłużne badania psychologiczne osób poszkodowanych w powodzi, która w 2010 roku nawiedziła gminę Wilków w województwie lubelskim. Ze względu na wieloaspektowość projektu badawczego przedstawiona jest jedynie jego część, dotycząca istotnych w radzeniu sobie ze skutkami powodzi zmiennych psychologicznych i środowiskowych. Uzyskane wyniki pokazujące subiektywne znaczenie opisywanych obszarów, jak i zmiany, jakie zaszły pomiędzy 6 a 18 miesiącami od powodzi, poddano interpretacji w kontekście radzenia sobie ze skutkami katastrofy ekologicznej. W pracy opisano najważniejsze wnioski teoretyczne wynikające z badań oraz implikacje praktyczne w działaniach związanych z szeroko pojętą interwencją kryzysową.

Słowa kluczowe: katastrofa ekologiczna, powódź, radzenie sobie, stres.

WPROWADZENIE

Niniejszy artykuł stanowi opis części rezultatów badań podłużnych, przeprowadzonych po wydarzeniach związanych z powodzią w 2010 roku na terenach najbardziej dotkniętych jej skutkami. Inspiracją do badań była obserwacja istotnych obszarów życia, przeżywanych trudności psychologicznych oraz problemów życia codziennego powodzian, z którymi stykano się na co dzień podczas pracy psychologicznej na tym terenie. Szczególnie ważna wydała się tu duża różnorodność problemów i obszarów działania, która od psychologa pracu-

jącego z ofiarami tego i innych kataklizmów wymaga dużej elastyczności, wyuczania sytuacji, jak i interdyscyplinarnej wiedzy.

Interwencja kryzysowa jest więc właśnie obszarem działań interdyscyplinarnych, gdyż w samych jej ośrodkach działają różni specjaliści: lekarze, prawnicy, psychologowie, ekonomiści, asystenci społeczni czy socjologowie. Do tak szerokiej grupy osób dochodzą też różnego rodzaju służby, których głównym celem jest pomoc przy odbudowie zniszczeń oraz pomoc w innych niezbędnych pracach na danym terenie. Nie należy jednak zapominać, że podstawowa wiedza i obszar interwencji w stresie krytycznych wydarzeń życiowych, stresie traumatycznym i szeroko pojętych zjawiskach kryzysowych, należy do psychologa (Sęk, 2001).

Choć stres i różnego rodzaju kryzysy psychologiczne spotykają nas w wielu sytuacjach, to ich charakter w sytuacji katastrofy ekologicznej jest dosyć specyficzny, gdyż zależy w dużym stopniu od obiektywnych czynników zewnętrznych. Ponadto prawie zawsze sam stres i radzenie sobie ze skutkami katastrofy pozostają rozciągnięte w czasie. Choć sytuację trudną lub stres psychologiczny można po prostu przetrwać lub przepracować, to sytuacja kryzysu wymaga zmian w układzie funkcjonalnym człowiek–otoczenie, grupa–środowisko (Sęk, 2001). Opisująca w tym artykule część badań dotyczy subiektywnego, retrospektywnego postrzegania przez osoby badane ich własnej sytuacji zarówno w perspektywie indywidualnej, jak i perspektywie bycia częścią grupy ofiar kataklizmu. Podjęto tu także próbę opisu i interpretacji oraz uchwycenia istotnych zmiennych sprzyjających pozytywnemu radzeniu sobie ze skutkami długotrwałego stresu.

Inspiracją do przeprowadzenia niniejszych badań była chęć poznania specyficznych w kryzysie psychologicznym obszarów, z poziomu osobowości człowieka, sprzyjających jego konstruktywnemu radzeniu sobie w sytuacji kataklizmu. Jest to zagadnienie szczególnie ważne, gdyż oprócz badania czynników ryzyka występowania zaburzeń, badania podłużne procesu radzenia sobie stanowią podejście, które w znaczący sposób może umożliwić lepszy jego opis (Strelau i Zawadzki, 2005). Na drodze do celu może okazać się pomocne odnalezienie odpowiedzi na następujące pytanie: Jakie są istotne wymiary z obszaru środowiska zewnętrznego i osobowości człowieka, które mogą posłużyć lepszemu zrozumieniu przeżywanych doświadczeń i adaptacji do nich?

Przy ocenie aktualnego stanu i skuteczności radzenia sobie ze skutkami powodzi ważne było uchwycenie różnicy w badanych zmiennych w zależności od czasu, jaki upłynął od doświadczenia katastrofy. Wybrano podłużny charakter badania, jako mogący wnieść istotne informacje na temat radzenia sobie osób, które przeżyły katastrofę ekologiczną (Zawadzki, 2006; Lis-Turlejska, 2005).

