

KONCEPT OSOBNÉHO BOHA, RELIGIOZITA A NÁBOŽENSKÉ ZVLÁDANIE AKO FAKTORY RASTU SPOJENÉHO SO STRESOM

STANISLAVA BATUNOVÁ

Zámerom tohto článku je upriamiť pozornosť na rast spojený so stresom (stress-related growth). Poukázať na jeho determinanty, procesy prostredníctvom ktorých nastáva a tiež akú podobu môžu mať pozitívne následky, ku ktorým dochádza po prežití náročných životných situácií. Bližšia pozornosť v súvislosti s rastom je venovaná vybraným religióznym premenným (koncept osobného Boha, vonkajšková a zvnútornená religiozita a náboženské zvládanie), pretože náboženstvo je popri iných nereligióznych premenných považované za významný zdroj rastu a to poskytnutím prostriedkov zvládania a nachádzania zmyslu.

Kľúčové slová: rast spojený so stresom; religiozita; koncept osobného Boha; náboženské zvládanie

Úvod

Už dlhú dobu sa pozornosť odborníkov v súvislosti s prežitím rôznych náročných udalostí, či situácií¹ v živote človeka upriamuje na negatíva, ktoré z nich plynú, hoci ľudia môžu rovnako aj psychicky, emocionálne a spirituálne rásť a rozvíjať sa. V posledných rokoch stúpa systematický vedecký záujem – vedú sa intenzívne diskusie a výskumy (kvantitatívne, kvalitatívne) o týchto pozitívnych dopadoch a rovnako existuje snaha o definovanie, výstižné pomenovanie a meranie daného javu. U nás sa bližšie tejto problematike venuje napr. Mareš (2007, 2009, 2012).

Rovnako rastie aj záujem o náboženský rozmer osobnosti – stúpa počet výskumov a rôznych škál na zisťovanie mnohých náboženských konštruktov a tiež ich vzťahov s inými javmi.

Aj my si myslíme, že duchovný rozmer je dôležitý, a že ovplyvňuje a zasahuje fungovanie človeka, tak ako biologická a psychická rovina. Preto sa v našom príspevku venujeme súvislostiam rastu spojeného so stresom a religióznymi faktormi ako koncept osobného Boha, vonkajšková a zvnútornená religiozita a náboženské zvládanie. Jednoducho povedané, skúmame, analyzujeme a syntetizujeme poznatky o tom, aký význam zohráva religiozita u ľudí, ktorí prežívajú stresujúce a záťažové situácie, a u ktorých

¹ Termíny ako prežitá stresová, negatívna či náročná životná situácia, udalosť, trauma alebo kríza považujeme po preštudovaní dostupnej literatúry z tejto oblasti za synonymá a v tomto zmysle pracujeme s nimi aj v rámci tohto článku.

v dôsledku týchto udalostí dochádza k rôznym, nielen negatívnym, ale aj pozitívnym zmenám.

Myslíme si, že táto téma je dôležitá, a že uchopenie aj religiózných faktorov podieľajúcich sa na raste, ku ktorému dochádza v dôsledku prežitia náročných životných udalostí a pochopenie mechanizmu rastu, môže pomôcť poradcom, terapeutom či klinikom k cieľenej práci zameranej na konkrétne potreby, hodnoty a možnosti jednotlivcov.

Stručné vymedzenie základných pojmov

Rast spojený so stresom (Stress-Related Growth)

V dostupnej anglickej literatúre sa môžeme stretnúť s označeniami ako napr. blessing, positive-by products, positive adjustment, thriving, positive adaptation adversarial growth (Linley, Joseph, 2004), perceived benefits (McMillen, Fisher, 1998), benefit finding (Affleck, Tennen, 1996), positive emotions (Folkman, Moskowitz, 2000). Avšak najčastejšie používané sú stress-related growth (Park, Cohen, Murch, 1996) a post-traumatic growth (Calhoun, Tedeschi, 2006). Preklad termínu stress-related growth môže byť rôzny a je náročné nájsť taký, ktorý by presne vystihoval pôvodné anglické výrazy. Záhorová (2007) prekladá stress-related growth ako stresom indukovaný rast. Mareš (2007, 2012) považuje za vhodnejší preklad anglického výrazu posttraumatic growth do češtiny ako posttraumatický rozvoj. My ponímame termíny rast a rozvoj za synonymá a termín stress-related growth pre účely tohto článku prekladáme ako rast spojený so stresom.

Doterajšie štúdium pôsobenia stresujúcich životných udalostí sa väčšinou zaoberalo negatívnymi dôsledkami týchto udalostí, hoci ľudia môžu ako následok prežitia stresujúcich udalostí psychicky, emocionálne a spirituálne rásť. Teda v dôsledku náročných životných udalostí, si ľudia vytvárajú nové chápanie seba, sveta, vlastnej budúcnosti, a tiež majú tendenciu používať nové stratégie vyrovnávania sa so zmenenými životnými situáciami. Postupne tieto zmeny a snaha môžu priniesť vyššiu mienku o vlastnej účinnosti. Takže rast spojený so stresom môžeme vymedziť ako pozitívne zmeny, ku ktorým u ľudí dochádza po zažití stresových situácií (Park, Cohen, Murch, 1996).

