

Izvirni znanstveni članek (1.01)
 Bogoslovni vestnik 78 (2018) 1,219—235
 UDK: 159.942
 Besedilo prejeto: 07/2017; sprejeto: 08/2017

Barbara Simonič, Mateja Cvetek, Robert Cvetek, Christian Gostečnik, Drago Jerebic, Saša Poljak Lukek, Tanja Repič Slavič in Nataša Rijavec Klobučar

Čustvena avtonomija in spoprijemanje s stresom v povezavi z religioznim soočanjem ob ločitvi¹

Povzetek: Razpad zakonske (ali dolgotrajne partnerske) zveze je eden od bolj stresnih življenjskih dogodkov, ki lahko doletijo posameznika. Doživljanje okoliščin, ki nastopijo z ločitvijo, je povezano s povečanim tveganjem za slabšo posameznikovo psihično in fizično blaginjo. V procesu soočanja z ločitvijo so ključnega pomena primerno razvite čustvene kompetence, ki se povezujejo s funkcionalnostjo čustvenega procesiranja v soočanju s stresnostjo ločitve. Med temi kompetencami izpostavljam čustveno avtonomijo, ki je sposobnost posameznika, da na temelju stabilnih notranjih standardov postavlja notranje meje, uporablja dobre presoje in čustveno neodvisno skrb zase, to pa se kaže tudi v uspešnosti soočanja s stresnimi situacijami. Čustveno avtonomne osebe izkazujejo tudi višjo stopnjo duhovne zrelosti in v stresnih situacijah primerno uporabljajo strategije religioznega soočanja, zatekajo se k bolj aktivnim in primernim strategijam soočanja s stresom ob ločitvi, kakor potrjujejo tudi izsledki raziskave, izvedene na vzorcu 257 udeležencev, ki so se soočili z ločitvijo. Rezultati kažejo na trend, da osebe, ki ob ločitveni situaciji kot strategijo soočanja s stresom vključujejo religiozne dimenzije, izkazujejo višjo stopnjo čustvene avtonomije in uporabljajo bolj funkcionalne oblike soočanja s stresom. Rezultati potrjujejo tudi trend, da osebe z višjo stopnjo čustvene avtonomije v soočanju s stresnostjo ločitvene situacije v večji meri uporabljajo funkcionalne strategije soočanja.

Ključne besede: avtonomija, diferenciacija, ločitev, religija, duhovnost, stres

Abstract: **Emotional Autonomy and Coping with Stress in Correlation with Religious Coping in the Face of Divorce**

Divorce (or the break-up of a long-term partnership) is one of the most stressful life events an individual might face. Experiencing the circumstances that accompany separation/divorce is associated with an increased risk for physical and psychological well-being. Well-developed emotional competences are crucial in the process of coping with divorce. They are associated with the functi-

¹ Doseženi rezultati so nastali v okviru projekta št. J5-6825, ki ga je financirala Javna agencija za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije iz državnega proračuna.

onal capacity to emotionally process while dealing with the severity of separation/divorce. Particularly noteworthy among these competences is emotional autonomy, which is the individuals' ability to establish internal boundaries on the basis of stable internal standards and values, to practice healthy judgment, and to be emotionally independent. The latter is also reflected in the increased capacity to cope with stressful situations. Emotionally autonomous individuals also exhibit a higher level of spiritual maturity; that is, in stressful situations they suitably apply various strategies of religious coping, and they use more active and appropriate coping strategies for dealing with the distress of separation/divorce. Our research, which was carried out on a sample of 257 participants who went through the process of coping with divorce, confirms this. The results bespeak the trend that those who include religious dimensions as a viable strategy in their process of coping with the stress of divorce demonstrate a higher degree of emotional autonomy and use more functional forms of coping with stress. Our results also confirm the trend that those with a higher degree of emotional autonomy use more functional coping strategies for dealing with the stress induced by the separation/divorce process.