GRUPA BADANA

Grupę badaną stanowiły osoby dorosłe, które ucierpiały bezpośrednio podczas wydarzeń związanych z powodzią w 2010 roku. Przedział wiekowy badanych zawierał się pomiędzy 15 a 82 rokiem życia i znajdowała się w nim podobna liczba osób reprezentatywnych dla wszystkich obszarów wiekowych. Wszystkie osoby badane były mieszkańcami okręgu gminy Wilków, znajdującej się w województwie lubelskim, oraz wszystkie bezpośrednio ucierpiały w wyniku powodzi. Do badań zostały dobrane osoby najbardziej poszkodowane, co ustalono na podstawie wywiadu środowiskowego.

Opisywane wydarzenia miały miejsce na przełomie maja i czerwca 2010 roku, gdy – jak podaje *Opolska Gazeta Powiatowa* – w następstwie intensywnych opadów w dniu 18 maja został wprowadzony stan alarmowy. Pomimo intensywnych prac naprawczych wałów, zostały one przerwane w dniu 21 maja około godziny 15.20 w miejscowości Zastów Polanowski, przy stanie wody Wisły w Annopolu wynoszącym 722 cm. Od dnia 29 maja sytuacja ulegała powolnej normalizacji, jednak – na skutek dalszych intensywnych opadów – 2 czerwca ponownie wprowadzono stan alarmowy. W dniu 7 czerwca nastąpiło kolejne przerwanie wałów. Ostatecznie alarm przeciwpowodziowy odwołano 14 czerwca. W wyniku powodzi w gminie Wilków poszkodowanych zostało 1200 gospodarstw, 438 osób ewakuowano, a około 90% powierzchni gminy zostało zalane (Nowaczek, Młyniec i Piłat, 2010).

Zastanawiający jest fakt, iż pomimo przeżytych doświadczeń, tylko dwie spośród osób poszkodowanych zmieniły na stałe swoje miejsce zamieszkania. Chociaż charakter zaistniałych strat, wielkość przeżywanego kryzysu oraz sposoby radzenia sobie z sytuacją były różne, to wszystkie osoby badane doświadczyły silnego (związanego z powodzią) i długotrwałego (związanego z koniecznością radzenia sobie ze skutkami powodzi) stresu, oraz dużych strat materialnych (w niektórych przypadkach nieodwracalnej utraty całości posiadanego majątku oraz zniszczenia miejsca zamieszkania). Specyfika doświadczenia kataklizmu powodzi w tym przypadku łączy się też z faktem, iż powtórne zalanie, nawet większe od pierwotnego, nastąpiło w momencie, gdy ludzie rozpoczęli porządkowanie domów i usuwanie strat, co mogło powodować u wielu osób doświadczenie bezsilności i bezradności. Należy dodać, iż wszystkie z badanych osób podejmowały próby odbudowy zniszczeń. W przypadku większości z nich zakończyły się one całkowitym lub częściowym sukcesem (dane z wywiadu).

METODA

Metoda zastosowana w badaniach miała formę zestawu twierdzeń, których istotność badani szacowali w obecności badacza lub osoby przeszkolonej do przeprowadzenia badań (psychologa). Służył on do subiektywnej oceny wybranych osobowościowych i środowiskowych aspektów radzenia sobie z sytuacją kryzysową, którą w tym przypadku była powódź. Samo badanie składało się także z kilku dodatkowych części, jednak w artykule zostanie omówiona tylko jedna z nich. Dotyczy ona istotnych w radzeniu sobie z kryzysem oraz chronicznym stresem obszarów psychologicznych i środowiskowych. Pomysł na ich wyodrębnienie wynikał z systematycznie pojawiających się, powtarzających się w narracjach różnych powodzian problemów i dylematów, jakich doświadczali. Przy konstruowaniu metody starano się więc czerpać przede wszystkim z najczęściej poruszanych z inicjatywy poszkodowanych istotnych tematów rozmów na temat przeżytych zdarzeń. Ponadto obszary zawarte później w kwestionariuszu zostały skonkretyzowane na drodze analizy bieżącej literatury (Zawadzki i Strelau, 2009; Kaniasty i Norris, 2004; Greenstone i Leviton, 2002; Sęk, 2001) oraz dyskusji w gronie psychologów prowadzących interwencję kryzysową dla powodzian. Ostateczny kształt i liczbę twierdzeń ustalono podczas wielu dyskusji na seminarium doktoranckim z psychologii osobowości w Katolickim Uniwersytecie Lubelskim Jana Pawła II w Lublinie.