Calhoun et al. (2000) v zhode s predchádzajúcim vymedzením považujú posttraumatický rast za zážitok významnej pozitívnej zmeny, ktorá sa objavuje ako následok boja s kritickými situáciami. Podrobnejšia definícia popisuje posttraumatický rozvoj ako významnú pozitívnu zmenu v jednotlivcovom kognitívnom a emočnom živote, ktorá môže mať svoje vonkajšie prejavy v správaní. Rozvojom sa chápe taká zmena, pri ktorej sa jednotlivec dostáva nad svoju doterajšiu úroveň adaptácie, psychologického fungovania a porozumenia životu (Tedeschi, Park, Calhoun, 1998; Mareš, 2007). Podrobný výklad a zhrnutie doterajšieho chápania, skúmania a analyzovania procesu a výsledkov posttraumatického rastu možno nájsť v súhrnnej publikácii Handbook of posttraumatic growth editovanej Calhounom a Tedeschim (2006).

Výskumy a klinické skúsenosti viacerých výskumníkov venujúcich sa danej problematike (napr. Kesimci, Goral, Gencoz, 2005; Park, 2004, 2006; Park, Cohen, Murch, 1996; Park, Chmielewski, Blank, 2010; Tedeschi, Calhoun, 2004) poukazujú na to, že náročné životné situácie a proces zápasenia s nimi, môže naozaj viesť k vývinu a rozvoju osobnosti človeka.

Stres a záťaž

Rast spojený so stresom, ako to už zo samotného pojmu vyplýva je zviazaný s pojmom stres, takže keď budeme pojednávať o raste, budeme mať na mysli rast, ktorý nastáva po prežití stresu, náročných alebo rozličných stresových a záťažových situácií. V literatúre môžeme nájsť veľký počet rozličných vymedzení stresu a záťaže. Často sa tieto pojmy používajú ako synonymá, avšak mnohí psychológovia uvádzajú argumenty podporujúce rozlišovanie týchto pojmov (pozri Bratská, 2001).

My v zhode s uvedenými poznatkami nepovažujeme dané pojmy za synonymá a sme si plne vedomí ich odlišnosti. V článku budeme používať pojmy stres a záťaž a rovnako stresové a záťažové situácie resp. udalosti striedavo aj spolu, pretože k rastu môže dochádzať nielen po prežití situácií ťažkej psychickej či fyziologickej záťaže, ale aj strednej príp. ľahšej.

Život so sebou prináša každodenné ťažkosti (daily hassles), aj veľké životné udalosti. Pôvodcom stresu a záťaže môže byť jedna i druhá skupina situácií. Zlomové udalosti (ťažké ochorenie, prírodná katastrofa) vytvárajú podklad pre zosilňovanie prežívania každodennej záťaže. Stresory ako činitele vzniku stresu môžu mať podobu fyzickú (infekcia, zranenie, trauma, šok), sociálnu, resp. psychickú (Nakonečný, 1995). Súčasná civilizácia je zdrojom mnohých stresorov (neustály zhon, časová tieseň, neuspokojivé medziľudské vzťahy, nezamestnanosť, život v preplnených mestách). Silnými stresormi sú udalosti, ktoré majú svoj pôvod vo vonkajších environmentálnych okolnostiach, ako sú živelné pohromy, dopravné nehody, kriminálne činy, smrť životného partnera. Mimoriadne silný vplyv majú aj také vnútorné zdroje stresu, ako je závažné ochorenie ohrozujúce život alebo ťažký úraz.

Religiozita

Vo všeobecnosti sa religiozita definuje ako osobný a kladný vzťah človeka k náboženstvu (Bohu), zahrňujúci komplex javov, najmä rôzne formy myslenia (dimenzia poznatkov – náboženské presvedčenie), prežívania (náboženské city) a konania (kult, aktivita zameraná na náboženské spoločenstvá). Zahŕňa postoj k náboženským obsahom, ktorý sa prejavuje v individuálnom hodnotovom systéme. Rôzne stránky religiozity sú v mnohostrannom vzájomnom vzťahu s inými charakteristikami osobnosti (Stríženec, 2001).

Podľa Z. Chlewinskeho (1991) možno chápať pojem religiozita zo psychologického hľadiska ako náboženský aspekt osobnosti. Podobne ako sa hovorí o „osobnosti sociálnej“ môžeme tiež hovoriť o „osobnosti náboženskej“. Základom tohto tvrdenia je to, že religiozita podobne ako socializácia patrí medzi ľudské vlastnosti. To znamená, že každý človek je v širokom zmysle „nábožný“, a teda má určitý vzťah k transcendentným hodnotám.

V rámci religiozity existuje niekoľko dimenzií. Stríženec (2001) uvádza napr. *vnútornú – vonkajškovú religiozitu* (G. W. Allport), *dynamická – statická* (H. Bergson), *religiozita prorokov – inštitucionálna* (A. H. Maslow), *autoritatívny – humanistický postoj* (E. Fromm).

