

Pregledni znanstveni članek (1.02)  
 BV 73 (2013) 1, 121—132  
 UDK: 2-184.3:159.944.4  
 Besedilo prejeto: 03/2012; sprejeto: 09/2012

*Janež Sečnik*

## **Globina vere in doživljanje stresne in travmatične izkušnje**

*Povzetek:* Prispevek govori o tem, kako intenzivno doživljajo ljudje stres v travmatični situaciji, takrat in danes, in kako doživljajo svojo vernost. V raziskavo je bilo vključenih sto osemindeset udeležencev različnih poklicev in starosti. Uporabili smo vprašalnik Stresne in travmatične izkušnje in vprašalnik o vernosti. Prvi vprašalnik sprašuje, katere stresne dogodke je posameznik doživel, intenziteto stresnega doživljanja med stresnim dogajanjem in intenziteto stresnega doživljanja preteklega dogodka danes. Pri vprašalniku o vernosti so udeleženci lahko ocenili svojo vero kot tradicionalno, kot poglobljeno, kot površinsko ali osebno in ugotavljali, koliko velja vprašalnik zanje. Videli smo, da obstaja povezava med različnimi tipi vernosti in premagovanjem stresa. Korelacije med povprečjem razlik stresa in posameznimi tipi vernosti nakazujejo, da pri tistih, ki se jim je stopnja stresa zmanjšala, prevladuje poglobljena ali pa osebna vera. Bolj ko se povprečje razlik stresa povečuje, bolj se zmanjšuje opredeljenost za tradicionalno vero; bolj ko se povprečje razlik stresa povečuje, bolj se zmanjšuje opredeljenost za površinsko vero. Pri udeležencih, pri katerih se je stopnja stresa od takrat do danes zmanjšala (povprečje razlik je bilo večje), je osebne in poglobljene vere več, tradicionalne in površinske vere pa manj. Ugotovili smo tudi, da obstajata statistično pomembna pozitivna korelacija med poglobljeno in osebno vero in pozitivna korelacija med tradicionalno in površinsko vero. Med poglobljeno in površinsko vero pa je le negativna korelacija. Poglobljena vera in vernost nasploh statistično pomembno korelirata s starostjo. Tudi zmanjšana stopnja stresa se kaže v povezavi s starostjo in tudi z izobrazbo.

*Ključne besede:* stres, travma, vera, soočanje s stresom, globina vere

*Abstract:* **Depth of Religious Faith and the Experience of Stressful and Traumatic Situations**

The paper examines the intensity of stress experience in a traumatic situation – at the time it occurred and today, and how the respondents qualify their religious faith. The survey included 188 respondents of various occupations and ages. Two questionnaires were used, one about stressful and traumatic experiences and one about religious faith. The first one involved identifying the stressful events experienced by individuals, the intensity of the stress experienced at the time of these events and the intensity of stress when reliving tho-

se past events at present. In the second questionnaire investigating the faith of the respondents, they were required to qualify their religious faith as traditional, deep, superficial or personal. A trend of correlation was established between different types of faith and the success in coping with stress. Correlations between the mean of stress differences and individual types of faith indicated a trend that people, whose stress rate had decreased with time, showed a prevalence of deep faith or personal faith. The more the mean of stress differences increased, the more the qualifications of traditional and superficial faith decreased. Thus, the respondents, whose stress rate had decreased in the intervening period (i.e. the mean of the differences was higher), displayed more personal and deep faith and less traditional and superficial faith. It was also established that there was a statistically significant positive correlation between deep and personal faith as well as a positive correlation between traditional and superficial faith. The correlation between deep and superficial faith was negative only. Deep faith and faith in general showed a statistically significant correlation with age. Similarly, a reduced rate of stress was evident in relation to age as well as education.

*Key words:* stress, trauma, faith, dealing with stress, depth of faith

## 1. Uvod

Vsakdanje življenje postavlja človeka pred mnoge izzive. Stresne in travmatične izkušnje so lahko del vsakdanjika ali pa so nekaj izrednega. Izkušnje so lahko bolj ali manj pogoste, lahko se ponavljajo, lahko so globoko travmatične ali pa doživlja posameznik ob njih le manjši stres. Raziskave kažejo, da ima vera velikokrat pomembno vlogo pri posameznikovem soočanju z manjšim stresom, ki ga prinaša vsakodnevno življenje (Spilka et al. 2003, 186; Ellison et al. 2001, 215; Idler 1995, 683; Pargament 1997, 310). Pri tem je pomembno upoštevati tudi posameznikov odnos do življenja. Ta odnos je lahko v splošnem pozitiven ali v splošnem negativen. Od njega je odvisno, kako bo posameznik gledal nase in na svet. To držo lahko opišemo tudi z izrazoma optimizem – pesimizem. Glede vere se je izkazalo, da ima lahko lastnosti pozitivne perspektive, ki jo ima človek ob pogledu na življenje in na probleme (Peterson et al. 1988, 25). Baumeister (1991, 184) govori o tem, da religiozni pomen, ki ga dajejo ljudje nekemu dogodku, pomaga pri soočanju z življenjskimi preizkušnjami. Podobno tudi Fichter (1981, 55) ocenjuje religijo kot edini način, ki lahko v bolečini in trpljenju pomaga najti pomen in smisel. Vera je tista, ki prinaša sporočilo, da je preizkušnje življenja mogoče preiti. Tudi če se zdijo težave nepremagljive, daje vera občutek, da jih je mogoče obvladati (Spilka et al. 2003, 173). Prav na področjih, ki zadevajo človekov obstoj – staranje, bolezen, invalidnost, družinske težave, izguba ljubljene osebe, soočanje s svojo lastno umrljivostjo (Weaver et al. 2003, 215) ali soočenje s travmatičnimi dogodki, kakor so zlorabe, nesreče, nevarne okoliščine (Killough 2005, 183) –, se najbolj eksplicitno pokaže pomen vere pri reševanju težav. Izsledki raziskav podpirajo

predpostavko, da je vera za mnoge ljudi pomemben vir pomoči pri spopadanju s kritičnimi življenjskimi dogodki (Harrison et al. 2001, 86).

