

Projevy spirituality při zvládání stresu z vysokoškolských zkoušek – případová studie

Manifestations of spirituality in coping with stress caused by university exams – case study

Martina Pustková,¹ Andrea Beláňová

Katedra Psychologie, Pedagogická fakulta,
Univerzita Karlova

Psychologie a její kontexty 12 (1), 2021, 47–59
<https://doi.org/10.15452/PsyX.2021.12.0003>



Abstrakt Článek pojednává o spirituálním vyrovnávání se se stresem (*spiritual coping*) před vysokoškolskými zkouškami a o vztahu mezi spirituálním copingem a pocíťováním místa kontroly při zkoušce (*academic locus of control*). Výsledky vychází z kvalitativní analýzy polostrukturovaných rozhovorů s dvanácti studentkami a studenty psychologie. Všichni respondenti užívají adaptivní copingové strategie a spirituální coping využívají k posílení vnitřního *locus of control*. Konstrukce spirituálního copingu formuje víru do takové podoby, kdy jedinec vnímá kromě samotného učení se více faktorů, které může vlastní snahou ovlivnit. Zároveň spirituálním copingem nemusí být vše, co by se jím na první pohled mohlo zdát – například talismanů většina respondentů ve výzkumu užívala coby hmotnou reprezentaci sociální opory.

Klíčová slova spirituální coping, Academic locus of control, kvalitativní analýza, případová studie.

Abstract The article describes the mechanism of spiritual coping as a coping strategy for dealing with stress during an exam period in university students. The study emphasizes various manifestations of inner spirituality or religiosity and its effects on the perception of the academic locus of control (ALOC). This is a case study of perceiving the influenceability of the exam in correlation to spirituality. The study is a qualitative analysis of semi-structured interviews using the constructivist methodology. Twelve students of

psychology from the Faculty of Education at Charles University were interviewed about their coping mechanisms. The study explores the mechanism of transforming spiritual beliefs into a form of spiritual coping in an academic environment. The design of the study is single-blinded, meaning that the participants did not know in advance that their spiritual coping is studied. Thanks to this, authors were able to interview a sample of students including those who do not consider themselves spiritual. A concept of “equation of exam” was discovered during the qualitative analysis. The equation of exam means that controllable and uncontrollable factors were assessed by participants and the result of the equation is a feeling of gaining maximum control. Spiritual coping helps participants to cope with the uncontrollable factors by a belief that these are actually influenceable. This way, participants increased their inner locus of control over the result of the exam. Forms of spiritual coping using an external locus of control were rejected by all participants as undesirable. More complex spiritual beliefs lead to more sophisticated ways of increasing internal locus of control and subjective preparedness for the exam. The methodology used in this study leads to a finding that unspiritual people can use spiritual coping to a certain extent. The results indicate that while the use of spiritual coping varies, the form remains the same in all situations. But using spiritual coping in other life situations does not necessarily mean it will be used in an academic environment too. Two people can use the same strategy, but it does not mean it has the same meaning. A talisman is a good example. About half of the participants have experience with using a talisman. However, it serves as social support rather than spiritual. It reminds them of the close ones. Only one participant stated that they believed the talisman had power by itself. None of the participants use maladaptive coping, so it cannot be disputed that spirituality leads to a preference for adaptive coping. Even though the results of this study cannot be generalized, they could serve as a foundation for new research. Spiritual individuals do not necessarily use spiritual coping in an academic context, and at the same time, non-spiritual individuals may resort to this behavior. The results may also be correlated to anxiety caused by uncontrollable factors. This idea is worth considering in follow-up studies.

Key words Spiritual coping, Academic locus of control, Qualitative analysis, Case study.

Úvod

Tento článek¹ se zabývá užíváním spirituality coby zvládací strategie – copingu² – při přípravě na zkoušku u studentů druhého ročníku bakalářského studia katedry psychologie Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy. Vzorek celkem dvanácti studentů byl vybrán proto, že studenti psychologie v jinak výrazně sekularizované České republice jsou popisováni jako více spirituálně orientovaní, než jsou ostatní studenti pomáhajících profesí (Vávra et al., 2017). Rovněž se této skupině studentů věnují i další výzkumy spirituálního copingu (Kuo et al., 2014; McMahon & Biggs, 2012). Studie spirituality profesionálních psychologů dokládá důležitou roli spirituálního copingu u těch profesionálů, kteří jej užívají. Autoři doporučují hlubší věnování se této oblasti a rovněž rozvíjení pedagogů na katedrách psychologie, aby mohli svým studentům pomoci orientovat se v otázkách možnosti využití jejich spirituálního citění (Case & McMinn, 2001).