V našom príspevku venujeme viac pozornosti práve deleniu G. W. Allporta, ktorý formuloval bipolárnu dimenziu *extrinsic – intrinsic* teda *vonkajšková – vnútorná* religiozita. Pričom jednotlivci s **vonkajškovou orientáciou** používajú náboženstvo pre svoje ciele. Teologicky vyjadrené, obracajú sa k Bohu bez toho, aby sa odvrátili od seba. Náboženstvo im slúži na mimonáboženské ciele (pocit bezpečia, spoločenská pozícia, potecha) – je im prostriedkom. Na bohoslužbách sa zúčastňujú nesytematicky. Náboženskú

doktrínu prijímajú len výberovo. Koncentrujú sa na seba a vlastné záujmy, chýba opravdivá spätosť s náboženskou funkciou cirkvi.

Jednotlivci so **zvnútornenou orientáciou** internalizujú vyznanie viery a žijú svoje náboženstvo, je im cieľom a hlavným motívom. Považujú si za povinnosť pravidelne sa zúčastňovať na bohoslužbách. Náboženstvo má vplyv na ich celý život, prejavujú lásku k blížnemu. Cirkev chápu ako náboženské spoločenstvo.

Koncept Boha

Stotožňujeme sa s názorom M. Hatokovej (2006), že v slovenských podmienkach je obraz Boha spojený s redukciou tohto pojmu na predstavu o Bohu. My pod pojmom „koncept Boha“ chápeme obraz Boha, ktorý nie je redukovaný len na obraz Boha, ale zahŕňa aj predstavy o Bohu i city a vzťah k Bohu. Každý človek si utvára o Bohu jedinečnú predstavu, buduje s ním jedinečný vzťah, vníma/pocituje Boha a jeho zásahy do života rovnako veľmi jedinečne.

Náboženské zvládanie

Na základe všeobecných poznatkov o zvládaní a rôznych výskumov zameraných na rolu kresťanskej viery v stresových situáciách definujú Tix a Fraizer (cit. podľa Křivohlavý, 2001) duchovný mediátor zvládania stresu ako využitie kognitívnych a behaviorálnych techník, ktoré sú založené na náboženských a duchovných momentoch človeka pri zvládaní ťažkých životných situácií. Jednoducho povedané ide o účasť náboženstva na zvládaní náročných situácií.

Otázkami vplyvu náboženstva na zvládanie náročných životných situácií zaoberal aj K. I. Pargament (1997, 1990; Pargament et al., 1998), ktorý uvádza, že doteraz nie je jasná podstata vzťahu medzi riešením problému a náboženstvom. Spôsoby, akými môže byť náboženstvo zapojené do zvládania životných udalostí, podrobnejšie opísal Pargament (1990).

Po prvé, môže byť súčasťou každého z viacerých prvkov procesu zvládania. Mnohé životné udalosti (sobáš, pohreb) majú aspoň sčasti náboženský charakter. Náboženské hodnotenia môžu slúžiť ako zdroj vysvetlenia životných udalostí (napr. tragédia ako súčasť Božieho plánu, Boží trest). Náboženskými zvládacími aktivitami môže byť spoveď, pomoc kňaza, modlitba, zázrak a pod. Výsledok procesu zvládania môže mať náboženský charakter (napr. zvýšenie náboženskej angažovanosti). Rôzna náboženská orientácia, normy môžu slúžiť buď ako zdroje alebo ako obmedzenia pri zvládaní.

Po druhé náboženstvo môže prispievať k procesu zvládania (znižuje výskyt alkoholizmu, drog, mimomanželskej sexuality).

Po tretie náboženstvo môže byť produktom procesu zvládania (pozitívne udalosti sa pripisujú láske Boha; k zvýšeniu viery dochádza napr. po narodení dieťaťa, emočných ťažkostiach).

Vzájomné súvislosti medzi náboženským zvládaním, religiozitou, konceptom Boha a rastom spojeným so stresom

To, že po stresujúcich a negatívnych zážitkoch môže dôjsť k rastu je zrejmé. Potvrdzujú to mnohé výskumy, kde veľa ľudí (v mnohých štúdiách dokonca väčšina respondentov) vypovedá o pozitívnych zmenách v živote po zažití náročných situácií, ako sú choroby napr. rakovina (Thornton, 2002) a HIV (Siegel, Schrimshaw, Pretter, 2005), znásilnenie

(Frazier, Conlon, Glaser, 2001) a veľa iných (pozri Shaw, Joseph, Linley, 2005). Avšak takisto aj my, či už na základe výpovedí našich známych, alebo vlastných zážitkov vieme, že rast spojený so stresom existuje. Preto nemôžeme povedať, že záťažové situácie sú len nežiaduce. Ich zásluhou je, že prispievajú k mobilizovaniu našich síl, podnecujú nás učiť sa, hľadať nové cesty a spôsoby ako ich čo najlepšie vyriešiť a zvládnuť. Keby ich nebolo, tak by sme sa ďalej nerozvíjali a nenapredovali. Sú impulzom, ktorý prebúda naše vlohy a tvorivé predpoklady. Bez zvládnutia ťažkostí v živote by sme nadanie pre určitú činnosť neobjavili, ostalo by v nás driemať. Zásluhou prekonávania rôznych prekážok získavame cenné skúsenosti, stávame sa húževnatejší, upevňujeme si a rozvíjame vôľové vlastnosti (Bratská, 2005).