Zastosowana metoda miała formę 2-stronicowej listy twierdzeń. Z uwagi na zły stan zdrowia i podeszły wiek części badanych użyto czcionki Calibri o rozmiarze 13, zapewniającej odpowiednią czytelność. W przypadku osób z trudnościami w czytaniu i pisaniu instrukcja oraz nazwy obszarów zostały badanym odczytane, jednak arkusz odpowiedzi wypełniali oni sami.

Badanie polegało na przedstawieniu osobom badanym następujących instrukcji:

Instrukcja 1. *Proszę uważnie przeczytać poniższe stwierdzenia, a następnie zaznaczyć znakiem „x” na skali, w jakim stopniu dotyczyły one Pana/Pani w momencie powodzi. Proszę zwrócić uwagę na wartości, które znajdują się po dwóch przeciwnych stronach skali.*

Instrukcja 2. *Proszę uważnie przeczytać poniższe stwierdzenia, a następnie zaznaczyć znakiem „x” na skali, w jakim stopniu dotyczą one Pana/Pani w obecnej chwili. Proszę zwrócić uwagę na wartości, które znajdują się po dwóch przeciwnych stronach skali.*

Po każdej z nich zaprezentowano opis wewnętrznych i zewnętrznych obszarów (w sumie było ich 14), które mogły być szczególnie ważne w aktualnej sytuacji. Były to:

Zakres strat, Poczucie bezradności, Skuteczność radzenia sobie, Pomoc innych, Szansa na odbudowanie życia, Kontrola nad sytuacją, Możliwość kierowania własnym życiem, Motywacja do odbudowania życia w tym samym miejscu zamieszkania, Optymizm, Poczucie bezpieczeństwa, Żal do innych ludzi, Lęk o przyszłość, Nadzieja, Poczucie siły

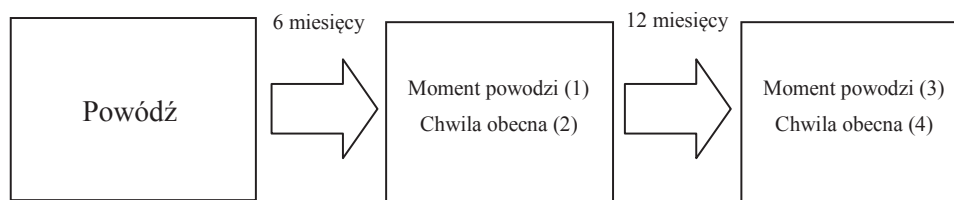
Osoby badane miały za zadanie poddać te obszary subiektywnej ocenie. Polegała ona na zaznaczeniu odpowiedniego miejsca na skali ciągłej, której wyniki zawierały się w przedziale od 0, opisanego jako minimum, do 100, opisanego jako maksimum. Badani mieli za zadanie oszacować subiektywną wielkość danej kategorii poprzez postawienie w odpowiednim miejscu znaku „x”. W przypadku wszelkich wątpliwości oraz pytań osoba będąca przy badaniu udzielała niezbędnej pomocy.

BADANIE

Po raz pierwszy badanie odbyło się w odstępie czasowym około 6 miesięcy od przeżytych wydarzeń, po czym zostało powtórzone po 12 miesiącach od pierwszego badania. Na tę odległość czasową badania od zdarzenia główny wpływ miało silne nastawienie badanych na działania zewnętrzne oraz niska potrzeba analizowania i bilansowania przeżytych wydarzeń, obecne w początkowym okresie radzenia sobie po powodzi. Związane one były z koniecznością likwidacji skutków powodzi i naprawy zniszczeń. W sytuacji klęski żywiołowej nie ma miejsca dla biernych obserwatorów, począwszy od pierwszych chwil kryzysu ofiary zaczynają być uczestnikami rozgrywających się zdarzeń. Nieuszanowanie tej prawidłowości mogłoby ograniczyć wyniki badań czy je zniekształcić lub nawet narazić osobę badacza na zachowania agresywne, do których skłonność wśród ofiar kataklizmów jest nasiloną w pierwszych momentach po katastrofie (Kaniasty, 2003). Ponadto największa potrzeba pomocy i możliwości interwencji obecne są dopiero w końcowych fazach radzenia sobie z kryzysem, gdzie pojawia się rozczarowanie i poczucie opuszczenia, ale też powolne dochodzenie do siebie (Cohen i Ahearn, 1980; za: Zimbardo, 2012).