Výzkumným záměrem studie je náhled do subjektivního prožívání spirituality v kontextu akademických závazků. Chtěly jsme se pokusit zachytit typ dat, který může propadat sítím kvantitativního zjišťování. Studie si dále kladla za cíl ilustrovat různé projevy spirituálního copingu v závislosti na nenáboženské spiritualitě respondentů. Vnitřně prožívaná spiritualita má inherentní vlastnosti, které mohou jednotlivce chránit před vážnými psychickými a emocionálními dopady stresu v akademickém prostředí. Povaha těchto vlastností není zcela známá a autoři studií vybízí k jejich dalšímu zkoumání (Kuo et al., 2014; Yun et al., 2019). V návaznosti na doporučení studie zkoumající vztah spirituality k místu kontroly (*locus of control*, dále jen LOC) je věnována pozornost nenáboženské spiritualitě a jejím korelacím k LOC (Da Silva et al., 2020). Autoři studie dokládající vnitřní religiózní závazek jako mediátor pro vztah LOC a akademických závazků doporučují vypracovat kvalitativní studie zaměřené na konkrétní aspekty akademické práce (Chukwuorji et al., 2018). Cílem tohoto článku je tedy reagovat na doporučení kolegů a uskutečnit sondu do prožívání dvanácti spolužaček a spolužáků a poznat konstrukce jejich myšlenkových rámců dodávajících jim pocit jistoty a kontroly tváří v tvář vědomí, že výsledek zkoušky nikdy nemají plně ve své moci.

Výzkumný problém

Spiritualita a religiozita

Jedním ze základních pilířů výzkumu vnitřně prožívané spirituality bylo rozlišení religiozity na vnější (*extrinsic*) a vnitřní (*intristic*). Tato dichotomie byla představena Allportem a Rossem (1967), a ačkoli i tato polarizace byla následně shledána jako překonaná (Kirkpatrick & Hood, 1990), takové dělení nacházíme v pozadí mnoha současných

¹ Tento článek vychází z rozhovorů získaných pro bakalářskou práci a reportuje její výsledky. Práce byla obhájena na katedře psychologie PedF UK 4. 6. 2020 (Pustková, 2020).

² Pojem coping přejatý z angličtiny je zavedeným pojmem skloňovaným dle pravidel českého pravopisu.

multidimenzionálních modelů. Dosud není snadné vytvořit takový koncept, který by spolehlivě rozlišil aspekty spirituality a religiozity (Da Silva et al., 2020). Kenneth Pargament (1999) uvádí, že stále více lidí se označuje za spirituální, ne však religiozní. Ačkoli v obou případech jde o hledání posvátna, rozvoj alternativní spirituality přišel podle něj jako „odpověď na pocit, že v náboženství něco chybí“ (Pargament, 1999, p. 6). Pargament se dívá na spiritualitu jako na srdce a duši religiozity, tyto dvě dimenze jsou pro něj neoddělitelné, a důrazně varuje, aby na religiozitu nebylo nazíráno jako na „institucionální a špatnou a spiritualitu jako individuální a dobrou“ (Pargament, 1999, p. 11).

V současné literatuře se setkáváme s pojmy interpersonální religiozita (analogická k *extrinsic religiosity*), intrapersonální religiozita (analogická k *intrinsic religiosity*) (Chukwuorji et al., 2018), vnitřní spiritualita (*intrinsic spirituality*) (Kuo et al., 2014), či pouze spiritualita a religiozita (Da Silva et al., 2020), nebo s pokusem tyto pojmy obejít skrze spirituální *well-being* (McMahon & Biggs, 2012). V českém kontextu se objevuje převážně označení náboženská a nenáboženská spiritualita, kde je spíše než o rozdělení vnějších a vnitřních projevů vedena debata o nenáboženské spiritualitě jako takové (Štampach, 2018). Poměrně mnoho Čechů věří v existenci nadpřirozených jevů a zároveň neprojevuje zájem o tradiční náboženství (Hamplová, 2008), což by odpovídalo právě výzkumu spirituálního copingu stavícího na vnitřní spiritualitě.

Pro účely tohoto kvalitativního výzkumu užíváme souhrnnou definici: „Spiritualita odkazuje na univerzální a základní lidskou kvalitu zahrnující hledání smyslu, účelu, morálky, *well-beingu* a hloubky ve vztazích sám k sobě, ostatním a realitě, ať už je chápána jakkoli. V tomto smyslu může být spiritualita vyjádřena prostřednictvím náboženských forem nebo na nich může být nezávislá“ (Canda & Furman, 2010, p. 59).³ Naši ambicí je se dívat se na konkrétní projevy a myšlenkové konstrukce přetvářející spiritualitu do podoby copingových strategií. Pro účel této práce definujeme spirituální coping jako regulační systém emocí za použití přesvědčení, postojů a praktik odvíjejících se od jedincovy náboženské či nenáboženské spirituality.

Spirituální coping

Badatelé se shodují, že víra může pozitivně ovlivňovat tělo i mysl a přinášet pocity komfortu, dále ovšem není dostatečně znám mechanismus, jak přesně spiritualita ke zdraví a *well-beingu* přispívá (Da Silva et al., 2020; Krok, 2008; Kuo et al., 2014). Řada vědců ve snaze tento vztah pochopit zkoumalo propojení spirituality a copingových strategií (Gall & Guirguis-Younger, 2012; Krok, 2008; Wong-McDonald & Gorsuch, 2004).

V rámci vyrovnávání se se situací dochází ke kombinování na problém orientovaných (*problem-focused*) a na emoce orientovaných (*emotion-focused*) copingových strategií. Jestliže je situace vnímána jako ovlivnitelná, dochází k uplatňování strategií orientovaných na problém, mezi které se řadí například zvyšování znalostí nebo získávání speciálních

³ V originálním znění: „Spirituality refers to a universal and fundamental human quality involving the search for a sense of meaning, purpose, morality, well-being, and profundity in relationships with ourselves, others, and ultimate reality, however understood. In this sense, spirituality may express through religious forms or it may be independent of them.“

schopností a dovedností. Strategie orientované na emoce mají za cíl spíše vypořádat se s emocemi vzniklými ve vztahu k stresující situaci a často se poji k tomu, co člověk vyhodnotil jako neovlivnitelné, a musí se s tím „pouze“ vyrovnat (Folkman & Lazarus, 1984).