Nechceme tvrdiť, že následky stresových situácií a rôznych nešťastí sú len pozitívne, a že rast je neodvratným následkom každej takejto situácie, pretože vieme, že keď sa záťažové situácie nahromadia, alebo sa v nich veľmi zvyšujú požiadavky bez ohľadu na možnosti človeka, objavujú sa v jeho organizme a psychike nežiaduce stavy. Avšak chceme poukázať na to, že rovnako ako negatívne následky, existujú aj pozitívne. Tedeschi a Calhoun (2004) zistili, že pretrvávajúci distress a rast sa môžu vyskytovať spoločne, o čom svedčí aj fakt, že výpovede o zážitku rastu v dôsledku traumatickej udalosti sú početnejšie ako výpovede o psychických poruchách. Spomínaní autori uvádzajú, že ľudia, ktorí prežili stresujúce udalosti vypovedajú na jednej strane o zvýšenej zraniteľnosti, pretože neboli schopní kontrolovať, alebo zabrániť ich utrpeniu, ale na strane druhej, tí istí ľudia hovoria o lepšom pociťovaní z ich vlastných schopností prežiť a zvíťaziť.

Determinanty rastu spojeného so stresom

Rast spojný so stresom je ovplyvnený mnohými premennými ako sú napr. spokojnosť so sociálnou oporou, stresovosť negatívnych životných udalostí, pozitívna reinterpretácia, prijatie, zvnútornená religiozita a nakoniec aj množstvom aktuálnych pozitívnych životných udalostí.

Schaefer a Moos (cit. podľa Park, Cohen, Murch, 1996) vytvorili model zaoberajúci sa determinantmi rastu spojeného so stresom, v ktorom jednotlivé premenné zoskupili do troch kategórií:

A) Osobnostné charakteristiky človeka a charakteristiky prostredia

Tu radíme napr. pohlavie, temperament, osobnostné črty, zvnútornenú religiozitu, optimizmus, sociálnu oporu a životné podmienky.

Z osobnostných charakteristík ľudí, ktorí prežili stresujúce udalosti sa za významný faktor považuje pohlavie. Vzťah medzi rozdielmi v pohlaví bol témou mnohých štúdií (napr. Park, Cohen, Murch, 1996; Kesimci, Goral, Gencoz, 2005), ktoré zistili, že ženy udávajú vyššiu hladinu rastu spojeného so stresom ako muži.

Inou významnou charakteristikou je optimizmus. Ľudia majúci vyššie ciele, sú optimistickí a majú nádej – tí, ktorí očakávajú pozitívne výsledky a veria vo vlastné schopnosti, sú skôr schopní rásť v dôsledku prežitého stresu (Park, Cohen, Murch, 1996).

Podľa doterajších zistení (pozri Shaw, Joseph, Linley, 2005) je s rastom spojené aj náboženstvo. Na vzťah medzi rastom spojeným so stresom a religiozitou poukazujú aj Parková, Cohen a Murch (1996) a Parková (2006), ktorí uvádzajú, že náboženstvo je významným zdrojom rastu pre ľudí v situáciách zvládania stresových udalostí, a to poskytnutím

prostriedkov zvládania a zmyslu. Náboženstvo je „nárazníkom“ v záťažových situáciách, znižuje strach pred smrťou, má vplyv na výber vhodných stratégií prekonávania ťažkostí a implikuje možnosť účinnej podpory náboženskou komunitou.

Výskumy sa zamerali aj na súvislosť medzi rastom, dimenziami religiozity a náboženským zvládaním. Porovnanie vplyvu zvnútornej religiozity na zvládanie stresu, depresie a anxiety u katolíkov a protestantov uskutočnili C. Park, L. H. Cohen a L. Herb (cit. podľa Stríženec, 2001). Skúmali životné udalosti u vysokoškolákov a zistili, že u katolíkov zvnútornená religiozita kladne koreluje so zvládaním stresu a u protestantov vonkajšková religiozita koreluje záporne so zvládaním stresu. V druhom výskume sa vyššie uvedená kladná korelácia potvrdila aj u protestantov. Americkí autori Parková, Cohen a Murch (1996) zistili, že zvnútornená religiozita súvisí s vnímaním rastu spojeného so stresom. Pre vnútorne religióznych ľudí predstavuje viera určitý rámec, v ktorom žijú. Zvnútornená religiozita pomáha a podporuje rast spojený so stresom, pretože pomáha veriacim ľuďom nájsť zmysel v rôznych problémoch, krízach a ťažkostiach. Ak má človek trvalú a pevnú vieru, z ktorej čerpá silu a podporu, a tiež prostredníctvom, ktorej interpretuje svoje skúsenosti, je to predpokladom pre schopnosť nájsť zmysel aj v negatívnych zážitkoch. Parková a Cohen (1993) zistili, že rast spojený so stresom pozitívne súvisí aj s náboženským zvládaním smrti blízkeho človeka.