Wymienione 14 nazw obszarów zaprezentowano osobom badanym dwukrotnie. Za pierwszym razem miały one za zadanie określić ich intensywność w chwili powodzi (instrukcja 1), podczas gdy za drugim – w czasie radzenia

sobie z nią (instrukcja 2). Także samo badanie przeprowadzono dwukrotnie. W pierwszym badaniu, mającym miejsce sześć miesięcy po kataklizmie, udało się przebadać 91 osób. Badanie, które przeprowadzono ponownie w odstępie roku od pierwszego badania, zostało zrealizowane w grupie tych samych osób badanych. W sumie przebadano ponownie 75 osób (25 mężczyzn i 50 kobiet) i dla każdej z nich uzyskano cztery zestawy wyników: dwa w chwili przeżywania samej powodzi (pierwszy po 6 miesiącach od przeżytych wydarzeń, a drugi – po 18) oraz dwa opisujące dane obszary w czasie radzenia sobie ze skutkami powodzi (analogicznie po 6 i 18 miesiącach). Badani mieli od 15 do 82 lat ($M = 46,35$; $SD = 15,61$).



Rysunek 1. Schemat przeprowadzonych badań.

WYNIKI

Dla każdego z obszarów w 1., 2. oraz 4. części badania obliczono średnie arytmetyczne oraz odchylenia standardowe. Spośród części opisujących sytuacje badanych osób w momencie powodzi (1, 3) wybrano część pierwszą, gdyż uznano, że z powodu mniejszego oddalenia w czasie, lepiej oddaje ona obiektywny charakter sytuacji. Dokonano także porównania części 1 i 3 badania za pomocą analizy wariancji z powtarzaniem pomiarem, jednak nie wykazała ona istotnych różnic.

Średnie z Tabeli 1 ukazują subiektywny dla osób badanych rozmiar zmiennej w momencie katastrofy (Badanie 1), jak i po 6 (Badanie 2) oraz 18 miesiącach (Badanie 4) od jej wystąpienia. Są one więc wskaźnikiem subiektywnej dla osób badanych istotności (rozmiaru) danego obszaru psychologicznego w sytuacji radzenia sobie z kryzysem. Zaprezentowane wartości dotyczą perspektywy szczegółowej, z podziałem na instrukcje dotyczące nadejścia powodzi oraz radzenia sobie z jej skutkami. Zawierają one także podział ze względu na czas badania.

Tabela 1
Średnie oraz odchylenia standardowe i wyniki analizy wariancji dla prezentowanych obszarów

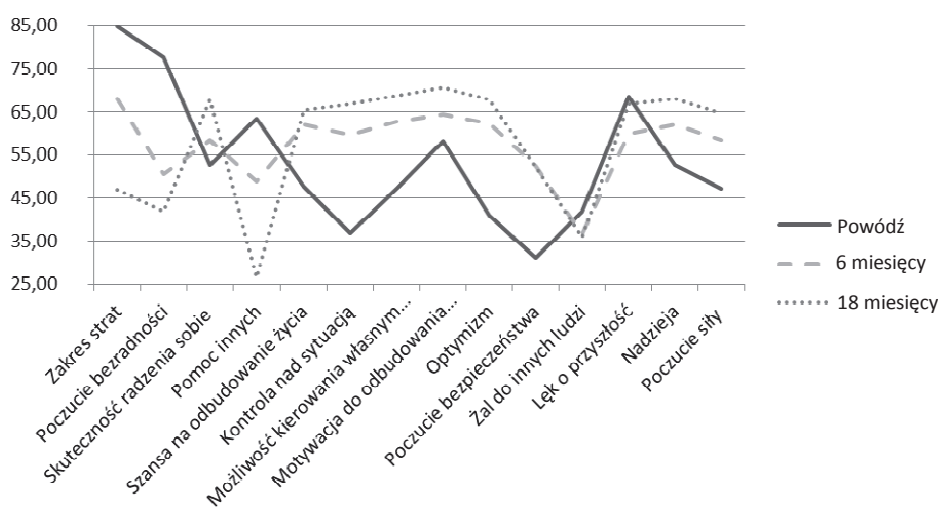
Zmienna	Badanie 1		Badanie 2		Badanie 4		ANOVA	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Zakres strat	84,87	22,63	68,12	31,74	46,87	31,15	63,79	<0,001
Poczucie bezradności	77,64	27,29	50,53	29,95	41,81	24,63	43,88	<0,000
Skuteczność radzenia sobie	52,60	28,13	58,36	21,72	67,85	19,42	8,64	<0,001
Pomoc innych	63,51	26,35	48,73	29,65	26,47	34,23	26,47	<0,001
Szansa na odbudowanie życia	47,59	25,53	62,11	20,06	65,45	19,36	11,69	<0,001
Kontrola nad sytuacją	36,80	25,59	59,53	21,59	66,83	16,19	40,89	<0,001
Możliwość kierowania własnym życiem	47,08	26,25	62,67	18,84	68,69	18,33	23,65	<0,001
Motywacja do odbudowania życia w tym samym miejscu zamieszkania	58,16	29,20	64,33	25,27	70,56	24,00	6,23	<0,01
Optymizm	40,93	26,92	62,23	21,67	67,88	16,62	29,46	<0,001
Poczucie bezpieczeństwa	31,01	24,38	52,37	23,51	52,08	25,40	21,88	<0,001
Żal do innych ludzi	41,88	33,12	36,54	28,30	35,76	32,41	1,34	0,266
Lęk o przyszłość	68,43	29,03	59,95	27,63	66,88	25,82	4,36	<0,05
Nadzieja	52,59	22,94	61,92	21,77	68,07	18,47	16,17	<0,001
Poczucie siły	47,12	23,80	58,36	20,60	64,63	18,21	18,40	<0,001