Religija pomaga pri reševanju težav na obeh ravneh, tako pri spreminjanju okoliščin problema in pri odpravljanju posledic kakor tudi pri predelovanju težkih čustev, ki se prebujajo ob stiski (Folkman in Lazarus 1988, 466; Lazarus 1993, 234). Pozitivni pomen odnosa z Bogom ob srečanju s težavami potrjujejo tudi sodobne raziskave o odnosu med vero in srečevanjem z različnimi stiskami. Sposobnost soočanja s problemi in prenašanja stiske je središčnega pomena za življenje. Človek je v sedanjem svetu velikokrat ranljiv, saj se na eni strani sooča z izboljševanjem bivanjske situacije, hkrati pa doživlja negotovost ob soočanju z vsemi novostmi in spremembami (Simonič 2006, 135). Nekatere življenjske situacije presegajo človekov razum in njega samega. Posameznik v njih lahko doživi nemoč ali izgubi kontrolo. Ob soočanju s težavami iščejo ljudje podporo v različnih sferah življenja, med drugim tudi v zatekanju k veri; vera je zlasti pomemben vir pomoči takrat, ko se posamezniki srečujejo s stiskami, ki še posebno močno preizkušajo človeka, njegove zmožnosti za rešitev situacije pa so omejene (Kennedy et al. 1998, 326; Russo in Dabul 1997, 29). Rečemo lahko, da je proces soočanja s stisko iskane smisla v času stresa (Butter in Pargament 2003, 180).

Kenneth Pargament, eden glavnih poznavalcev vloge vere v povezavi s soočanjem s stisko, trdi o samem procesu soočanja, da se ljudje s stresnimi situacijami ne soočajo brez opore, brez virov oziroma mehanizmov, ki jim pomagajo pri tem (Pargament 1990, 221). S sabo nosijo sistem splošnih prepričanj, praks, aspiracij in odnosov, ki vplivajo na to, kako se soočajo s težkimi trenutki. O pomenu opore govorijo tudi drugi. Večino travmatičnih izkušenj posameznik predela ob skrbi in empatiji drugih ljudi v svojem naravnem okolju (Kompan Erzar 2006, 122). Sistem-ska razvojna teorija govori o tem, da je temelj starševske držbe sposobnost, dati varnost, oporo in empatijo (120). Otroku, ki je tega deležen, se razvije psihična struktura, ki omogoča vstopanje v pristne odnose in ohranja varno navezanost s starši. Starši, ki imajo z otrokom stik (to pomeni, da otrok s svojim doživljanjem in čutenjem ne ostaja sam, temveč občuti, da starši čutijo, kar on čuti), imajo možnost, umiriti otroka v zanj stresni situaciji. Ta stik se vzpostavlja od samega začetka otrokovega življenja. Eden temeljnih dejavnikov, ki napovedujejo, koliko bo posameznik lahko razvil svoje sposobnosti za regulacijo afekta, je razrešenost navezanosti s starši, to pa pomeni dostopnost predelovanja, razmišljanja in čutenja o navezanosti in možnost preverjanja odnosa s starši (103). O varni navezanosti lahko začnemo govoriti, ko so starši sposobni manjšati in blažiti stres. Kakor smo omenili, je prav od ravnanja staršev odvisno, kako se bo otrok soočal s stresom. Regulacije stresa pa se hkrati mladostnik uči tudi ob vrstnikih (102). Otrok ob starših gradi svoj svet, ob vrstnikih pa ga preverja in dopolnjuje. Bolj ko bo otrok ob starših lahko preverjal svoje sposobnosti razumevanja in sebe, večjo oporo bo čutil, v nadaljnjih odnosih pa mu bo izkušnja varnega odnosa, zapisana v možgane, pomagala pri premagovanju stresa. Tisti starši, ki omogočijo otroku varno navezanost, povzročijo v otroku držo zaupanja in vere, da obstajajo opora, sprejemanje, potrpežljivost, posluh in nekdo, ki ga ljubi. Resnični človeški odnos, kakor ga poj-

mujejo teologi, je zvestoba, sočutje in radikalno priznanje drugega oziroma svoboda (Rupnik 2001, 212). Človeška psiha se razvija in ohranja v odnosu z drugim in v religioznem izkustvu z Bogom (Gostečnik 2005, 13).