Niekoľko štúdií K. I. Pargamenta a jeho kolegov dokázalo, že náboženské zvládanie môže viesť prostredníctvom riešenia a zápasenia s rozličnými problémami vrátane chorôb (Pargament, Koenig, Perez, 2000) a iných rôznych stresorov (Pargament et al., 1998) k duchovnému rastu.

Vzťahom medzi rastom spojeným so stresom, náboženským zvládaním a dimenziami religiozity sa zaoberala v rámci troch longitudinálnych štúdií aj C. L. Parková (2006), ktorá zistila, že zvnútornená a vonkajšková religiozita ovplyvňujú rast u študentov a starších ľudí prostredníctvom náboženského zvládania, a tiež, že vplyv religiozity na rast sa líši v závislosti od vzorky a od stresora. Rôzna viera a náboženská orientácia môže viesť k rozdielnemu vnímaniu stresora.

Parková et al. (2009) tiež poukazujú na pozitívnu súvislosť medzi rastom spojeným so stresom a religiozitou na vzorke 172 ľudí stredného veku, ktorí prežili rakovinu.

Positívne súvislosti medzi osobnostnými charakteristikami a rastom sa potvrdili aj v slovenskej populácii. Batunová (2010) na vzorke 315 vysokoškolákov zistila, že religiozita je jedným z prediktorov pre rast osobnosti človeka po zažití náročnej životnej udalosti, a že rast spojený so stresom vykazuje významné vzťahy so zvnútornenou aj vonkajškovou religiozitou, tiež s niekoľkými dimenziami konceptu osobného Boha a dvoma štýlmi náboženského zvládania.

Stríženec (2001) poznamenáva, že výskumníci sa zamerali aj na rozdiely medzi skupinami osôb. U vysokoškolákov sa zistilo, že náboženstvo im umožňuje vidieť problém v inom svetle a zachovať pri jeho riešení emočnú rovnováhu. U vysokoškolákov, ktorých nedávno postihla smrť príbuzného alebo blízkeho priateľa, pripisovanie smrti Božej vôli alebo láske Boha súviselo s priaznivejším hodnotením zvládania smrti. Tí, čo pripisovali smrť trestajúcemu Bohu, menej priaznivejšie hodnotili zvládnutie smrti. Skúmanie 240 opatrovateľov pacientov s Alzheimerovou chorobou ukázalo, že tí pacienti, ktorí dostali duchovnú podporu, ľahšie zvládli náročnú situáciu. Pacienti, ktorí potrebovali dialýzu a častejšie navštevovali kostol, boli sociabilnejší a spokojnejší s liečebným režimom. U zomierajúcich pacientov pevnejšia náboženská viera viedla

k menšiemu strachu zo smrti. U 71 pacientov s pokročilou rakovinou, náboženská viera súvisela s výpoveďami o menších bolestiach a s väčšou životnou spokojnosťou.

Z charakteristík prostredia sa ako dôležitá premenná ovplyvňujúca rast javí spokojnosť so sociálnou oporou (Linley, Joseph, 2004).

B) Charakteristika negatívnej životnej udalosti

Týka sa takých vlastností záťažovej situácie ako stresovosť, ovládateľnosť udalosti a trvanie. Napr. Kesimci, Goral, Gencoz (2005) poukazujú na pozitívny vzťah medzi rastom spojeným so stresom a stresovosťou prežitej záťažovej situácie.

C) Stratégie zvládania

Parková, Cohen, Murch (1996), Kesimci, Goral, Gencoz (2005) a Parková (2006) zistili signifikantný vzťah medzi rastom spojeným so stresom a stratégiami zvládania ako sú: pozitívne prehodnotenie, pozitívna reinterpretácia, akceptácia, náboženské a aktívne zvládanie, a tiež na problém zamerané zvládanie.

Batunová (2010) uvádza, že rast spojený so stresom kladne koreluje so štýlmi náboženského zvládania – podriaďovania a spolupráce. Tieto výsledky nasvedčujú tomu, že k rastu po prežití stresových udalostí vedie najmä cesta vzájomnej spolupráce človeka a Boha.

Výsledky procesu zvládania môžu byť krátkodobé alebo dlhodobé, psychické (sebahodnotenie, spokojnosť so životom, získané skúsenosti), sociálne (zmeny v rodine, v inštitúcii) alebo telesné (zdravotný stav). Pri zvládaní sme vedení rôznymi psychologickými funkciami ako je sebahodnotenie, zmysel pre riadenie, význam života, osobnostný rast, osobná identita atď. (Striženec, 2001).

Procesy prostredníctvom ktorých rast spojený so stresom nastáva

Parková a Fenster (2004) poukazujú na to, že bolo vytvorených niekoľko teórií, ktoré sa snažia objasniť pozitívne zmeny, ktoré sú následkom stresových udalostí. Oni rast spojený si stresom vysvetľujú prostredníctvom zmeny vo svetonázore, kognitívnom spracovaní a v procesoch zvládania.