W Tabeli zaprezentowano również wyniki analizy wariancji. Ponieważ nie istniało ryzyko, iż jakiegokolwiek średnie w badaniu wyniosą „0”, pominięto testy efektów międzyobiektowych. Przy wyborze testu F oraz poziomu jego istotności posłużono się statystyką χ^2 . Dla wyników istotnych przedstawiono współczynnik λ Wilksa, dla nieistotnych – Greenhousea-Geissera.

Przeprowadzone analizy wykazały istotne różnice między radzeniem sobie, w zależności od momentu, w zakresie 13 obszarów. Wzrost badanych zmiennych w czasie dotyczył ośmiu z nich. Były to: *Skuteczność radzenia sobie*, *Kontrola nad sytuacją*, *Możliwość kierowania własnym życiem*, *Motywacja do odbudowania życia w tym samym miejscu zamieszkania*, *Optymizm*, *Poczucie bezpieczeństwa*, *Nadzieja*, *Poczucie siły*.

Istotny spadek zaobserwowano natomiast w przypadku czterech zmiennych: *Zakres strat*, *Poczucie bezradności*, *Pomoc innych*, *Szansa na odbudowanie życia*.

Ponadto w przypadku zmiennej *Lęk o przyszłość* zaobserwowano zależność nieliniową. Między okresem powodzi a 6 miesiącami od jej wystąpienia wartość tej zmiennej malała, aby następnie wzrosnąć. Jedyna spośród badanych zmiennych, która pozostała na podobnym poziomie, to *Żal do innych ludzi*.



Wykres 1. Średnie wyniki badanych zmiennych w zależności od czasu badania.

INTERPRETACJA WYNIKÓW

W analizie dotyczącej psychologicznego sensu otrzymanych wyników i kierunków zmian próbowano odwołać się do publikacji i teorii psychologicznych wykraczających poza dziedzinę psychologii kryzysu i interwencji kryzysowej. Analizując obszary, wśród których nastąpił podobny kierunek zmian, starano się odnaleźć ich obszar wspólny oraz odwołać się do istniejącej wiedzy psychologicznej.

Z zaprezentowanych średnich dla poszczególnych obszarów wynika, iż prawie wszystkie z nich okazały się mieć istotne znaczenie dla badanych. Jest to ważna informacja, gdyż wykazana została przydatność i zasadność zastosowania 13 (spośród 14 zaprezentowanych) kategorii opisu, zarówno w szeroko pojętej pracy psychologicznej związanej z interwencją kryzysową, jak i w innych – nie-

koniecznie należących do obszaru psychologii – formach pomocy ofiarom kataklizmów i katastrof. Pozycja *Żal do innych ludzi* nie wykazała istotnych zmian w toku radzenia sobie. Chociaż wsparcie społeczne udzielane w interwencji kryzysowej jest najważniejszą metodą działania, to wszystkie formy interwencji wymagają uwzględnienia rodzaju kryzysu, poziomu kompetencji jednostki oraz jej aktualnego stanu psychicznego (Sęk, 2001; Terelak, 2007). Dlatego też warto poznać znaczenie i ważność poszczególnych obszarów interwencji oraz ich podatność na wszelkie zmiany w toku jej działań.

Poddając analizie obszary, wśród których nastąpił istotny wzrost, możemy wnioskować o pozytywnym i systematycznym radzeniu sobie przez badanych z konsekwencjami psychologicznymi katastrofy, jaka ich spotkała. Daje się również zauważyć, iż wzrost dotyczył obszarów intrapsychicznych, odnoszących się do samych badanych, natomiast spadek – obszarów zewnętrznych. Rozróżnienie to – jak się wydaje – świadczy o wzroście kompetencji w radzeniu sobie czy nawet o przekonaniu odnoszącym się do konstruktywnego poradzenia sobie z sytuacją. Spadek w obszarach dotyczących świata zewnętrznego może natomiast świadczyć o ponownym „stanięciu na nogi” i braku dalszej konieczności korzystania z zewnętrznych źródeł i form pomocy. Opisywane zmienne wydają się zawierać w sobie pewien aspekt samowystarczalności, wewnątrzsterowności i motywacji do działania. Mogą one być powiązane ze wzrostem motywacji wewnętrznej (Heider, 1958) do działania oraz poczucia własnej skuteczności czy też pozytywnymi oczekiwaniami w stosunku do przyszłości (Zimbardo i Boyd, 2009).