V trenutkih stiske bo posameznik reagiral na podlagi globoko zapisanih ponotranjenih izkušenj. Aktivira se ves obstoječi sistem notranjih osebnih prepričanj, ki vplivajo na to, kako se bo posameznik spopadal s težkimi situacijami. Lahko rečemo, da ta sistem uporablja človek kot orientacijo za to, kako bo ocenil konkretno situacijo, kako se bo odločil, kaj bo naredil in kako bo nato tudi začel izvajati aktivnosti, ki bodo privedle do rešitve (Pargament 1997, 310). Ko se nekaj zgodi, se posameznik vpraša: »Kaj to pomeni zame?« Če je dogodek ocenjen kot negativen in stresen, potem sledi vprašanje: »Kaj lahko naredim v zvezi s tem?« Ta prvi korak lahko označimo tudi kot primarno ocenjevanje situacije (Spilka et al. 2003, 128). Naslednji korak v procesu soočanja s stisko je »spopadanje s problemom«. Ko je namreč človek soočen s situacijo, v kateri je njegova kontrola omejena ali izgubljena, kakor na primer pri fizičnem napadu, je zelo pomembno, da se občutek kontrole ponovno vzpostavi. Kadar človek tega ne zmore sam, išče pomoč pri višji sili, pri Bogu (Spilka et al. 1985, 2). Verna oseba lahko na primer moli. Takšno vedenje sta Holahan in Moos (1987, 947) označila kot aktivno strategijo soočanja s težavami. Če neka oseba moli in se obrača k višji sili za pomoč v trpljenju, ob tem pa prejme spodbudo h konkretnim dejanjem, ki vodijo k rešitvi, je molitev konstruktivna oblika soočanja s težavami. Z vero se lahko ohrani pozitivno stanje ali pa spremeni situacija. Strategije, ki jih človek uporablja, so pasivne ali aktivne, osredotočene na rešitev konkretnega problema ali pa na razrešitev težkih čustev, lahko so naravnane osebno ali medosebno (Harrison et al. 2001, 89). Osebne religiozne aktivnosti, na primer molitev ali obisk cerkve, so povezane z nižjo stopnjo depresije (Koenig 1995, 226) in z večjim zadovoljstvom v življenju (Levin et al. 1995, 160).

Strategije so večšine, so znanje. Raziskave kažejo, da študentje z bolj izobraženimi starši razvijejo najboljše načine obvladovanja stresa (Yildirim et al. 2011, 293). Kakor dokazuje Chang Kirk (2011, 36), sta premagovanje stresa in uporaba ustreznih strategij povezana tudi z izobrazbo in s starostjo (Charles et al. 2001, 183). Študija Winka in Dillona (2002, 79) razkriva razvoj religioznosti in duhovnosti od otroštva do starosti, posebno med ženskami močno narašča v srednjih letih in proti starosti. Tudi druge študije kažejo večjo vključenost v vero pri starejših kakor pri mlajših (Chatters in Taylor 1989, 183; Koenig 1997, 57). Starost je povezana tudi z zadovoljstvom v življenju; starejše ženske poročajo o večjem zadovoljstvu kakor mlajše (Noor 2008, 502).

Pargament (1997, 90) v zvezi z vlogo vere pri soočanju s stisko govori o treh različnih oblikah obvladovanja situacije. Pasivno zaupanje v Boga in prelaganje rešitve problema sta lahko disfunkcionalni. Nekateri se *prepustijo* Bogu, in to tako, da problem v molitvi popolnoma preložijo v božje roke in prepustijo kontrolo nad situacijo Bogu, sami pa so pasivni. Drugi *sodelujejo* z Bogom in se v iskanju njegove podpore aktivno soočajo z reševanjem stiske. *Samostojni* na Boga ne računajo, čeprav vera vanj obstaja, a se jim zdi, da je za rešitev potrebna osebna angažira-

nost, ne pa božja pomoč. Zanašajo se na sposobnosti, ki jim jih je podaril Bog. Pri oblikah, kakor sta sodelovanje in samostojnost, ohrani posameznik notranji občutek za kontrolo, ki je za soočanje s težavami boljši kakor zunanji (Phares 1976, 165). Ti dve obliki dajeta pozitivnejše rezultate soočanja kakor pa način, ko posameznik reševanje težav preloži na Boga (Hathaway in Pargament 1990, 427; McIntosh in Spilka 1990, 169).

V odnosu z Bogom lahko pridemo do odgovorov na mnoga vprašanja, ki zadevajo naše bivanje. V luči vere prepoznamo situacijo drugače, opazimo nove razsežnosti, nove možnosti. Poleg tega pomena daje vera tudi občutek, da je situacija pod kontrolo (Ai in Park 2005, 242). Navzočnost vere v življenju posameznika je eden najboljših napovednikov za zadovoljstvo v življenju (Jones 1993, 5). Na splošno lahko rečemo, da obstaja med vero in osebno srečo pozitivna povezava (Ellison 1991, 86; Myers 1992, 79). Študija, ki jo je opravila Noor (2008, 502), nam kaže, da so izkušnje pri delu pomemben dejavnik za zadovoljstvo v življenju in za manjšo stopnjo stresa. Delovne izkušnje so pri tem pomembnejše kakor izobrazba.