Klíčová role pocitu kontroly

Podobu spirituálního/náboženského copingu dle Pargamentova modelu spoluurčuje tzv. místo odpovědnosti. (Pargament et al., 1988). To, co Pargament nazývá *locus of responsibility*, rozpracovává Julian Rotter (1990) ve svém konceptu místa kontroly *locus of control* (LOC). LOC označuje míru přesvědčení jednotlivců o tom, mají-li kontrolu nad výsledkem svých činností či nad situacemi, do kterých se dostávají. Tato míra se rozprostírá mezi dvěma póly. Jeden se nazývá *internal*, kdy jedinec spatřuje toto místo uvnitř sebe a vysvětlení případného neúspěchu hledá v sobě. Druhým pólem je *external LOC*, kdy jedinec zodpovědnost za výsledek spatřuje v moci vnějších sil (Rotter, 1990). Vnímaná míra se může měnit v závislosti na konkrétních okolnostech, což si uvědomoval i Rotter a doporučil pro jednotlivé oblasti využívat kontextově specifická měřítka. Vznikly tak různé měřicí škály například pro oblast zdraví či vzdělávání, kde se užívá pojmu *academic locus of control* (dále jen ALOC) (Curtis & Trice, 2013). ALOC je ovlivňován několika faktory, například je zohledňován vliv osobnosti vyučujícího (Can & Durukan, 2019) či vliv metakognice (Jain et al., 2019), avšak studie postihující vliv projevů spirituality na vnímání (ne)ovlivnitelnosti zkoušky nebyly v době konání řešerše zdrojů dostupné. Nejblíže tomuto tématu je studie mediační role religiózního závazku mezi LOC a akademickou angažovaností. Ta mimo jiné vykazuje pozitivní korelaci mezi vnitřní LOC a vnitřní religiozitou a negativní korelaci mezi vnitřní LOC a vnější religiozitou (Chukwuorji et al., 2018). Novější studie vztahu spirituality a LOC mimo akademické prostředí definuje spiritualitu a religiozitu jako dva oddělitelné koncepty: se spiritualitou je spojováno vše vnitřní a s religiozitou vše vnější a náboženské (Da Silva et al., 2020). Autoři ovšem použili dělení, před kterým Pargament varoval, což se mohlo odrazit ve formulaci výsledků studie. Hlavním závěrem těchto studií a naším výchozím bodem je, že projevy spirituality a religiozity orientované do nitra jedince působí pozitivně a zvyšují jeho pocit kontroly nad zkouškou, a pomáhají tak eliminovat negativní pocity. Zajímalo nás ovšem, zda je možné hlouběji porozumět tomuto fenoménu pomocí kvalitativních metod.

Situace zkoušky

Každá zkouška je náročná chvíle v rámci studia, která klade na studenta vysoké nároky nejen na prokázání vědomostí. V této situaci je pro studenta obsaženo mnoho stresu a emocí. Folkmanová a Lazarus (1985) rozdělili situaci zkoušky do tří fází a zkoumali změny emočních a copingových projevů 1) před zkouškou (*anticipatory stage*), kdy se na zkoušku studenti připravují nevědouce, jaká bude či jak dopadne; 2) po zkoušce (*waiting stage*), kdy studenti složili zkoušku neznaje výsledky; 3) výsledná fáze (*outcome stage*), kdy byli seznámeni se známkou. Výsledky ukazují na to, že v první fázi většina studentů cítí hlavně emoce ohrožení a výzvy (*threat and challenge emotions*) a že „jedinec pravděpodobněji cítí obavy anebo naději před zkouškou než později“ (Folkman & Lazarus, 1985, p. 6).

Cíl studie

Cílem studie je přispět ke zkoumání vztahu ALOC a spirituality. Na základě studií prokazujících vztah mezi vnitřně prožívanou spiritualitou a zvyšování pocitu kontroly nad situací je cílem studie prozkoumat důkladnější mechanismy, na jejichž základě působí spiritualita na vnímané možnosti ovlivňování situace. Pozornost je zaměřena na konkrétní akademickou situaci vyrovnávání se se stresem z blížící se zkoušky. Na základě studie proměn emocí v průběhu tří fází, kterými prochází student před, při a po zkoušce, (Folkman & Lazarus, 1985) je zájem této studie koncentrován do první fáze, tedy přípravy na zkoušku. Výzkumná otázka zní: Jak spiritualita ovlivňuje rozsah vnímaných možností a užívané zvládací strategie vysokoškolských studentů psychologie při přípravě na zkoušku?

Výzkumné metody

Studie je kvalitativní analýzou polostrukturovaných rozhovorů. Otázky rozhovoru cílily na zúčastněnost dotazovaného a spuštění procesu konstrukce jeho identity skrze otázky, které si v běžném životě většinou neklade. Cílem tak bylo zachytit realitu respondentů s vědomím subjektivních vlivů, které v průběhu rozhovoru na výzkumníka a zkoumanou osobu působí (Dudová, 2010). Při tvorbě otázek a vedení rozhovorů jsme se opíraly o zásady kvalitativního výzkumu (Mišovič, 2019).