Key words: autonomy, differentiation, divorce, religiosity, spirituality, distress

1. Stresnost ločitve

Ločitev oziroma razpad dolgotrajnejše partnerske zveze je ena od težjih preizkušenj, ki jih lahko doživi posameznik. Čeprav je ločitev včasih neizogibna rešitev različnih relacijskih težav in stresnih okoliščin v zakonu oziroma partnerski zvezi (npr. visoka konfliktnost in nasilje, nezvestoba, odvisnost ...), je neprijetna izkušnja za vse udeležene. Ločitev ima številne čustvene, socialne in ekonomske posledice za partnerja, za otroke in za širšo družino, ki se navadno nadaljujejo še dolgo po tem, ko so vsi formalni vidiki ločitve že urejeni. (Tanaka 2010, 2)

Glede na izsledke raziskav in glede na klinično terapevtsko delo z ločenimi posamezniki je mogoče zaznati čustvene, vedenjske, socialne, fizične in duhovne posledice ločitve, ki se med seboj prepletajo in pomenijo znaten stres za posameznike in tudi za vse preostale neposredno (predvsem otroci) ali posredno udeležene. Fizične posledice se lahko kažejo v slabšem zdravju posameznika, saj stres vpliva na imunski sistem in znižuje telesno sposobnost, da se brani pred okužbami in boleznimi. Začnejo se zdravstveni problemi, nastopi možnost samomorilnosti ali drugi psihiatrični zapleti. (Amato 2000, 1274; Aseltine in Kessler 1993, 241–245; Sbarra in Nietert 2009, 111; Stack 1990, 120–121) Med čustvene posledice lahko ob soočanju z novimi izzivi uvrstimo fenomen globokega čustvenega procesa, ki je pri posameznikih odvisen od tega, v kateri fazi procesa ločitve je, od vzrokov za ločitev in tudi od tega, kdo da pobudo za ločitev (Halperin 2006, 247). Navadno v procesu ločitve prevladujejo konfliktna in težka čustva, ki večkrat nihajo (Määttä 2011, 420–425). Partnerja se tako spopadata z izgubljenostjo, zmedo in občutji krivde, prevare, izdajstva in globoke osamljenosti, ki ju spremlja na vsakem kora-

ku (Gostečnik 2003, 302).

Ločitvena situacija tako prebudi globoke bolečine, ki so partnerjema verjetno znane iz odnosov, ki sta jih ustvarjala že od najzgodnejšega obdobja dalje (Gostečnik et al. 2017, 1129). Ker govorimo pri ločitvi o izgubi ljubezni in na neki način o »smrti« odnosa ter o poslavljanju od dosedanjega življenja, je upravičeno, na ta proces gledati kot na proces žalovanja z vsemi čustvenimi fazami, ki jih žalovanje vključuje (Simonič in Poljanec 2008, 251–254). Vsemu temu se pridružijo tudi vedenjske posledice, saj morajo ločene osebe dejavnosti vsakdanjega življenja kljub ločitvi nadaljevati, vendar je vse reči sedaj treba izvesti brez sodelovanja partnerja. Velikokrat so potrebne spremembe v strukturi gospodinjstev, prodaja lastnine, zapuščanje skupnosti, v kateri so osebe imele mrežo prijateljev in socialno podporo itd., to pa kot posledica vodi tudi v spremembe vzorcev vedenja in delovanja v vsakdanjem življenju. (Collins 2007, 617) S tem nastopijo še socialne posledice, saj se po razpadu zveze posledice kažejo tudi v odnosih z bližnjimi, na primer z družinskimi člani (otroci, starši in drugi sorodniki), v odnosih z drugimi osebami, kakor so osebna prijateljstva, odnosi s člani verske skupnosti, sodelavci itd. (Kunz in Kunz 1995, 111). Zlasti pri vernih osebah ima ločitev tudi zaznane duhovne posledice, ko se lahko zgodi, da se odnos z Bogom poglobi, saj verniki iščejo v duhovnosti podporo v soočanju z ločitvijo (Simonič in Rijavec Klobučar 2016, 6–7), drugi pa se lahko jezijo nanj in opuščajo duhovno življenje in aktivnosti ter povezanost z versko skupnostjo (Collins 2007, 618; Tanaka 2010, 4).