Na posameznikovo doživljanje stresa ali travmatične izkušnje ima torej vera pomemben vpliv. Zanima nas, kako intenzivno doživljajo stresno situacijo ali travmo ljudje, ki trdijo, da so globoko ali osebno verni, in kako tisti, ki menijo, da so površinsko ali tradicionalno verni. Ker naj bi ljudje z globljo vero imeli globlji odnos z Bogom, bili naj bi v tesnejšem stiku z njim, ki je tolažnik, odrešenik, usmiljenje, dobrotu, sočuten in poseebljena Ljubezem, predvidevamo, da bodo v luči vere v Boga, ki je večer, danes doživljali stresno ali travmatično izkušnjo oziroma dogodek iz preteklosti manj stresno. V krščanskem smislu nikakor nismo samo pasivne žrtve ranjene, poškodovane univerzalne človeške narave, ampak nam je dana milost odrešenja (Gostečnik 2005, 324). Bog je oseba, pri kateri je hkrati mogoče najti odpuščanje, ljubezen, usmiljenje in blagoslov, dojemati pa ga je mogoče tudi kot jeznega, a pri tem človek ohrani svobodo (Gorsuch 1968, 61). To pa so lastnosti varnega odnosa. Odnos z Bogom poveča občutek upanja in zaznavanje virov in notranje moči (Meisenhelder 2002, 776). Ali ljudje s poglobljeno vero ali osebno vero doživljajo danes travmatični ali stresni dogodek iz preteklosti z manj stiske kakor ljudje, pri katerih je vera površinska ali tradicionalna?

## 2. Raziskava

### 2.1 Namen raziskave

**T**emeljni namen raziskave je: ugotoviti povezavo med doživljanjem stresa v travmatični situaciji takrat in danes in osebno oceno vernosti udeležencev raziskave. Ugotavljamo torej, kako ljudje doživljajo svojo vernost (globoka, površinska, tradicionalna ali osebna), kako stresno je bilo njihovo doživljanje travmatične situacije, ko se je zgodila, in kako stresno ti ljudje danes doživljajo pretekli travmatični stresni dogodek. Zanima nas, pri katerih ljudeh se je bolj zmanjšala stopnja doživljanja stresa: pri tistih, ki so svojo vernost ocenili za zelo tradicional-

no, pri tistih, ki jo ocenjujejo predvsem kot površinsko, ali pri ljudeh z globoko ali osebno vero. Predvidevamo, da se je pri tistih posameznikih, ki so v osebнем ali globokem odnosu z Bogom (njihova vernost je predvsem poglobljena ali osebna), stopnja stresa do danes pretežno zmanjšala.

## 2.2 Hipoteze

V raziskavi smo želeli potrditi oziroma ovreči naslednje hipoteze:

- H. 1: Obstaja pozitivna korelacija med poglobljeno in osebno vernostjo.
- H. 2: Obstaja pozitivna korelacija med tradicionalno in površinsko vernostjo.
- H. 3: Predvidevamo, da bodo med tem, koliko udeleženci ocenjujejo svojo vero kot poglobljeno in osebno, in razliko v stresnosti ob dogodku in sedaj pozitivne korelacije.
- H. 4: Med tem, koliko udeleženci ocenjujejo svojo vero kot površinsko, in razliko v stresnosti ob dogodku in sedaj bodo korelacije negativne.
- H. 5: Starost korelira s poglobljeno vero.

## 2.3 Metoda

### 2.3.1 Udeleženci

V raziskavo je bilo vključenih sto osemnosemdeset udeležencev iz različnih okolij: obiskovalci kapele Kliničnega centra (N = 14), dijaki Škofijske klasične gimnazije v Ljubljani (N = 27), obiskovalci škofijskega predzakonskega tečaja (N = 20), učitelji ljubljanske osnovne šole (N = 8), dijaki srednje poklicne šole iz Ljubljane (N = 33), člani skupnosti Emanuel (N = 5), udeleženci skupine za alkoholike (N = 47), člani zakonskih skupin (N = 11) in naključno izbrani iz Ljubljane (N = 23).

Skupaj je sodelovalo triinpetdeset moških in sto petintrideset žensk.

### 2.3.2 Instrumenti

Udeleženci raziskave so izpolnjevali vprašalnik Stresne in travmatične izkušnje (Stressful Life Events Screening Questionnaire – SLESQ / Goodman 1998). Odgovarjali so na dvajset vprašanj o dogodkih, ki so se zgodili kadarkoli v njihovem življenju. Vprašalnik sprašuje po življenjsko nevarnih nesrečah in boleznih, po fizični in spolni zlorabi, po navzočnosti ob umiranju, po izkušnji tepeža med starši ipd. Udeleženci so označili, ali se jim je dogodek zgodil (da ali ne), koliko so bili takrat stari, pogostost dogajanja, koliko je bil dogodek (ali več dogodkov) takrat stresen in koliko so pretekli dogodki stresni še danes. Za oceno stresnosti so uporabili lestvico od 0 (sploh nič stresno) do 10 (izjemno stresno). Po mnenju avtorjev je vprašalnik namenjen za splošne širše raziskave.

Zatem smo udeležence vprašali po vernosti. Svojo vernost so lahko ocenili kot poglobljeno, tradicionalno, površinsko ali osebno vero in pri vsaki možnosti obkrožili stopnjo vernosti od 1 (nič) do 5 (zelo).

## 2.4 Rezultati

Udeležencev je bilo sto osemnosemdeset, od tega sto petintrideset žensk in triinpetdeset moških. Povprečna starost udeležencev je bila petintrideset let.

Od sto osemnosemdeset udeležencev je bilo deset takšnih, ki po njihovi subjektivni presoji do izpolnjevanja tega vprašalnika niso doživeli nobene stresne ali travmatične izkušnje. Sedem vprašalnikov smo izločili, ker drugi del vprašalnika ni bil izpolnjen v celoti. Udeležencev, ki so doživeli več kakor eno stresno ali travmatično izkušnjo, je bilo sto petinštirideset, šestindvajset pa jih je doživelo le eno stresno ali travmatično izkušnjo.