Pro rozhovory byly připraveny různé varianty jádrových otázek ve čtyřech výzkumných okruzích vztahujících se ke copingu, které mohou podnítit respondenty k hovoru o jejich spiritualitě. S vědomím, že „připravený polostrukturovaný rozhovor nemá konečnou podobu, ale v průběhu vyprávění aktéra se doplňuje o potřebné otázky“ (Mišovič, 2019, p. 120) se v návaznosti na zdrojovou literaturu jevily jako relevantní nejvíce následující okruhy: (1) pocity, (2) pozitivní myšlení, (3) ovlivňování, (4) sociální opora. Nosné otázky rozhovorů zněly: „Co vnímáš, že můžeš a nemůžeš u zkoušky ovlivnit? Jak se vyrovnáváš s vědomím, že nikdy nemůžeš ovlivnit vše?“.

Bylo osloveno pětadvacet studentů druhého ročníku bakalářského studia oboru psychologie s rozšířením o speciální pedagogiku na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy. Z původních třiceti jedna dobrovolníků na oslovovací email zareagovalo šestnáct, z toho s dvanácti se podařilo domluvit termíny rozhovorů, které byly první autorkou uskutečňovány bezprostředně po dokončení zkoušky.⁴ Po třiceti až čtyřicetiminutovém rozhovoru následoval *debriefing*, kde bylo odhaleno skutečné výzkumné téma, tedy konkrétně spirituální coping. Výzkum byl tedy *single blind*. Takový postup byl zvolen, aby vědomí, že se jedná o výzkum spirituality, neovlivnilo obsah výpovědí, a aby se přihlásil širší vzorek respondentů. Všichni respondenti poté ústně potvrdili, že zaznamenaný rozhovor může být použit pro účely vědecké práce.

⁴ Rozhovoru předcházela podpis informovaného souhlasu, ve kterém respondenti explicitně souhlasili se zaznamenáváním rozhovoru o jejich copingových strategiích.

Takto úzce specifikovaná výzkumná skupina znemožňuje vytvořit příliš zevšeobecnující indukce, výsledky této práce jsou proto sondou do specifického prostředí jedné katedry psychologie. Vzhledem k úzkému vzorku respondentů byla data citlivě anonymizována a jsou užívána fiktivní jména.

Metoda analýzy dat vychází z konstruktivistického učení, kdy získaná data od respondentů nejsou odrazem objektivní vnější reality, ale chápou se jako konstruované vědění, které vychází z konkrétních nositelů a je vázáno na jejich perspektivu (Charmaz, 2008).

Všechny rozhovory byly doslovně a autenticky přepsány. Na tomto datovém materiálu byla provedena série otevřeného, axiálního a selektivního kódování a analýz s využitím systému barevného odlišení textu a podbarvování. Postup analytického procesu byl supervidován druhou autorkou, v průběhu několika kol kódování a analýzy materiálu byly v týdenních intervalech zjišťované kategorie vzájemně diskutovány za účelem prevence zkreslení dat subjektivitou. Z otevřeného kódování vyvstalo pět barevných oblastí znázorňujících (1) spiritualitu, (2) techniky učení se, (3) vliv dalších lidí, (4) vědomé copingové techniky a (5) princip rovnice. Princip rovnice se opírá o skutečnost, že zkouška je dobře definovaná událost, které se účastní student, zkoušející, látka k naučení se a forma zkoušení jako hlavní aktéři. Výsledkem této myšlené rovnice je pocit připravenosti na absolvování zkoušky.

V rámci axiálního kódování bylo téma spirituality rozpracováno na základě toho, v co respondenti věří, a jak této případné víry využívají, do následujících kategorií: (a) Forma spirituality a její (b) Praktické využití. Princip rovnice byl rozdělen na části (a) Nabytí maxima kontroly – vypovídající o momentu zisku pocitu uspokojení, že udělali, co mohli a (b) Konečnou rovnici, jejíž výsledek závisí na tom, jak se protíná to, co ovlivnili, s tím, co ovlivnit nemohou.

Selektivním kódováním bylo identifikováno hlavní téma, kterým je Forma spirituality a její praktické využití v rámci nabytí maxima kontroly v rovnici zkoušky. V následující tabulce (Tabulka 1) prezentujeme stěžejní informace o jednotlivých respondentech a jejich pojetí včetně citací z rozhovorů.

Výsledky výzkumu

Tabulka 1
Výsledky

Jméno	Forma spirituality	Praktické využití	Nabytí maxima kontroly a konečná rovnice
Nela	Rovnováha s Bohem – Nikdy nelze přesně určit, jestli nepřispěl i Bůh. Když je to racionálně vysvětlitelné, předpokládá vlastní moc.	V životě v silných emocích; skála, o kterou se může opřít.	„Nechat to taky na osudu trochu; si říkám, že jsem se pokusila udělat všechno, co jsem mohla a nějak to dopadne.“
Tereza	Bůh je mimostojný, přesto nějak působí; cítí se být „dítětem štěstěny“.	V životě v silných emocích, ALE vlastnost „dítěte štěstěny“	„Prostě jestli si vylosuješ sobě blízky téma a jestli jsi tomu učiteli sympatický. Je tam