Zmienne, w których zakresie nastąpił spadek, wydają się bardziej skoncentrowane na aspektach zewnętrznych, nawet tych, które służą pomocy w aktualnym radzeniu sobie. Prawdopodobnie w miarę upływu czasu u badanych zaszły adaptacyjne zmiany przekonań i nadawanie mniej negatywnego znaczenia czynnikom środowiskowym, a bardziej pozytywnego własnym zasobom osoby. Mniejsza wśród badanych istotność strat i mniejsza bezradność mogą być spowodowane takimi czynnikami wewnętrznymi, jak wzrost orientacji pozytywnej badanych (Caprara, 2009), ustępowanie objawów depresyjnych (Sęk 2001), wzrost posttraumatyczny (Zimbardo, Johnson i McCann, 2012), przepracowanie żałoby po stracie czy ustąpienie objawów zespołu stresu urazowego (Kubacka-Jasiecka, 2010). Ich przyczyną mogą równie dobrze być czynniki zewnętrzne, jak wsparcie mniej lub bardziej znaczących osób (także interwentów kryzysowych), sukces w odbudowywaniu zniszczeń, który stanowi samopotwierdzenie własnej skuteczności działania, czy obserwowane efekty działań własnych, które mogą zmniejszać istotność przeżytych strat. Porównanie grupy zmiennych,

wśród których nastąpił spadek, z tą, która wzrosła, może świadczyć o fakcie, iż po katastrofie, jaką była powódź, w miarę upływu czasu i wraz z radzeniem sobie, bardziej adaptacyjne jest koncentrowanie się bardziej na skuteczności własnej, mniej zaś na czynnikach zewnętrznych. Należy jednak podkreślić, iż ani temperament, ani osobowość nie chronią całkowicie przed skutkami stresu chronicznego, jakie towarzyszą opisywanej sytuacji, choć mogą je nieco, czy nawet znacząco, łagodzić (Maslach, 2003). Wydaje się, iż z czasem rola czynników osobowościowych wzrasta.

Jedynie w przypadku wzrostu objawów lęku i spadku dostrzeganej pomocy ze strony innych ludzi mogą dawać o sobie znać negatywne skutki przeżytych wydarzeń. Brak konkretnej przyczyny mógł wymusić u wielu osób podważenie przekonania na temat własnego bezpieczeństwa i przyjazności środowiska, w którym żyją. Nie jest jednak do końca jasne, czy w przypadku lęku zaobserwowany wzrost ma charakter stały czy tymczasowy i jaki jest ewentualny dalszy kierunek jego zmian (konieczne byłyby tutaj kolejne badania). Na podstawie wyników badań nie da się również wywnioskować, czy mamy do czynienia ze stanem lęku czy raczej z cechą (Jaworowska, 2005). Może on zarówno stanowić od tej pory integralną część psychiki osób badanych, jak i być jedynie pozostałością po zespole stresu urazowego czy depresji pourazowej. Prawdopodobne jest również, iż niższy poziom lęku po 6 miesiącach od katastrofy, niż w momencie jej wystąpienia i po 18 miesiącach, wynika stąd, że momencie powodzi miał on źródło w aktualnym przeżywaniu sytuacji katastrofy, a po 18 miesiącach brał się z negatywnych oczekiwań w stosunku do przyszłości, takich jak obawa przed powtórzeniem się kataklizmu (Zimabrdó i Boyd, 2009). Być może pół roku po katastrofie był on też niższy z powodu dużego zaangażowania ze strony badanych w działania mające na celu odbudowę zniszczeń kosztem refleksji nad własną sytuacją, planowania dalszej przyszłości po odbudowie oraz analizowania przeżytych zdarzeń.