– Dvainštirideset udeležencev je že doživelo *življenjsko nevarno bolezen* (1), od tega 90,48 % enkrat.

– Osemindeset udeležencev je že doživelo *življenjsko nevarno nesrečo ali poškodbo* (2), in to 67,64 % enkrat, 32,36 % pa več kakor enkrat.

Sedemdeset udeležencev je *v otroštvu doživelo fizično nasilje* (7) od starša, skrbnika ali druge osebe, od tega 21,42 % enkrat, 24,29 % od dvakrat do štirikrat, 20 % od petkrat do desetkrat in 34,29 % več kakor desetkrat.

– Osemindeset udeležencev je bilo *čustveno zlorabljenih* (9) od staršev, intimnih partnerjev ..., od tega 56,41 % več kakor desetkrat.

– Sto šestnajst udeležencev je že doživelo, da je imel *bližnji prijatelj ali družinski član* življenjsko nevarno bolezen (14); 62,92 % jih je to doživelo enkrat.

– Triinpetdeset udeležencev je doživelo *pretep/prepir med starši* (16); 28,30 % jih je to doživelo enkrat, 33,96 % od dvakrat do štirikrat in 26,42 % več kakor desetkrat.

Razliko med stresnostjo ob dogodku in danes smo izračunali tako, da smo od vrednosti stresa takrat odšteli vrednost stresa danes. To pomeni: če je imel nekdo takrat vrednost stresa 7, sedaj pa 5, je razlika med njima 2. Če je imel nekdo takrat vrednost stresa 4, sedaj pa 6, je razlika –2; stres je zdaj večji. Povprečje razlik stresa pomeni, da smo pri vsakem udeležencu najprej izračunali razliko stresa pri posameznem stresnem dogodku (takrat stresno, danes stresno) in nato povprečje razlik stresa. Vse razlike smo pri vsakem posamezniku povprečili. Če je razlika večja, je tudi povprečje razlik večje, to pomeni, da se je stres po subjektivni oceni udeleženca znižal. Če je razlika manjša, je tudi povprečje razlik manjše, to pomeni, da se stres po subjektivni oceni udeleženca ni veliko zmanjšal. Lahko rečemo, da se stopnja stresnosti dogodka od takrat, ko se je zgodil, ni veliko zmanjšala. Vprašanje pa je, kakšen je bil stres na začetku. Če je bil že v začetku manjši, se ni mogel toliko znižati, kakor če je bil na začetku večji.

Posamezniki so se v vprašalniku opredelili, ali so verni ali ne.

Korelacija med vernostjo in razliko v stresnosti ob dogodku in sedaj ni statistično pomembna, saj znaša 0,143. Med povprečjem razlik v stresu in vernostjo ni statistično pomembne povezave.

Korelacije v preglednici 1 nam pokažejo le pomembne povezave med oblikami

	Poglobljena	Tradicionalna	Površinska	Osebna	Povprečje razlik
Poglobljena	1	0,047	-0,458**	0,514**	0,060
Tradicionalna		1	0,294**	-0,070	-0,099
Površinska			1	-0,217*	-0,060
Osebna				1	0,055
Povprečje razlik					1

**Tabela 1:** Korelacije med razlikami zdaj/takrat in vernostjo (oblike vernosti)

\*  $p \leq 0,05$ ;

\*\*  $p \leq 0,01$

	Starost	Spol	Povprečje razlik	Osebna	Povprečje razlik
Starost	1	0,101	0,184*	0,514**	0,060
Spol		1	0,094	-0,070	-0,099
Povprečje razlik			1	-0,217*	-0,060
Osebna				1	0,055
Povprečje razlik					1

**Tabela 2:** Povezava povprečja razlik s spolom in s starostjo

\*  $p \leq 0,05$ ;

\*\*  $p \leq 0,01$

vernosti, ne pa pomembnih povezav s povprečjem razlik stresnosti. Tako vidimo negativno povezavo med poglobljeno in površinsko vero, pa tudi med površinsko in osebno vero. Med poglobljeno in osebno vero je velika pozitivna povezava; tako je potrjena prva hipoteza. Pozitivna povezava pa je tudi med tradicionalno in površinsko vero. Potrdimo lahko tudi drugo hipotezo.

Povezave s povprečjem razlik niso statistično pomembne. Smer je resda nakazana (negativno povezano s tradicionalno in površinsko vero, pozitivno pa s poglobljeno in osebno vero), vendar pa so vrednosti tako majhne, da tega glede na rezultate ne moremo trditi. Lahko pa ovrednotimo na način, da je nakazana smer, vendar tega nismo dokazali; vrednosti korelacij so premajhne in niso statistično pomembne.

Kaj to pomeni za naše rezultate? Tretje in četrte hipoteze ne moremo potrditi oziroma popolno zavreči. Lahko pa rečemo, da obstaja možnost pravilnosti postavljenih hipotez.

Iz preglednice (2) vidimo, da obstaja statistično pomembna povezava med starostjo in povprečjem razlik. Povprečje je višje, kadar je razlika med stresom takrat in danes večja. Pri tistih, ki so starejši, so razlike med takrat in danes večje. To pomeni, da sedaj manj stresno dojemajo takratno situacijo. Starejši so se torej bolj uspešno soočili s stresom. Korelacija starosti s spolom ni statistično pomembna.