Poudariti je treba tudi, da vsaka ločitev ni travmatična. Mnogi poročajo, da se je njihovo življenje po ločitvi tudi izboljšalo (Määttä 2011, 431–432). Nekatere raziskave kažejo, da je mogoče izkušnjo ločitve povezati s spremembami, ki jih posameznik doživi kot pozitivne in ki vodijo v osebno rast (Amato 2000, 1275). Pri tem se velja vprašati, kateri so tisti dejavniki, ki ob soočanju s stresom, kakor ga pomeni tudi ločitev, pomagajo posamezniku, da to težko preizkušnjo preoblikuje v izkušnjo, ki je lahko korak k boljši (ali dovolj dobri) kvaliteti življenja. V nadaljevanju bomo v zvezi s tem raziskovali, kakšno vlogo imajo pri uspešnosti s spoprijemanjem s stresom različne strategije, ki jih ljudje uporabljajo pri tem, posebej pa nas bo zanimalo, kakšna je vloga čustvenih kompetenc (še zlasti čustvene avtonomije) in religioznosti v tem kontekstu.

2. Čustvene kompetence in spoprijemanje s stresom ob ločitvi

2.1 Psihične strategije soočanja s stresom

Sposobnost posameznikovega soočanja s problemi in stresom je središčnega pomena za uspešno življenje. Skozi evolucijo je človek razvil različne strategije, ki so mu omogočale preživetje v različno težkih življenjskih situacijah. (Spilka et al. 2003, 481) Klasična teorija o soočanju s stresom poudarja, da obstajajo različni stili ali oblike strategij soočanja s stresom, ki so lahko že kar posameznikove trajne oseb-

ne karakteristike. Pri tem govorimo o uporabi različnih metod oziroma tehnik (problemsko osredotočene strategije) ali pa o čustveni drži (čustveno osredotočene strategije), ki jo posameznik zavzame ob soočanju s stisko. (Lazarus in Launier 1978, 288) Velikokrat nastopata obe vrsti strategij simultano, odvisno tudi od narave stresorja, od tega, kako oseba dojema neko situacijo, in od virov, ki so ji pri reševanju situacije na voljo (Newman in Newman 2003, 52).

Problemsko osredotočene strategije so usmerjene h konkretnemu reševanju problema ali k temu, da bi zaobšli neki vir stresa. Čustveno osredotočene strategije pa so usmerjene k zmanjševanju ali obvladanju čustvene stiske, ki je povezana z neko stresno situacijo. Navadno so problemsko osredotočene strategije uporabljene takrat, kadar ljudje čutijo, da je v povezavi s stresom mogoče storiti še kaj konstruktivnega, medtem ko so čustveno osredotočene strategije pogostejše takrat, kadar ljudje čutijo, da je stresna situacija nekaj, kar je treba zdržati. (Carver et al. 1989, 267–268) Ob ločitvi, ko so potrebne številne konkretne prilagoditve in spremembe, posamezniki sprva uporabljajo bolj problemsko osredotočene strategije, ko pa so konkretni izzivi ob prilagoditvi na ločitev obvladani, se zaradi povečane čustvene ranljivosti v večji meri aktivirajo tudi čustveno osredotočene strategije soočanja s stresom (Ben-Zur in Michael 2016, 184). Pri tem je treba poudariti, da imajo te strategije različne oblike in da niso vse opredeljene kot funkcionalne. Nekatere čustveno osredotočene strategije vključujejo, na primer, zanižanje, to lahko vodi v potlačitev, druge pozitivno reinterpretacijo dogodkov ali iskanje socialne podpore, to pa lahko vodi v rast (Calhoun in Tedeschi 2013, 22). Ti odzivi se torej med seboj močno razlikujejo, imajo lahko tudi različne implikacije na uspeh soočanja s stresom (Carver et al. 1989, 268).