W przypadku spadku w obszarze spostrzeganej pomocy innych jako wyjaśnienie możliwa wydaje się tu też wzajemna rywalizacja w zdobywaniu ograniczonych surowców, form pomocy oraz innych zasobów czy też rozpad dotychczasowej struktury społecznej i hierarchii (Kaniasty, 2011). Dzieje się tak, ponieważ osoby i instytucje, które dotychczas stanowiły źródło wsparcia, przestały nim być, a w niektórych sytuacjach nawet same zaczęły go potrzebować. Dobrze opisuje to zjawisko pokryzysowe deterioracja wsparcia społecznego (Kaniasty, 2003), która jest przeciwieństwem pokryzysowej mobilizacji wzajemnej pomocy, jaka ma miejsce w pierwszych momentach po katastrofie. Jak podaje autor tego pojęcia, dotyczy ono wszystkich osób mieszkających na terenach dotknię-

tych klęską, niekoniecznie tylko tych, które ucierpiały w jej wyniku. Spostrzeganie mniejszego wsparcia ze strony innych po doświadczeniu powodzi może utrzymywać się nawet do dwóch lat. Duże znaczenie w postrzeganiu wsparcia ma także aktualny stan emocjonalny osób badanych. Wielkość doświadczanego wsparcia jest często dewaluowana przez zły nastrój, objawy depresji czy objawy stresu pourazowego. Dodatkowo w przypadku katastrofy technologicznej objawy deterioracji wsparcia społecznego mogą się okazać większe niż w przypadku katastrofy naturalnej. Dzieje się tak dlatego, że daje to możliwość tworzenia przez część osób alternatywnych interpretacji przyczyn zaistniałych wydarzeń, obarczających winą za ich wystąpienie konkretne osoby lub grupy społeczne. Paradoksalnie może to jednak powodować większe zjednoczenie społeczności lokalnej w likwidacji skutków kataklizmu. Można więc powiedzieć, że w opisywanych badaniach w pewnym stopniu kataklizm niszczy też dotychczasową strukturę społeczną oraz hierarchię w niej panującą. Wszelkiego rodzaju „teorie spiskowe” pojawiające się podczas rozmów z poszkodowanymi i przeprowadzanych interwencji mogą więc pełnić rolę jednoczącą i w krótkiej perspektywie przynosić korzyści.

IMPLIKACJE PRAKTYCZNE

Opracowanie problemu badawczego na podstawie niniejszego raportu niesie ze sobą szereg implikacji. Najważniejszą z nich jest fakt potwierdzenia tego, iż w zależności od etapu radzenia sobie potrzebne są inne rodzaje oddziaływań pomocowych. Wskazane jest również zakończenie interwencji w odpowiedniej chwili, ponieważ może to zapobiec wystąpieniu nadmiernej zależności osoby poszkodowanej od interwenta i świadczonej przez niego pomocy. Przy czym moment ten wydaje się bardzo indywidualny i decyzja o tym, kiedy ma nastąpić, zależy od subiektywnej oceny interwenta.

Przedstawione w badaniach zmiany w zakresie wybranych aspektów osobowych i środowiskowych istotnych w radzeniu sobie z sytuacją powodzi opisują pożądany kierunek i mogą w razie odstępstwa od nich stanowić wskazówkę, nad jakimi obszarami psychologicznymi warto ukierunkować dalszą pracę. Ważny jest tu zarówno poziom danej zmiennej, jak i kierunek jej zmiany oraz zmiany istotności zmiennych osobowościowych i środowiskowych na różnych etapach radzenia sobie.

Co istotne, również duża potrzeba rozmowy ze strony powodzian, jaką przejawiali oni podczas prowadzonych badań, stanowi silny argument na temat ko-

nieczności zapewnienia pomocy na obszarach dotkniętych tą lub podobną katastrofą ekologiczną. Dzieje się tak dlatego, że potrzeba rozmowy osób poszkodowanych o przeżytych doświadczeniach często idzie w parze z niską chęcią do słuchania opowieści innych na ten temat. Może to wynikać ze zjawiska traumatyzacji zastępczej (McCann i Pearlman, 1990; za: Zimbardo, Johnson i McCann, 2012), które polega na silnym uleganiu wpływom opowieści innych ludzi o ich traumatycznych przeżyciach. Dotychczasowa sytuacja ofiar powodzi powoduje i tak już dużą potrzebę wsparcia psychologicznego polegającego na pomocy w lepszym zrozumieniu zaistniałych zdarzeń i nadaniu im subiektywnego znaczenia poprzez bycie wysłuchanym przez psychologa jako osobę przygotowaną do stawiania czoła tego rodzaju trudnościom. Interakcje te powinny być jednak zawsze empatyczne, szczerze, faktycznie nastawione na pomoc oraz – co najważniejsze – podejmowane tylko na życzenie ofiar (Sęk, 2001).

PODSUMOWANIE

Przy powyższych analizach należy także zachować w pamięci fakt, iż stres zbiorowości nigdy nie jest prostą sumą jednostkowych przeżyć i bolączek (Kaniasty, 2003). Ponadto przy ograniczonej próbce badawczej i konkretnej specyfice sytuacji należy być ostrożnym w uogólnianiu wyników na całą populację. Indywidualne reakcje na przeżyte zdarzenia, nadawanie znaczeń oraz sposoby radzenia sobie mogą się diametralnie różnić. Pojedyncze osoby mogą nadawać zupełnie różne i często nieracjonalne dla nas znaczenia przeżytym doświadczeniom. Szukanie sensu nie jest więc tylko czysto racjonalne, ale składa się z przekonań, celów i subiektywnych odczuć (Oleś, 2011). Dzieje się tak nawet pomimo silnego zakotwiczenia środowiskowego stresu i bycia doświadczeniem podzielanym społecznie (Park, 2010).