V nadaljevanju prikazujemo tabelo s korelacijami, vključeni so izobrazba, povprečje stresa takrat in povprečje stresa danes. V tabeli je za tip vere prikazana le poglobljena vera, saj drugi tipi vernosti ne kažejo statistično pomembnih korelacij.



	Starost	Izobrazba	Povpr. razlik	Povpr. takrat	Povpr. zdaj	Vernost	Poglobljena
Starost	1	0,260**	0,184*	0,180*	0,016	0,250**	0,218*
Izobrazba		1	0,212**	0,304**	0,003	0,067	,-0,030
Povpr. razlik			1	0,424**	-0,641**	0,143	0,060
Povpr. takrat				1	0,409**	0,083	-0,072
Povpr. zdaj					1	-0,094	-0,101
Vernost						1	-0,124
Poglobljena							1

**Tabela 3:** *Korelacije izobrazba, stres, starost, poglobljena vera*

\*  $p \leq 0,05$ ;

\*\*  $p \leq 0,01$

Zanimiva je povezava starost in povprečje takrat. Korelacija znaša 0,180. Korelacija med starostjo in danes pa ne kaže statistično pomembne povezave. Obstajajo še druge povezave: starost in poglobljenost vere, povezava izobrazbe s povprečjem razlik in s povprečjem takrat.

### 3. Razprava in sklepi

O srednji problem raziskave je, ugotoviti, ali obstaja povezanost med različnimi tipi vernosti in premagovanjem stresa. Ugotavljali smo intenziteto stresnega doživljanja ob stresnih travmatičnih dogodkih in intenziteto stresnega doživljanja preteklega travmatičnega dogodka danes ter oceno vernosti udeležencev (tradicionalna, poglobljena, površinska in osebna vera). Ugotovili smo, da obstaja povezava med različnimi tipi vernosti in premagovanjem stresa. Predvidevali smo, da bodo med tem, koliko udeleženci ocenjujejo svojo vero kot poglobljeno, tradicionalno in osebno, in razliko v stresnosti ob dogodku in danes pozitivne korelacije. Predvidevali smo tudi, da bodo korelacije negativne, ko udeleženci ocenjujejo, da je njihova vera površinska, in med razliko v stresnosti ob dogodku in danes. Če se to ne potrdi, pomeni, da vera pri premagovanju travme ne pomaga dosti – če bi bila namreč korelacija med zmanjšanjem doživljanja stresa in površinsko vernostjo pozitivna. Na podlagi dobljenih rezultatov korelacij med povprečjem razlik stresa in posameznim tipom vernosti lahko opazimo, da pri tistih, ki se jim je stopnja stresa zmanjšala, prevladuje poglobljena vera. Bolj ko se povprečje razlik stresa povečuje, bolj se povečuje opredelitev za osebno vero. Bolj ko se povprečje razlik stresa povečuje, bolj se zmanjšuje opredeljenost za tradicionalno vero. Bolj ko se povprečje razlik stresa povečuje, bolj se zmanjšuje opredeljenost za površinsko vero. Pri udeležencih, pri katerih se je stopnja stresa od takrat do danes zmanjšala (povprečje razlik je bilo večje), je osebne in poglobljene vere več, tradicionalne in površinske vere pa manj. Korelacije drugače nakazujejo le trend, da poglobljena in osebna vera korelirata z uspešnejšim premagovanjem stresa in da tradicionalna in površinska vera pri premagovanju stresa nista uspešni. Korelacije

še niso statistično pomembne. Ugotovili smo tudi, da obstaja pozitivna korelacija med poglobljeno in osebno vero in pozitivna korelacija med tradicionalno in površinsko vero. Med poglobljeno in površinsko vero pa obstaja le negativna korelacija. Naša predvidevanja, da bodo med tem, koliko udeleženci ocenjujejo svojo vero kot poglobljeno, tradicionalno ali osebno, in razliko v stresnosti ob dogodku in danes pozitivne korelacije, se pri poglobljeni in pri osebni veri potrjujejo. Predvidevanja, da bodo med tem, koliko udeleženci ocenjujejo svojo vero kot površinsko, in razliko v stresnosti ob dogodku in danes negativne korelacije, so se potrdila. Korelacije so majhne, statistično niso pomembne, izkazalo pa se je, da poglobljena in osebna vera bolj pomagata zmanjševati stres kakor tradicionalna in površinska vera.

Rezultati nakazujejo ujemanje z ugotovitvami drugih avtorjev (Pargament 1990, 221; Folkman in Lazarus 1988, 466), da namreč pristna vera pomaga posamezniku pri iskanju rešitve ob stiski, pomaga mu pri iskanju smisla, mu daje oporo in vliva upanje.

Iz raziskave razberemo tudi statistično pomembne korelacije, ki kažejo, da se je pri starejših ljudeh stopnja stresa od takrat (od doživetja travme) do danes bolj zmanjšala. V mlajših letih so bili današnji starejši udeleženci raziskave bolj pod stresom kakor danes. To bi lahko razložili z dejstvom, da čas pozdravi rane. Omenimo še podatek, da starost korelira z večjo vernostjo in s poglobljeno vero, to pa govori za to, da je vera, sploh poglobljena, pomemben dejavnik za premagovanje stresa. Pomembno pa je upoštevati, kakor razmišlja Noor (2008, 479), da imajo starejši ljudje – drugače od mlajših – zaradi izkušenj že na delovnem mestu manj stresa, podobno je tudi v družinskem življenju. Mlajši si negotovi glede zaposlitve in tudi družine se šele vzpostavljajo. Starejši ljudje so tudi versko bolj dejavni kakor mlajši, tako da se morda tudi zato razlika v stresu v tej raziskavi pri starejših veča. Sem lahko prištejemo še izsledke raziskav, ki kažejo, da so starejši ljudje versko aktivnejši in tudi stopnja verovanja je pri njih večja (Koenig 1997, 11).