Zmena svetonázoru – trauma alebo prežitý stres narúšajú doterajší pohľad človeka na svet a na seba samého a vyvolávajú zmenu alebo zlom v tomto pohľade, čo vedie k prepracovaniu vlastných presvedčení a čoho následkom môže byť rast.

Kognitívne spracovanie – rast spojený si stresom môže byť výsledkom nevedomého úsilia ľudí včleňovať stresujúce javy do ich už existujúcich kognitívnych štruktúr.

Iným výrazom pre kognitívne spracovanie, je „making meaning“, čiže proces utvárania zmyslu. Parková (2005) uvádza model, ktorý popisuje úlohu zmyslu života a spôsob jeho zmeny v procese zvládania negatívnych udalostí. Tento model rozlišuje dve roviny zmyslu: celkový zmysel a zmysel konkrétnej životnej situácie. Celkový zmysel zahŕňa základné presvedčenia (vnútorné kognitívne štruktúry, ktoré si jednotlivec vytvára o svete) a ciele (vnútorné reprezentácie požadovaných výsledkov, ktoré ľudia motivujú). Najmä situačný zmysel v zásadnej miere ovplyvňuje to, ako sa ľudia vyrovnávajú s konkrétnou životnou situáciou. Samotný proces zvládania pozostáva z hodnotenia a utvárania zmyslu. V konkrétnej životnej situácii osoba najprv hodnotí význam danej situácie a porovnáva, či celkový zmysel a zmysel situácie sú v zhode. Ak sú tieto dva zmysly v zhode stresové nároky situácie sa rapídne znižujú. Naopak nezhoda alebo disonancia medzi nimi spôsobuje distress a veľmi nepríjemný stav pocitu straty kontroly, predvídateľnosti a zrozumiteľnosti

sveta. Takúto disonanciu môžu spôsobovať rozličné traumatické a stresové udalosti, ktoré zásadným spôsobom narúšajú základné presvedčenia človeka a blokujú jeho hlavné ciele. Tu nastupuje proces utvárania zmyslu, čo je prehodnocovanie a zmena situačného alebo celkového zmyslu, alebo obidvoch, pokiaľ nebudú v kongruencii. Ak je celkový zmysel pevný a stabilný, človek sa snaží meniť situačný zmysel. To zahŕňa reinterpretáciu a dovysvetlenie situácie v kontexte celkového zmyslu, napr. jej kauzality, nájdenie pozitívnych aspektov, úžitku danej situácie atď. K zmenám v celkovom zmysle dochádza najmä pri skutočne závažných negatívnych udalostiach, keď je nemožné zmeniť situačný zmysel tak, aby bol v kongruencii s celkovým.

Procesy zvládania – už s predchádzajúceho textu je jasné, že copingové aktivity ovplyvňujú dôsledky stresujúcich situácií.

Pozitívne následky stresových udalostí

Schaefer a Moons (cit. podľa Park, Cohen, Murch, 1996) uvádzajú tri hlavné typy pozitívnych následkov súvisiacich s prežitými náročnými situáciami:

- a) *zlepšené sociálne schopnosti* (napr. lepšie a bližšie vzťahy s rodinou a priateľmi);
- b) *zlepšené osobné schopnosti* (napr. lepšie sebapoňatie, rozvoj vytrvalosti a trpezlivosti);
- c) *nové alebo zlepšené copingové schopnosti* (napr. lepšia schopnosť riešiť problémy alebo zvládať svoje emócie).

Tedeschi a Calhoun (2004) medzi pozitívne zmeny, ku ktorým dochádza v dôsledku prežitých negatívnych udalostí, zahŕňajú okrem už spomenutých aj väčšiu vďačnosť za život, nové možnosti, väčší pocit osobnej odolnosti, zvažovanie zmien v náboženskej a existenciálnej oblasti, zaoberanie sa fundamentálnymi otázkami ako je smrť alebo cieľ ich života a náboženský rast. Inou skúsenosťou je potreba rozprávať a deliť sa o svoje utrpenie s druhými, čoho prirodzeným následkom je preverenie vzájomných vzťahov – niektoré vydržia, iné nie. Často uvádzanými zmenami sú aj zlepšená schopnosť mať dôvernejšie vzťahy s druhými, viac súcitu s tými, ktorí zažívajú ťažkosti, a tiež ľudia, ktorí čelia náročným situáciám si dokážu viac ako inokedy/alebo ako iní vážiť veci, ktoré predtým nepovažovali za také podstatné. Parková (2004) uvádza aj zmeny v životnej filozofii (prehodnotenie priorít), spirituality (napr. väčšia blízkosť Boha) a zdravší životný štýl (lepšia starostlivosť o seba).

Opísané zmeny sa nevyskytujú izolovane, ale sú navzájom prepojené. Napr. nárast empatie môže byť následkom zlepšenia medziľudských vzťahov a pod. Práve seba vypovede ľudí o pozitívnych zmenách v živote, ktoré sú následkom negatívnych životných udalostí, sú považované za ukazovatele rastu spojeného so stresom

Záver

Náš príspevok mal za cieľ priblížiť fenomén, ktorý sa tak vo svete, ako aj u nás, čím ďalej tým viac dostáva do povedomia odborníkov a postupne aj laikov. Stress-related growth, teda rast spojený so stresom je podmienený mnohými premennými ako vek, pohlavie, závažnosť stresovej udalosti, osobnostné charakteristiky človeka a pod. Od tohto všetkého závisí akým, spôsobom záťažovú situáciu jedinec zvládne a či vôbec dokáže vnímať nejaký pozitívny dopad, napr. zmeny vo vzťahu k sebe, k druhým, k Bohu, či k materiálnym statkom.