LITERATURA CYTOWANA

- Caprara, G. V. (2009). Positive orientation: Turning potentials into optimal functioning. *The Bulletin of the European Health Psychology Society*, 11(3), 46-48.
- Dzwonkowska, I., Lachowicz-Tabaczek, K. i Laguna, M. (2008). *Samoocena i jej pomiar. Polska adaptacja skali SES M. Rosenberga*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych.
- Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. New York: John Wiley & Sons.
- Greenstone, J. L. i Leviton, S. C. (2002). *Interwencja kryzysowa*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

- Jaworowska, A. (2005). *STAIC – Inwentarz Stanu i Cechy Lęku dla Dzieci*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Jurczyński, Z. (2001). *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych.
- Kaniasty, K. (2003). *Klęska żywiołowa czy katastrofa społeczna? Psychospołeczne konsekwencje polskiej powodzi 1997 roku*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Kaniasty, K. (2012). Predicting social psychological well-being following trauma: The role of postdisaster social support. *Trauma: Theory, Research, Practice, Policy*, 4, 22-23.
- Kaniasty, K. i Norris, F. H. (2004). *Social suport in the aftermath of disasters, catastrophes, and acts of terrorism: Altruistic, overwhelmed, uncertain, antagonistic, and patriotic communities*. W: R. J. Ursano, A. E. Norwood i C. S. Fullerton (red.), *Bioterrorism: Psychological and public health interventions* (s. 200-229). Cambridge: Cambridge University Press.
- Kanner, A. D., Coyne, J. C., Schaefer, C. i Lazarus, R. S. (1981). Comparison of the two modes of stress management: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 1-39.
- Kubacka-Jasiecka, D. (2010). *Interwencja kryzysowa. Pomoc w kryzysach psychologicznych*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.
- Lis-Turlejska, M. (2005). Psychologiczne następstwa stresu traumatycznego. W: *Psychologia kliniczna*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Łosiak, W. (2008) *Psychologia stresu*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.
- Maslach, C. (2003). Job burnout: New directions of research and intervention. *Current Directions in Psychological Science*, 12(5), 189-192.
- Nowaczek, A., Młyniec, M. i Piłat, K. (2010). Powódź w powiecie opolskim. *Opolska Gazeta Powiatowa*.
- Oleś, P. K. (2011). *Psychologia człowieka dorosłego*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Park, C. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257-301.
- Sęk, H. (2001). *Psychologia kliniczna a interwencja w kryzysie, sytuacjach traumatycznych i katastroficznych*. W: H. Sęk (red.), *Wprowadzenie do psychologii klinicznej*. Warszawa: Wydawnictwo Scholar.
- Strelau, J. i Zawadzki, B. (2005). Trauma and temperament as predictors of posttraumatic stress disorder after disaster. *European Psychologist*, 10, 124-135.
- Terelak, J. F. (2007). *Człowiek i stres*. Bydgoszcz: Oficyna wydawnicza BRANTA.
- Zawadzki, B. (2006). Uwarunkowania zaburzenia stresowego pourazowego (PTSD) w grupie ofiar powodzi: rola charakterystyki zdarzenia i jego długotrwałych materialnych następstw oraz reaktywności emocjonalnej. *Przegląd Psychologiczny*, 49(3), 227-242.
- Zawadzki, B. i Strelau J. (2008). *Zaburzenia pourazowe jako następstwo kataklizmu*. *Nauka*, 2, 47-55.
- Zawadzki, B. i Strelau, J. (2009). Płeć a nasilenie objawów PTSD – reanaliza danych z badań powodzi. W: J. Strelau, B. Zawadzki i M. Kaczmarek (red.), *Konsekwencje psychiczne traumy. Uwarunkowania i terapia* (s. 207-230). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Zdankiewicz-Ściagała, E. (2009). Nadzieja podstawowa jako moderator procesu adaptacji po traumie. W: J. Strelau, B. Zawadzki i M. Kaczmarek (red.), *Konsekwencje psychiczne traumy. Uwarunkowania i terapia* (s. 132-153). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Zimbardo, P. i Boyd, J. (2009). *Paradoks czasu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Zimbardo, P. G., Johnson, R. L. i McCann, V. (2012). *Psychologia. Kluczowe koncepcje. Człowiek i środowisko*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.