Rezultati v naši raziskavi kažejo, da izobrazba zmanjšuje stres, kakor potrjujejo že prejšnje raziskave (Kirk 2011, 36).

Raziskava posredno pove, da smo ljudje bitja odnosov in da za premagovanje stisk, strahov in drugih ovir potrebujemo varen, zanesljiv in sočuten prostor. Takšen odnos nam omogoča stik z Bogom, pri katerem smo do konca spoznani in prepoznani in pri katerem so naše stiske ovrednotene in premagane.

V tem prispevku smo skušali povezati posameznikovo doživljanje stresa ob travmatični ali zanj stresni situaciji z njegovo vernostjo. Posplošljivost rezultatov lahko razširimo prek vzorca, glede na različnost področij anketiranih. Zavedamo se, da bi ob še večjem številu udeležencev raziskave lahko preverjali posamezne stresne situacije po sklopih in iskali korelacije z vernostjo, a to bi zahtevalo nadaljnje raziskovanje. Vemo, da je že pri doživljanju stresa v dani situaciji posameznikova ocena stresa, prav tako pa tudi ocena vernosti zgolj subjektivno mnenje; tako smo ga tudi obravnavali. V obeh točkah smo torej izhajali iz posameznikovega intrapsihičnega doživljanja stresa in iz doživljanja osebne vernosti. Dobro pa bi bilo tudi pre-

veriti morebitno povezavo med lastnostmi vere in stresnostjo ob dogodku. To namreč lahko zelo vpliva na rezultate; tisti, ki so bolj poglobljeno verni, se bodo manj stresno odzvali že ob samem dogodku; to je potem vzrok za manjšo razliko v stresnosti. Zanimivo bi bilo raziskovati še oblike molitve, ki jih posamezniki vključujejo pri premagovanju stresa, molitvene skupine, ki jih obiskujejo, zahajanje v cerkev in podobno. Raziskovanja bi lahko potekala v smeri razmišljanja, kako globoko verni, površinsko verni, tradicionalno in osebno verni doživljajo Boga, koliko menijo, da jim je pri premagovanju stresa pomagala molitev, koliko prijatelji, koliko sproščanje v naravi ali kaj drugega. Tu se pravzaprav odpira paleta možnih nadaljnjih raziskav.

Sklenemo lahko, da rezultati nakazujejo vlogo vere, predvsem poglobljene, pri soočanju s stiskami. Dejavnika, ki zmanjšujeta stres, pa sta tudi izobrazba in starost. Religiozno soočanje je eden od načinov, prek katerega se ljudje srečujejo s stisko in jo tudi rešujejo. Teoretiki in raziskovalci so ugotovili, da je vpliv vere pri soočanju s stisko velikokrat pozitiven, to pa pomeni, da pomaga pri sprejemanju dogodka, pri iskanju ustreznih rešitev za izboljšanje situacije in tudi pri sami rasti in okrevanju zaradi posledic stresnih dogodkov. Zaradi vsega tega ne moremo in ne smemo zanemariti širokih možnosti, ki jih pomeni vključevanje vere kot pomoč ljudem, kadar jo ti iščejo, pa naj bo to v okviru psihoterapije, duhovnega vodstva, svetovanja ali kake druge oblike pomoči.

## Reference

- Ai, Amy L., in Crystal L. Park.** 2005. Possibilities of the positive following violence and trauma (Informing the coming decade of research). *Journal of Interpersonal Violence* 20, št. 2:242–250.
- Baumeister, Roy F.** 1991. *Meanings of life*. New York: Guilford Press.
- Butter, Eric M., in Kenneth I. Pargament.** 2003. Development of a model for clinical assessment of religious coping: Initial validation of the process evaluation model. *Mental Health, Religion & Culture* 6, št. 2:175–194.
- Chatters, Linda M., in Robert Joseph Taylor.** 1989. Age differences in religious participation among Black adults. *Journal of Gerontology* 44:183–184.
- Ellison, Christopher G.** 1991. Religious involvement and subjective well-being. *Journal of Health and Social Behavior* 32:80–89.
- Ellison, Christopher G., Jason D. Boardman, David R. Williams in James S. Jackson.** 2001. Religious involvement, stress and mental health: Findings from the 1995 Detroit study. *Social Forces* 80:215–249.
- Fichter, Joseph H.** 1981. *Religion and pain*. New York: Crossroads.
- Folkman, Susan, in Richard S. Lazarus.** 1988. Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology* 54:466–475.
- Goodman, Lisa A., Carole Corcoran, Kiban Turner, Nicole Yuan in Bonnie L. Green.** 1998. Assessing traumatic event exposure: General issues and preliminary findings for the Stressful Life Events Screening Questionnaire. *Journal of Traumatic Stress* 11, št. 3:521–542.
- Gorsuch, Richard L.** 1968. The conceptualization of God as seen in adjective ratings. *Journal for the Scientific Study of Religion* 7:56–64.
- Gostečnik, Christian.** 2005. *Psihoanaliza in religiozno izkustvo*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.
- Harrison, M. Ojinga, Harold G. Koenig, Judith C. Hays, Eme-Akwari, Anedi G. in Kenneth I. Pargament.** 2001. The epidemiology of religious coping: A review of recent literature. *International Review of Psychiatry* 13:86–93.
- Hathaway, William L., in Kenneth I. Pargament.** 1990. Intrinsic religiousness, religious coping, and psychosocial competence: A covariance structure analysis. *Journal for the Scientific Study of Religion* 29, št. 4:423–441.