Psychológ na rôznych pozíciách (napr. pri práci s klientom alebo pacientom, či pri pedagogickej činnosti) a v konečnom dôsledku v každej oblasti svojho pôsobenia, by mal vedieť s čím za ním človek prichádza, teda poznať jeho históriu, skúsenosti, potreby, hodnoty a pod. a na základe toho poskytnúť tie informácie, a takú formu pomoci, ktorá toto všetko zohľadňuje. Z uvedeného dôvodu sme my venovali bližšiu pozornosť vybraným faktorom, a to religióznym, ako sú koncept osobného Boha, vonkajšková a zvnútornená religiozita a náboženské zvládanie. Práve ich súvislosť s rastom spojeným so stresom môže byť pre prácu s niektorými ľuďmi veľmi dôležitá a nápomocná.

Analýza a syntéza dostupných informácií rôznych vedeckých štúdií poukázala na skutočnosť, že religiozita má dôležitú (pre určitú skupinu ľudí až nezastupiteľnú) úlohu v procese vyrovnávania sa s náročnými životnými situáciami, a tiež v následných pozitívnych zmenách, o ktorých vypovedajú ľudia prežívajúci takéto situácie.

LITERATÚRA

- Affleck, G., Tennen, H. (1996). Construing benefits from adversity: adaptational significance and dispositional underpinnings. *Journal of Personality*, (64), 899–922.
- Bratská, M. (2001). *Zisky a straty v záťažových situáciách alebo príprava na život*. Bratislava: Práca.
- Bratská, M. (2005). K možnostiam optimalizácie procesu utvárania osobnosti zvládaním záťažových situácií. In P. Macek, J. Dalajka (Eds.), *Vývoj a utvárenie osobnosti v sociálnych a etnických kontextech – viceborový prístup* (45–53). Brno: FSS MU v Brne.
- Calhoun, L. G., Cann, A., Tedeschi, R. G., McMillan, J. (2000). A correlational test of the relationship between posttraumatic growth, religion, and cognitive processing. *Journal of Traumatic Stress*, (13), 521–527.
- Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G. (2006). The foundations of posttraumatic growth: An expanded framework. In L. G. Calhoun, R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of Posttraumatic Growth* (3–23). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Carver, C. S. (1998). Resilience and thriving: Issues, models, and linkages. *Journal of Social Issues*, (54), 245–266.
- Folkman, S., Moskowitz, J. T. (2000). Stress, positive emotions, and coping. *Current Directions in Psychological Science*, (9), 115–118.
- Frazier, P., Conlon, A., Glaser, T. (2001). Positive and Negative Life Changes Following Sexual Assault. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, (69)6, 1048–1055.
- Hatoková, M. (2006). Koncept osobného Boha. In P. Halama, L. Adamovová, M. Hatoková, M. Stríženec (Eds.), *Religiozita, spiritualita a osobnosť* (104–140). Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie SAV.
- Chlewinisky, Z. (1991). *Dojrzalosť: osobowość, sumienie, religijność*. Poznań: W Drodze.
- Kesimci, A., Goral, F. S., Gencoz, T. (2005). Determinants of stress-related growth: gender, stressfulness of the event, and coping strategies. *Current Psychology*, (24), 68–75.
- Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Linley, P. A., Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, (17), 11–21.
- Mareš, J. (2007). Posttraumatický rozvoj u dětí a dospívajících. In J. Mareš et al. (Eds.), *Kvalita života u dětí a dospívajících II* (9–34). Brno: MSD.
- Mareš, J. (2009). Posttraumatický rozvoj: výzkum, diagnostika, intervence. *Československá psychologie*, (53), 271–290.
- Mareš, J. (2012). *Posttraumatický rozvoj člověka*. Praha: Grada.
- McMillen, J. C., Fisher, R. H. (1998). The perceived benefit scales: measuring perceived positive life change after negative events. *Social Work Research*, (22), 173–187.
- Nakonečný, M. (1995). *Lexikon psychologie*. Praha: Vodňář.
- Pargament, K. I. (1990). God Help Me: Toward a Theoretical Framework of Coping for the Psychology of Religion. *Research in the Scientific Study of Religion*, (2), 195–224.

- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping*. New York: Guilford Press.
- Pargament, K. I., Koenig, H. G., Perez, L. M. (2000). The Many Methods of Religious Coping: Development and Initial Validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology*, (56)4, 519–543.
- Pargament, K. I., Smith, B. R., Koenig, H. G., Perez, L. (1998). Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, (37)4, 710–724.
- Park, C. L. (2004). The notion of growth following stressful life experiences: Problems and prospects. *Psychological Inquiry*, (15), 69–75.
- Park, C. L. (2005). Religion as a Meaning-Making Framework in Coping with Life Stress. *Journal of Social Issues*, (61)4, 707–729.
- Park, C. L. (2006). Religiousness and Religious Coping as Determinates of Stress-Related Growth. *Archive for the Psychology of Religion*, (28)1, 287–302.
- Park, C. L., Cohen, L. H. (1993). Religious and Nonreligious Coping with the Death of a Friend. *Cognitive therapy and Research*, (17)6, 561–577.
- Park, C. L., Cohen, L. H., Murch, R. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality*, (64), 71–105.
- Park, C. L., Edmondson, D., Blank, T. O. (2009). Religious and Non-Religious Pathways to Stress-Related Growth in Cancer Survivors. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, (1), 321–335.
- Park, C. L., Fenster, J. R. (2004). Stress-Related Growth: Predictors of Occurrence and correlates with psychological adjustment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, (23)2, 195–215.
- Park, C. L., Chmielewski, J., Blank, T. O. (2010). Post-traumatic growth: Finding positive meaning in cancer survivorship moderates the impact of intrusive thoughts on adjustment in younger adults. *Psycho-Oncology*, (19), 1139–1147.
- Park, C. L., Lechner, S. C. (2006). Measurement issues in assessment growth following stressful life experiences. In L. G. Calhoun, R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of Posttraumatic Growth. Research and Practice* (47–67). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Shaw, A., Joseph, S., Linley P. A. (2005). Religion, spirituality, and posttraumatic growth: A systematic review. *Mental Health, Religion and Culture*, (8), 1–11.
- Stráženeč, M. (2001). *Súčasná psychológia náboženstva*. Bratislava: Iris.
- Siegel, K., Schrimshaw, W. E., Pretter, S. (2005). Stress-Related Growth Among Women Living with HIV/AIDS: Examination of an Explanatory Model. *Journal of Behavioral Medicine*, (28)5, 403–414.
- Tedeschi, R. G., Calhoun, L. (2004). Posttraumatic Growth: A New Perspective on Psychotraumatology. *Psychiatric Times*, (21), 4. [Vyhľadané 10. 2. 2010 na <http://www.psychiatritimes.com/p040458.html>]
- Tedeschi, R. G., Park, C. L., Calhoun, L. G. (1998). Posttraumatic growth: Conceptual issues. In R. G. Tedeschi, C. L. Park, L. G. Calhoun (Eds.), *Posttraumatic Growth: Positive Changes in the Aftermath of Crisis* (1–22). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Thornton, A. A. (2002). Perceiving Benefits in the Cancer Experience. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, (9)2, 153–165.
- Záhorová, S. (2007). *Koncept osobného Boha, religiozita a náboženské zvládanie ako faktory stresom indukovaného rastu* (Diplomová práca). Trnava: Filozofická fakulta Trnavskej univerzity.
- Záhorová, S., Halama, P. (2010). Psychometrická analýza a faktorová štruktúra Škály rastu spojeného so stresom. *Československá psychologie*, (54)6, 576–590.

PERSONAL GOD CONCEPT, RELIGIOSITY, AND RELIGIOUS COPING AS FACTORS OF STRESS RELATED GROWTH

S. BATUNOVÁ

ABSTRACT

The goal of this paper is to draw attention to stress related growth, to list its determinants and circumstances under which it occurs as well as positive impact it may have after one has gone through a demanding life situation. Closer attention is paid to a growth connected with certain religious variables (such as personal god

concept, externalized and internalized religiosity, religious coping). The reason is that religions, opposed to other non-religious variables, are viewed as important sources of an individual growth as they offer coping resources and meaning.

Key words: stress related growth; religiosity; personal god concept; religious coping

DAS KONZEPT EINES PERSÖNLICHEN GOTTES, RELIGIOSITÄT UND RELIGIÖSES COPING ALS STRESSGEBUNDENE WACHSTUMSFAKTOREN

S. BATUNOVÁ

ABSTRAKT

Der Zweck dieses Artikels ist es, die Aufmerksamkeit auf das stressgebundene Wachstum (stress-related growth) zu ziehen. Wir wollen Determinanten des Wachstums und Prozesse, dank deren es auftritt, benennen. Wir wollen zeigen, welche Form positive Effekte vom Überleben schwieriger Lebenssituationen haben. Wir widmen dem Zusammenhang des Wachstum mit ausgewählten religiösen Variablen (das Konzept des persönlichen Gottes, äußere und internalisierte Religiosität und religiöses Coping) Aufmerksamkeit, denn Religion ist zusätzlich zu anderen nicht-religiösen Variablen als eine wichtige Quelle für Wachstum zu verstehen. Religiosität ist ein Mittel zur Bewältigung und der Suche nach Sinn.

Schlüsselwörter: Wachstum verbunden mit Stress; Religiosität; Konzept des persönlichen Gottes; religiöses Coping

Mgr. Stanislava Batunová je zamestnaná ako psychologička v CPPP a P (Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie) a je študentkou doktorandského štúdia na Katedre psychológie Filozofickej fakulty na Trnavskej univerzite v Trnave. E-mail: s.batunova@gmail.com