		stále, říká si, že je dítě štěstěny	škála faktorů.“ Protože je „dítě štěstěny“, tak věří, že všechny faktory vyjdou ok.
Karolína	„Na cestě s Bohem“ a v rámci té cesty je prostor, o kterém ve svém životě rozhoduje sama.	Může kdykoli požádat o nadpomoc, ale bude ji to něco stát.	„Si říkám, že jsem udělala všechno, co jsem mohla, učím se, prosím o nadpomoc a nějak to dopadne, zbytek je na situaci.“
Eva	Víra ve svou moc skrze zákon přitažlivosti.	Tvůrčí síla myšlenky všude.	„Jsem si řekla, že jsem udělala, co jsem mohla, už s tím nemůžu nic dělat, tak prostě uvidíme, hraje tam roli i štěstí.“
Gábina	Individuální víra v něco, víra v sebe a zákon přitažlivosti, když se to hodí.	v životě v silných emocích ve škole talisman	„Když se učím, tak to vyjde, sklízím, co jsem zasela.“
Markéta	Víra v sebe a „něco“ přesahujícího.	v životě v silných emocích	„V rámci mě samotné jsem udělala, co jsem mohla udělat, sklízím, co jsem zasela“
David	Aktivně nevěří, ale „co když?“ nějaká vyšší síla vážně existuje.	Ritualizované chování a „cholile = Bože chraň“.	„Učím se a snažím se dozvědět se co nejvíc o učiteli a požadavcích, smírím se se systémem.“
Jiří	Existence Boha je irrelevantní, chovejme se, jak by se měl chovat on, kdyby byl tady na světě.	„křesťanský ateismus“ v životě	„Když se naučíš, tak to dáš.“
Zuzana	„Nevím, na té spirituální rovině ničemu nevěřím, rozhodně ne v Boha.“	Věří v úspěch na základě sebedůvěry, svých zkušeností atd.	„Smírím se s tím, že nelze udělat víc, než udělala; píle, čas a dřina, abych si byla jistá, že to zvládnou a pak už to nějak dopadne.“
Anna	Podle ní Bůh neexistuje, ale je ochotná připustit, že možná ano.	Víru vidí pouze jako prostředek, skrze který lidé mohou předávat LOC nějakému vnějšímu činiteli.	„Nikdy se nevykašlu na učení, a tak je to v klidu, pak sklízím, co jsem zasela; nemám pocit, že to nemůžu ovlivnit.“
Petra	Žádnou vyšší moc ve svém životě nepotřebuje.	„Prostě vědomosti v hlavě, a to je to, co potřebuješ. [...] Žádné kouzla nepotřebuju.“	„Věřím, že jsem pro to udělala maximum v rámci svých možností, a to musí stačit; když se to naučím, mám to plně pod kontrolou.“
Ondřej	„Nedokázal bych mít vztah s někým, koho zaprvý... u koho nevěřím, že existuje (smích). A i kdybych věřil, že existuje, tak... já si to nedokážu představit.“	Nemá pocit, že by mu víra mohla cokoli přinést.	„Když se to naučím, mám to plně pod kontrolou, nějak to dopadne; náhoda je faktor jen, když nejsi dobře naučen.“

Hlavním rozdílem mezi spirituálními a nespirituálními informanty bylo jejich vnímání neovlivnitelných faktorů. Pro nespirituální jedince byly naprosto zanedbatelné. Neexistoval pro ně důvod se jimi zabývat, protože hlavním faktorem bylo, jestli jsou sami dostateč-

ně naučení. Neúspěch při zkoušce by tedy připsali svému nedostatečnému úsilí. Klid před zkouškou jim poskytuje vědomí, že učení věnovali maximum pozornosti a už nelze udělat či ovlivnit nic navíc (v rámci zachování fair-play). I pro spirituální jedince je důležité se kvalitně naučit testovanou látku, a v případě neúspěchu by spatřovali vinu ve svém jednání. Ovšem to nemusí být nutně nedostatečná příprava, ale i působení jejich strach vyvolávajících myšlenek (Eva, David) nebo to, že nezapůsobily jejich jiné vlastnosti schopné formovat realitu (Tereza, Karolína).

Na úspěch mají vliv osobnostní vlastnosti jako schopnost učit se, dobrý time-management či emocionální stabilita. Spirituální jedinci ovšem mohou vnímat ještě jiné své kvality. Cítit se dítětem štěstěny, kterému se vždy vše podaří i s minimem námahy, může být také spatřováno jako vlastnost osobnosti, a ne jako zásah vyšší síly: „*A to, že jsem dítě štěstěny, se projeví právě u takovýchle zkoušek, a to se prostě taky potvrzuje [...] Prostě jsem dítě štěstěny. To je moje vlastnost. Tak. Takhle. To není Bůh, to je moje vlastnost. Jsem tmavooká a dítě štěstěny...*“ (Tereza)

Karolíninou vlastností, či možná spíše schopností, je požádat o „nadopomoc“, a výsledek zkoušky je proto ovlivnitelný skrze modlitbu, přání, které je zároveň dohodou „něco za něco“. Taková dohoda přináší subjektivní jistotu výsledku a jeví se jako nejsilnější z dostupných copingových strategií: „*Budu dělat všechno, co můžu, učit se a tak, plus budu prosit ten vesmír o nějakou nadpomoc, třeba ji dostanu, ale třeba se se mnou rozejde přítel, nebo třeba něco špatného se mi stane. Udělá to tu věc, dostanu, co jsem chtěla, ale pak prostě něco ztratím.*“ Pokud je vyslyšeno, o co žádá, ale nic jí není na oplátku vzato, dochází Karolína k závěru, že je to v souladu s tím, co mělo být, a o „nadopomoc“ tedy nešlo: „*Tak když se to stane, tak si řeknu, že jsem to zvládla sama. [...] Mělo to tak být. Já jsem to chtěla, ale mělo to tak být už.*“ Její rozvinutá spiritualita jí pomáhá při hledání smyslu, vysvětlení, proč se věci dějí právě tak, jak se dějí.