2.2 Funkcionalnost čustvenega procesiranja

Preučevanje področja čustev in čustvenega procesiranja je v zadnjih letih postalo eno od pomembnejših področij razumevanja človekovega zdravja in njegove splošne blaginje. Čustvovanje igra ključno vlogo v človekovem razvoju in je pomembno vključeno v vse izkušnje našega življenja, tudi v proces soočanja s stresnimi situacijami. Sam proces čustvovanja je kompleksen in vključuje med seboj prepletene komponente: zaznavo dogodka, fiziološko vzbujenje in telesne odzive, subjektivno doživljanje čustev, stanje akcijske pripravljenosti, pozornost na čustva, čustveno zavedanje, prepoznavanje čustev, čustveno izraznost, uravnavanje čustev in čustveno stabilnost. (Cvetek 2014, 13) Za optimalnost posameznikovega delovanja je pomembno, da je celoten proces čustvenega procesiranja primeren in da se oblikujejo primerni čustveni odzivi, ki se ne spremenijo v moteče čustvene odzive, za to pa je ključnega pomena razvitost posameznikovih čustvenih kompetenc. Posamezniki, ki imajo slabše razvite čustvene kompetence in s tem slabše zmožnosti čustvenega procesiranja, doživljajo več negativnih afektov, težje inhibirajo močne impulze, so manj življenjsko funkcionalni, manj fleksibilni in odporni, manj razumejo sami sebe, manj se sprejemajo, manj so čustveno izrazni v odnosih z drugimi (2015, 36), to pa se kaže tudi v njihovem načinu soočanja s stresom. Primerčnost čustvenega procesiranja se namreč spozna tudi v bolj ali manj učinkovi-

tih strategijah soočanja s stresom (Noorbakhsha et al. 2010, 819; Saklofske et al. 2007, 491–493).

Čustvene kompetence, ki se kažejo v funkcionalnosti čustvenega procesiranja, zorijo skozi celotno življenje. Kompleksna zmožnost čustvenega procesiranja ni ves čas enaka, ampak se skozi življenje razvija. Ena od najbolj izdelanih razvojnih teorij vseživljenjskega čustvenega razvoja, Greenspanova teorija funkcionalnega čustvenega razvoja (1989), opisuje šestnajst obdobij razvoja in z njimi povezane čustvene kompetence. V teh fazah se afekt preoblikuje v vedno višje oblike mentalnega delovanja, pri tem pa morajo biti izpolnjene ključne razvojne naloge posameznega obdobja, da bi čustveni razvoj potekal kar najbolj optimalno. (Cvetek 2014, 95–96)

Čustveno procesiranje zori prek osvajanja nebesednih čustvenih kompetenc (zmožnost čustvene umiritve, intimna povezanost z drugimi, vzajemna čustvena izmenjava, vzajemno socialno reševanje problemov), prek besednih čustvenih kompetenc (zmožnost simboličnega predstavljanja čustvenih stanj, čustveno logično mišljenje, primerjalno čustveno mišljenje, razlikovanje čustvenih odtenkov) vse do razvoja samoregulativnih čustvenih kompetenc (zmožnost samorefleksije, avtonomna želja po spreminjanju sebe, reflektiranje prihodnosti, notranjepsihična avtonomija, vedno večja skrb za družbeno skupnost (partnerstvo, starševstvo), modrost) (2015, 36–43). Predpostavljamo, da je čustvena kompetenca, ki je še zlasti pomembna pri zrelosti in funkcionalnosti čustvenega procesiranja v povezavi s soočanjem s stresnimi situacijami, dosežena stopnja avtonomije, ki se razvije na prehodu iz otroštva v mladostništvo in kot samoregulativna čustvena kompetenca pomeni sposobnost zrelega posameznika, da se v soočanju s stresom lahko zanese na svoj »notranji kompas«.

2.3 Pomen čustvene avtonomije v soočanju s stresom in z ločitvijo

Čustvena avtonomija ustvarja primerne razmejitve. Dokler posameznik ne razvije temeljne čustvene avtonomije, ko jasno razlikuje med seboj in svojimi idejami ter drugim in njegovimi idejami, svoje ideje in občutja nehote pripisuje drugemu oziroma občutja drugih pripisuje sebi. V otroštvu je mešanje zornih kotov oziroma perspektiv sebe in drugih običajen fenomen (Vasta et al. 1998, 489), v poznejšem življenju pa je lahko vir številnih zapletov in konfliktov (Cvetek 2014, 130); to se zlasti kaže v težavah pri soočanju s stresom. Intrapsihična čustvena avtonomija pomeni ustalitev samostojnega občutja samega sebe in svojih notranjih standardov. Posameznik razvije trdno, samostojno občutje samega sebe in je zmožen ponotranjene samostojne notranje standarde čustveno angažirano udeležati na vseh pomembnih področjih delovanja. Posameznik, ki je dosegel to kompetenco, si je sposoben na temelju stabilnih ponotranjenih notranjih standardov postavljati notranje meje, uporabljati dobre presoje in čustveno samostojno skrbeti zase, to pa mu pomaga tudi pri soočanju s stresom. (149)