- Holahan, Charles J., in Rudolf H. Moos.** 1987. Personal and contextual determinants of coping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology* 52:946–955.
- Idler, Ellen L.** 1995. Religion, health and nonphysical senses of self. *Social Forces* 74:683–704.
- Jones, James W.** 1993. Living on the boundary between psychology and religion. *Psychology of Religion Newsletter* 18, št. 4:1–7.
- Kennedy, James E., Robert C. Davis in Bruce G. Taylor.** 1998. Changes in spirituality and well-being among victims of sexual assault. *Journal for the Scientific Study of Religion* 37:322–328.
- Kirk, Chang.** 2011. Less Stressed at Work – Research on the Efficacy of Job Stress Coping Strategies. *Advances in Management* 4, št. 11:31–40.
- Killough, W. Brian.** 2005. Acknowledging spiritual dynamics during trauma care. *Top Emerg Med* 27, št. 3:183–185.
- Koenig, Harold G.** 1995. Religion and older men in prison. *International of Geriatric Psychiatry* 10:219–230.
- . 1997. *Is religion good for your health? The effects of Religion on physical and mental health.* New York: The Haworth Pastoral Press.
- Kompan Erzar, Katarina.** 2006. *Ljubezen umije spomin.* Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut; Celje: Celjska Mohorjeva družba.
- Lazarus, Richard S.** 1993. Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine* 55:234–247.
- Levin, Jeffrey S., Linda M. Chatters in Robert Joseph Taylor.** 1995. Religious effects on health status and life satisfaction among Black Americans. *Journal of Gerontology* 50B:154–163.
- McIntosh, Daniel N., in Bernard Spilka.** 1990. Religion and physical health: The role of personal faith and control beliefs. V: Monty L. Lynn in David O. Moberg, ur. *Research in the social scientific study of religion.* Zv. 2, 167–194. Greenwich, CT: JAI Press.
- Meisenhelder, Janice Bell.** 2002. Terrorism, Post-traumatic Stress, and Religious Coping. *Issues in Mental Health Nursing* 23:771–82.
- Myers, David G.** 1992. *The pursuit of happiness.* New York: Morrow.
- Noor, Noarini M.** 2008. Work and Women's Well-being: Religion and Age as Moderators. *Journal of Religion & Health* 47:476–490.
- Pargament, Kenneth I.** 1990. God help me: Toward a theoretical framework of coping for the psychology of religion. *Research in the Social Scientific Study of Religion* 2:195–224.
- . 1997. *The psychology of religion and coping: theory, research, practice.* New York: The Guilford Press.
- . The psychology of religion and spirituality? Yes and no. *International Journal for the Psychology of Religion* 9:3–16.
- Pargament, Kenneth I., Bruce W. Smith, Harold G. Koenig in Lisa M. Perez.** 1998. Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion* 37:710–724.
- Pargament, Kenneth I., Harold G. Koenig in Lisa M. Perez.** 2000. The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology* 56:519–543.
- Peterson, Cristopher, Martin E. P. Seligman in George E. Vaillant.** 1988. Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness: A thirty-five year longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology* 55:23–27.
- Phares, E. Jerry.** 1976. *Locus of control.* Morriston, New Jersey: General Learning Press.
- Rupnik, Marko Ivan.** 2001. *Reči človek: oseba, kultura velike noči.* Koper: Ognjišče.
- Russo, Nancy Felipe, in Amy J. Dabul.** 1997. The relationship of abortion to well-being: Do race and religion make a difference? *Professional Psychology: Research and Practice* 28, št. 1:23–31.
- Simonič, Barbara.** 2006. Antropološko-psihološke in teološke osnove prenašanja vrednot: zgodnja navezanost na starše in temelji religioznosti. *Bogoslovni vestnik* 66, št. 1:123–136.
- Spilka, Bernard, Philip Shaver in Lee A. Kirkpatrick.** 1985. A general attribution theory for the psychology of religion. *Journal for the scientific Study of Religion* 24:1–20.
- Spilka, Bernard, Ralph W. Hood, Bruce Hunsberger in Richard L. Gorsuch.** 2003. *The psychology of religion.* New York: The Guilford Press.
- Weaver, Andrew J., Laura T. Flannelly, James Garbarino, Charles R. Figley in Kevin J. Flannelly.** 2003. A systematic review of research on religion and spirituality in the Journal of Traumatic Stress: 1990–1999. *Mental Health, Religion & Culture* 6, št. 3:215–228.
- Wink, Paul, in Michele Dillon.** 2002. Spiritual development across the adult life course: Findings from a longitudinal study. *Journal of Adult Development* 9:79–94.
- Yildirim, Arzu, Rabia Hacıhasanoglu, Serpil Turkles in Papatya Karakurt.** 2011. Polis Meslek Yuksekokulu Ogrencilerinin Stresle Basacakma Duzyeyleri ve Ruhsal Durumları. *TAF Preventive Medicine Bulletin* 10, št. 3:293–302.