Projevy spirituality ve škole jsou derivátem projevů v životě. Ti, kteří užívají spirituální coping v životě, se na něj nemusí obracet v rámci studia, pokud jsou dostačující jiné na problém a na emoce orientované strategie: „*Jsou věci, který se Bohu připsat daj, který jsou něco mezi a který můžeš připsat svému rozhodnutí a zároveň jsou věci, který rozhoduješ ty sama.*“ (Nela). Forma spirituálního copingu ve škole je pak analogická tomu v životě. Možnost „nadopomoci“ pro Karolínu existuje ve všech různých životních situacích.

Spirituální coping souvisí buď s vyšší úzkostností, anebo s tím, že spiritualita je součástí života. Je to copingová strategie, na kterou se jedinec obrací, když ostatní na problém a na emoce orientované strategie nejsou dostatečné (David, Eva, Karolína). Konkrétní technika je vytvářena na míru problému. Kromě příkladu Karolíny jmenujme Evu, která si svými katastrofickými myšlenkami přiváděla úzkosti. Sebevědomí nabyla pochopením principu sebenaplnujícího proroctví, kterým ovlivňuje svou mysl, a díky principu tvůrčí síly myšlenek. Až poznání, že samotná existence některých jejích myšlenek je jádro nezdarů, vedlo k vytvoření systému oplývajícího dostatečnou silou k potlačení intrusivních myšlenek a k celkovému zvýšení sebevědomí.

Z podobného vlivu negativních myšlenek má obavu i David. Ačkoli racionálně odmítá, že by takové chování mělo spirituální rozměr, zahání úzkost židovskou modlitbou vždy,

když projeví obavu ze selhání. V hebrejském originálu zní „*chas v'chalila*“ a znamená „Bože chraň“. S jeho spirituální stránkou osobnosti to tedy možná souvisí, ačkoli si ji nemusí připouštět. Na základě tohoto příkladu uvažujeme o latentní či potlačované spiritualitě jedinců, kteří vnímají, že existuje „něco víc“, ale z různých důvodů tomu nevěnují pozornost a své spirituální světy nerozvíjejí.

V tomto duchu se vyjádřily Gábina a Markéta, které věří ve vyšší síly, ale svou víru neuchopují a aktivně neformují, neboť se pohybují ve velmi pozitivistickém a na důkazy zaměřeném prostředí, jehož odsouzení se obávají: „*To je těžký to takhle popisovat, abych nevypadala jako blázen.*“ (Gábina) „*Já, i když tomu prostě věřím jako v sobě, tak jakoby vím, že ty věci nedávám najevo pro ostatní, jelikož vím, že mám kamarády a známé, pro které by to bylo nepochopitelné. Řekli by mi, že jsem blázen.*“ (Markéta). Gábina přesto promluvila o svém talismanu a kamenech, o kterých věří, že jí přináší štěstí. Na rozdíl od dalších respondentů, kteří u sebe občas talismany nosí (Tereza, Markéta, Eva, David), pro ni nejsou jen hmotnou reprezentací člověka, který jí danou věc dal, ale samy od sebe oplývají mocí, protože ona tomu věří. Užívání talismanu tedy není vždy projevem spirituálního copingu, pro naše respondenty to byla spíše forma sociální opory.

Ostatní respondenti (Jiří, Zuzana, Anna, Petra a Ondřej) se ani neidentifikují jako spirituální, ani u nich nebyly zaznamenány žádné formy spirituálního copingu. Rozhovory s nimi se týkaly mj. jejich postojů k využívání spirituality coby copingové strategie. Pro detailní rozbor všech rozhovorů viz bakalářskou práci (Pustková, 2020).

Z našich výsledků vyplývá, že spirituální coping vycházející z vnitřně prožívané spirituality funguje k posílení vnitřního LOC. Strategie předávání kontroly vnějším činitelům jsou všemi respondenty odmítány jako nežádoucí. Všechny zjištěné formy spirituálního copingu tak fungují za účelem zisku kontroly nad obtížně kontrolovatelnými či nekontrolovatelnými silami. Všichni respondenti využívali pouze adaptivní strategie. Čím rozvinutější spiritualita, tím promyšlenější myšlenkové konstrukty vysvětlující „iracionální“ principy odehrávající se na pozadí.