Z drugimi besedami, pri tem lahko govorimo o primerni čustveni diferenciaciji, saj ločeno občutje samega sebe zadeva zmožnost doživljanja tako intimnosti z drugimi kakor tudi neodvisnosti od drugih. Bolj diferencirane osebe so zmožne v

odnosih z drugimi vzdrževati jasno opredeljeno občutje samega sebe in premišljeno ohraniti zvestobo svojim osebnim prepričanjem, tudi v situacijah, ko drugi pritiskajo nanje in pričakujejo, da bodo delovali na drugačen način (Bowen 1978, 252); to pomeni tudi večjo trdnost in fleksibilnost pri soočanju s stresom. Čustvena avtonomija ne pomeni, da je človek samozadosten in izoliran, ampak da ne potrebuje več drugih za to, da bi pri njih iskal občutek svoje lastne moči (zlitost), saj lahko računa na svojo notranjo moč. Čustveno avtonomen posameznik zmore prepoznavati svoje pristne potrebe in notranje vzgibe. Zmore jasno razlikovati, katere težnje so njegove lastne in katere so mu vsiljene od drugih. Pri odločanju sledi izbiri, ki jih izbere sam, pri tem pa upošteva tako svoje argumente kakor tudi smiselne argumente drugih. Odgovornost za svoje življenje v celoti prevzame nase. Ob soočenju z neugodnimi okoliščinami spreminja, kar lahko spremeni, in sprejema, česar ne more spremeniti. (Cvetek 2014, 150)

Primerna čustvena avtonomija in diferenciacija se kaže v višji psihični blaginji vsakega posameznika, v boljši povezanosti z drugimi, v višji samokontroli in tudi v višji zakonski in partnerski prilagojenosti, v nižji kronični anksioznosti, z manj psihiatričnimi simptomi in z nižjim strahom pred zapuščenostjo (Gharehbaghy 2011, 61). Osebe s temi kompetencami delujejo bolj trdno na svojih vrednotah in na svojem notranjem občutku in nanje ne vpliva toliko čustvena reaktivnost drugih in okoliščine same, zato tudi stresnost nekega dogodka doživljajo nižje. Čustveno avtonomni posamezniki v soočanju s stresom delujejo tako, da so bolj nagnjeni k reflektivnosti v soočanju s stresom (npr. identificirajo vzroke čustvenih reakcij in doživljanja in premišljeno odreagirajo) in tudi hitreje dosežejo čustveno ravnovesje, medtem ko osebe z nizko stopnjo čustvene avtonomije večkrat potlačijo čustva (npr. izogibanje) ali pa odreagirajo zelo reaktivno (npr. impulzivne nepremišljene odločitve), kažejo pomanjkanje čustvene stabilnosti, višjo tesnobo in tudi rigidno vedenje. Vse to se kaže tudi v situaciji prilagoditve na ločitev. Čustveno avtonomni posamezniki bodo v procesu soočanja z ločitvijo hitreje dosegli prilagoditev, saj bodo svoje odločitve in dejanja premišljeno utemeljevali na dobro razvitih in trdnih notranjih prepričanjih in principih, ne da bi podlegli pritiskom drugih, hitreje bodo prevzeli odgovornost za dejanja in posledice, ne da bi krivili druge, videli sebe kot žrtve ali čutili, da jih drugi kontrolirajo in negativno sodijo. Pri tem bodo prej iskali aktivne in primerne rešitve, ne pa ostajali v pasivni drži in nemoči. (Sheikh et al. 2013, 67)

Čustvena avtonomija je povezana tudi z duhovno zrelostjo. Nekatere raziskave s področja psihologije religije kažejo, da sta primerna diferenciacija in s tem dosežena čustvena avtonomija povezani z duhovno stabilnostjo in z višjo sposobnostjo odpuščanja, zrele oblike duhovnosti pa se kažejo v večji sposobnosti intimnih odnosov z drugimi in tudi z Bogom (Jankowski in Sandage 2012, 418). Posamezniki z višjo stopnjo diferenciacije in čustvene avtonomije v stiskah doživljajo Boga kot sodelavca, ki jih resda s svojo pomočjo spremlja pri soočanju z izzivi, vendar pa se ne zanašajo pasivno nanj ali ga celo zavrnejo, s tem pa tudi bolj učinkovito rešujejo posledice stresorjev. Ti posamezniki so sposobni bolje prenesti bolj negotove in izzivalne izkušnje, pri tem pa se tudi lažje oprejo na Boga.