Diskuze a závěry

Z nastíněných individuálních pojetí respondentů můžeme zdůraznit několik zjištění. Na základě výsledků se domníváme, že spirituální coping snižuje míru prožívaného stresu, což potvrzují i kvantitativní studie (Kuo et al., 2014; Yun et al., 2019). Otázkou ovšem zůstává, jak k tomu dochází. Příčina je nacházena ve vnitřně orientované spiritualitě, která pomáhá vyhnout se nenápomocným řešením stresu (Kuo et al., 2014) a vede k užívání adaptivního copingu (McMahon & Biggs, 2012). Ani jeden z našich respondentů neužíval maladaptivní coping, což vzhledem k velikosti výzkumného vzorku a užití metodologii nemá žádný průkazný charakter. Další ze sledovaných oblastí je vazba spirituality k ALOC, kdy vnitřně prožívaná spiritualita koreluje se zvyšováním vnitřního LOC (Chukwuorji et al., 2018; Da Silva et al., 2020).

Z naší studie také vyplývá, že každý, kdo při vyrovnávání se se stresem před zkouškou užívá spirituální coping, ho formuje tak, aby jím posiloval vnitřní LOC. V tomto procesu

se ukázala jako podstatná myšlená rovnice zkoušky, tedy třídění faktorů na ovlivnitelné a neovlivnitelné. Ačkoli pro všechny respondenty byla hlavním faktorem příprava učením se, se spirituálním copingem se pojila možnost ovlivnit i jiné neovlivnitelné faktory. Zdá se, že tuto potřebu mají jedinci, které neovlivnitelné faktory zneklidňují. Ti, kteří na ně neberou ohled a věří, že jedinou možností je učení se, se jimi nijak zvlášť nezneklidňují (nebo jim ke klidu stačí jednodušší na emoce orientované strategie).

Spirituální coping však mohou užívat i jedinci, kteří se nepovažují za spirituální, a to v situaci, kdy je neovlivnitelné faktory zneklidňují a nemají jiný nástroj, jak se s tím vyrovnat. Vysvětlení navrhuje hledat ve spojení s úzkostností. Ačkoli studie spirituality při copingu a úzkostí při zkouškách postulují, že spiritualita není signifikantní prediktor nižší úzkostnosti (McMahon & Biggs, 2012), jiná studie efektu spirituality na úzkostnost vysokoškolských studentů prokazuje opačný výsledek (Schindler & Hope, 2016). Na základě naší sondy doporučujeme se tomuto tématu dále věnovat užitím smíšené metodologie kvalitativního a kvantitativního zjišťování zaměřeného na spirituální coping, ALOC a úzkostnost.

Ačkoli polovina respondentů někdy využila talismanů, jen u jediné zkoumané osoby to byl projev spirituálního copingu. Pro většinu byl předmět hmotnou reprezentací blízkých osob a plnil tak roli sociální opory. Užívání talismanů tedy nemusí mít vždy spirituální odůvodnění. Spirituální coping je tím komplexnější, čím jistější si jedinec je svým názorem a vztahem ke spiritualitě. Podoba spirituálního copingu ve škole je shodná s podobou copingu v životě. Jedinci užívající spirituální coping v širším kontextu svého života jej však nemusí aplikovat v akademickém prostředí – projevy spirituality při zkoušce jsou tedy odlišné od projevů v životě, ne svou formou, ale svou časností. Limitem této studie je nemožnost generalizace výsledků, které mohou sloužit pouze jako inspirace k dalším výzkumům, a možnost zkreslení dat v průběhu analytického procesu.

Shrnutí

V rámci našeho příspěvku jsme otevřeli téma snižování prožívaného stresu před zkouškami pomocí spirituálního copingu. Při studiu tohoto jevu jsme kladly důraz na analýzu myšlenkových konstruktů vycházejících z vnitřní spirituality zkoumaných jedinců. Tyto projevy spirituality sloužily ke zvyšování pocitu kontroly (LOC). Vyznat se ve vlastní víře pomáhá k tvorbě komplexnějšího spirituálního copingu, je proto žádoucí integrovat tuto složku osobnosti do širšího prožívání a rozvíjet ji jako plnohodnotnou složku lidské osobnosti. Spirituální jedinci nemusí užívat spirituální coping v akademickém kontextu a zároveň nespirtuální jedinci se k tomuto jednání uchýlit mohou. Vysvětlení tohoto jevu doporučujeme hledat ve vztahu k úzkostnosti. Věříme, že naše výsledky budou prospěšné k hlubšímu vhledu při provádění dalších studií.

Reference

- Allport, G. W., & Ross, J. M. (1967). Personal religious orientation and prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5(4), 432–443. <https://doi.org/10.1037/h0021212>

- Can, S., & Durukan, E. (2019). Determination of the level of pedagogical formation students' academic locus of control. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 8(3), 531–536. <https://doi.org/10.11591/ijere.v8i3.18166>
- Canda, E. R., & Furman, L. D. (2010). *Spiritual diversity in social work practise: The heart of helping* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Case, P. W., & McMinn, M. R. (2001). Spiritual Coping and Well-Functioning Among Psychologists. *Journal of Psychology and Theology*, 29(1), 29–40. https://digitalcommons.georgefox.edu/gscp_fac/191
- Curtis, N. A., & Trice, A. D. (2013). A revision of the Academic Locus of Control Scale for College Students. *Perceptual and motor skills*, 116(3), 817–829. <https://doi.org/10.2466/08.03. PMS.116.3.817-829>
- Da Silva, J. P., Pereira, A. M. S., & Monteiro, S. O. M. (2020). Development and Psychometric Properties of a Scale of Non-Theistic Spirituality: Contributions of Spirituality to the Locus of Control. *Psychological Thought*, 13(2), 410–438. <https://doi.org/10.37708/psyct.v13i2.473>
- Dudová, R. (2010). Kvalitativní metodologie sociologického výzkumu: konstruktivistická grounded theory a „rozumějící rozhovor“. In J. Šubrt (Ed.), *Soudobá sociologie IV* (pp. 364–383). Karolinum.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company. <http://library1.nida.ac.th/termpaper6/sd/2554/19755.pdf>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150–170. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.150>
- Gall, T. L., & Guirguis- Younger, M. (2013). Religious and spiritual coping: Current theory and research. In K. I. Pargament, J. J. Exline, & J. W. Jones (Eds.), *APA handbook of psychology, religion, and spirituality (Vol. 1): Context, theory, and research* (pp. 349–364). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14045-019>
- Hamplová, D. (2008). Čemu Češi věří: dimenze soudobé české religiozity. *Sociologický časopis / Czech Sociological Review*, 44(4), 703–724. <https://doi.org/10.13060/00380288.2008.44.4.05>
- Charmaz, K. (2008). Constructionism and the Grounded Theory. In J. A. Holstein & J. F. Gubrium (Eds.), *Handbook of Constructionist Research* (pp. 397–412). The Guilford Press.
- Chukwuorji, J. C., Ituma, E. A., & Ugwu, L. E. (2018). Locus of Control and Academic Engagement: Mediating Role of Religious Commitment. *Current Psychology*, 37(4), 792–802. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9546-8>
- Jain, D., Tiwari, G. K., & Awasthi, I. (2019). Metacognitive awareness and academic locus of control as the predictors of academic adjustment. *Polish Psychological Bulletin*, 49(4), 432–441. <https://doi.org/10.24425/119512>
- Kirkpatrick, L. A., & Hood, R. W. (1990). Intrinsic-Extrinsic religious orientation: The boon or bane of contemporary psychology of religion? *Journal for the Scientific Study of Religion*, 29(4), 442–462. <https://doi.org/10.2307/1387311>
- Krok, D. (2008). The role of spirituality in coping: Examining the relationships between spiritual dimensions and coping styles. *Mental Health, Religion & Culture*, 11(7), 643–653. <https://doi.org/10.1080/13674670801930429>
- Kuo, B. C. H., Arnold, R., & Rodriguez-Rubio, B. (2014). Mediating effects of coping in the link between spirituality and psychological distress in a culturally diverse undergraduate sample. *Mental Health, Religion & Culture*, 17(2), 173–184. <https://doi.org/10.1080/13674676.2013.780015>
- McMahon, B. T., & Biggs, H. C. (2012). Examining spirituality and intrinsic religious orientation as a means of coping with exam anxiety. *Vulnerable Groups & Inclusion*, 3(1), 21. <https://doi.org/10.3402/vgi.v3i0.14918>
- Mišovič, J. (2019). *Kvalitativní výzkum se zaměřením na polostrukturovaný rozhovor*. SLON.
- Pargament, K. I. (1999). The psychology of religion and spirituality? Yes and no. *International Journal for the Psychology of Religion*, 9(1), 3–16. https://doi.org/10.1207/s15327582ijpr0901_2

- Pargament, K. I., Kennell, J., Hathaway, W., Grevengoed, N., Newman, J., & Jones, W. (1988). Religion and the problem-solving process: Three styles of coping. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 27(1), 90–104. <https://doi.org/10.2307/1387404>
- Pustková, M. (2020). *Projevy spirituality při zvládání stresu z vysokoškolských zkoušek*. [Bakalářská práce, Univerzita Karlova]. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.24712.03845>
- Rotter, J. B. (1990). Internal versus external control of reinforcement: A case history of a variable. *American Psychologist*, 45(4), 489–493. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.45.4.489>
- Schindler, N., & Hope, K. J. (2016). Commitment and relatedness: How college students use religious coping to manage anxiety. *Journal of College Counseling*, 19(2), 180–192. <https://doi.org/10.1002/jocc.12040>
- Štampach, I. (2018). Nenáboženská spiritualita jako téma na pomezí religionistiky a jiných humanitních oborů. *Pantheon*, 12(2), 45–58.
- Vávra, O., Vávrová, S., & Pechová, O. (2017). Spiritualita u studentů sociální pedagogiky a dalších oborů pomáhajících profesí. *Sociální pedagogika / Social Education*, 5(1), 76–89. <https://doi.org/10.7441/soced.2017.05.01.05>
- Wong-McDonald, A., & Gorsuch, R. L. (2004). A multivariate theory of God concept, religious motivation, locus of control, coping, and spiritual well-being. *Journal of Psychology and Theology*, 32(4), 318–334. <https://doi.org/10.1177/009164710403200404>
- Yun, K., Kim, S. hee, & Awasu, C. R. (2019). Stress and impact of spirituality as a mediator of coping methods among social work college students. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 29(1), 125–136. <https://doi.org/10.1080/10911359.2018.1491918>

Korespondenční autorka: Martina Pustková, Katedra Psychologie, Pedagogická fakulta, Univerzita Karlova, Myslíkova 7, 110 00 Praha 1, Česká republika.
Email: pustkova.martina@gmail.com

Pustková, M., & Beláňová, A. (2021) Projevy spirituality při zvládání stresu z vysokoškolských zkoušek – případová studie. *Psychologie a její kontexty*, 12(1), 47–59. <https://doi.org/10.15452/PsyX.2021.12.0003>