(Frederick et al. 2016, 560–561) Ta proces imenujemo proces religioznega soočanja.

3. Religiozno soočanje s stresom ob ločitvi

Veliko pozornosti in raziskovanja smo posvetili temu, kakšno vlogo ima religija oziroma duhovnost pri odzivanju na stres. Pri tem se študije predvsem osredotočajo na monoteistična verstva, kakor je krščanstvo. Mnoge ugotovitve kažejo, da je religioznost povezana s srečo, zadovoljstvom in blaginjo vsakega posameznika (Park in Slattery 2013, 544), religioznost lahko zagotovi tudi primerne načine za interpretiranje stresnih dogodkov, s tem pa znižuje negativne vplive stresorjev. Posamezniki lahko, na primer, na preizkušnje gledajo kot na del poti duhovne rasti in vzpostavljanja večje bližine z Bogom. V religioznih in duhovnih dimenzijah lahko najdejo pomen svojemu trpljenju, nekatere funkcije religije pa v psihičnem smislu lahko nastopajo tudi kot način za zagotavljanje občutka kontrole, tolažbe, povezanosti z drugimi enako mislečimi posamezniki in občutka povezanosti z višjo silo. Religioznost oziroma duhovne dimenzije so tako v večji ali manjši meri del soočanja s stresom. Ta proces avtorji (Emery in Pargament 2004; Pargament 1997; Pargament et al. 1988; 1998) imenujejo religiozno soočanje in ga opredeljujejo kot proces, v katerem posameznik kot proaktivni agent v procesu soočanja z različnimi izzivi na različne načine vključuje religiozno oziroma duhovno dimenzijo. (Pargament 1997, 32)

Obstaja tudi nekaj študij (Greef in van der Merwe 2004, 59; King 2003, 391; Nathanson 1995, 179), ki potrjujejo, da ima duhovnost pomembno vlogo pri soočanju s posledicami ločitve in s prilagoditvijo nanje. Kenneth I. Pargament (1997, 229), eden najpomembnejših raziskovalcev področja religioznega soočanja, opisuje različne oblike religioznega soočanja s stisko, ki se gibljejo od bolj aktivnih do bolj pasivnih, od bolj osredotočenih na problem do bolj osredotočenih na emocije, od pozitivnih do negativnih, od kognitivno-vedenjskih do medosebnih in duhovnih. Pozitivne oblike odsevajo varno povezanost z Bogom in sposobnost iskanja povezanosti z drugimi člani skupnosti. Negativne oblike pa zaznamujejo duhovno nezadovoljstvo, zmeda in krhek odnos z Bogom. (Frederick et al. 2016, 555) Tudi strategije oziroma oblike religioznega soočanja, ki posameznikom pomagajo pri soočanju z ločitvijo, so lahko pozitivne ali negativne in se kažejo tudi v uspešnosti prilagoditve na ločitev. Ločeni posamezniki v proces soočanja z ločitvijo večinoma vključujejo pozitivne oblike religioznega soočanja, pri tem pa rezultati raziskav kažejo, da so te oblike povezane z večjo osebnostno rastjo po stresu, ki ga pomeni ločitev (Krumrei et al. 2009, 373), in z nižjo stopnjo depresije (Webb et al. 2010, 551–555).

Med pozitivne oblike religioznega soočanja z izzivi ločitve lahko vključimo molitev, osebne rituale ali različne oblike češčenja (pomembno pri preseganju občutkov jeze, bolečine in strahu), iskanje duhovnega očiščenja ali odpuščanja za morebitno napačno ravnanje v razpadli zvezi (to pripomore k zmanjšanju krivde ali k

ponovni utrditvi občutka integritete), iskanje možnosti za povečevanje občutka povezanosti s presežnim bitjem (zmanjša občutek zapuščenosti). Pozitivno religiozno soočanje je lahko po svoji naravi tudi medosebno. To vključuje iskanje tolažbe prek sprejetosti in skrbi pri duhovnikih in članih verske skupnosti, katere član je tudi posameznik, ali pa prek iskanja duhovne povezanosti z drugimi. (Krumrei et al. 2009, 374; 2011, 974)

Na podlagi vseh teh dejstev nas je v naši raziskavi zanimalo, kako se v procesu soočanja z ločitvijo dimenzija religioznega soočanja povezuje s čustveno avtonomijo in s strategijami soočanja s stresom ter kako se čustvena avtonomija povezuje z (ne)funkcionalnimi oblikami soočanja s stresom. Predpostavljali smo, da so osebe, ki v procesu soočanja s stresnostjo ločitvene situacije vključujejo religiozno dimenzijo, bolj čustveno avtonomne in tudi v večji meri uporabljajo funkcionalne oblike soočanja s stresnostjo ločitvene situacije. Nadalje smo želeli preveriti, ali bolj čustveno avtonomne osebe pri soočanju s stresom ob ločitvi uporabljajo učinkovitejše oziroma funkcionalnejše strategije soočanja.

4. Metoda

4.1 Udeleženci

V raziskavi je sodelovalo 257 udeležencev, od tega je bilo 52 moških (20,23 %) in 205 žensk (79,77 %). 72 udeležencev je bilo v postopku ločitve, 185 pa že ločenih. Povprečna starost udeležencev je bila 45,23 leta.

4.2 Pripomočki in postopek

Udeleženci so poleg splošnega vprašalnika o demografskih podatkih (spol, starost, stopnja izobrazbe, zakonski status, vprašanja o ločitvi) izpolnjevali še dva vprašalnika:

1. Vprašalnik čustvenih kompetenc (Cvetek 2014) je samoocenjevalni vprašalnik, ki meri izraženost posameznih čustvenih kompetenc v situacijah, ko se partnerja oziroma dve bližnji osebi znajdeti v medsebojnem konfliktu. Vprašalnik meri več dimenzij: zaupanje v pomoč drugega, vzajemnost in sodelovanje med partnerjema, besedno izražanje čustev, primerjalno čustveno mišljenje, nihanja v doživljanju čustev, avtonomno iskanje novih možnosti oziroma novega pomena izkušenj, avtonomna želja po izboljšanju sebe in avtonomnost presojanja. Vprašalnik je bil razvit na temelju teorije vseživljenjskega čustvenega razvoja (Cvetek 2014, 95–167; Greenspan in Greenspan 2002; Greenspan in Lewis 1999; Greenspan in Wieder 1998) in ustreza nekaterim čustvenim kompetencam, ki jih posameznik razvije v svojem vseživljenjskem čustvenem razvoju. Skladnost teorije in izbranih postavk je bila preverjena s faktorsko analizo vprašalnika (najprej je bil generiran nabor postavk za vsako posamezno čustveno kompetenco – postavke ustrezajo prvim dvanajstim razvojnim obdobjem čustvenega razvoja; potem je bila izvedena faktorska analiza, ki je izločila deset faktorjev, od tega osem takšnih, ki

vsebinsko ustrezajo teoretičnemu ozadju, imajo dovolj dobro faktorsko nasičenost posameznih postavk, hkrati pa imajo tudi ustrezno zanesljivost). Za raziskavo smo uporabili samo rezultate dimenzij: avtonomna želja po izboljšanju sebe in avtonomnost iskanja novih možnosti, saj nas je zanimal vidik čustvene avtonomije posameznika, ki predpostavlja precejšnjo čustveno zrelost. Dimenzija avtonomna želja po izboljšanju sebe pomeni posameznikovo pripravljenost, izboljševati svoj način odzivanja in delovanja, skratka, posameznikovo željo po osebni rasti in napredovanju. Dimenzija avtonomno iskanje novih možnosti oziroma novega pomena izkušenj je posameznikova pripravljenost za novo učenje in za iskanje smisla v doživetih izkušnjah. Koeficient zanesljivosti (Cronbachov alfa) za dimenzijo avtonomno iskanje novih možnosti oziroma novega pomena izkušenj v naši raziskavi znaša $\alpha = 0,786$, za dimenzijo avtonomne želje po izboljšanju samega sebe pa znaša $\alpha = 0,729$.

2. Skrajšani vprašalnik COPE (vprašalnik soočanja s stresom) (Brief COPE) (Carver 1997) je skrajšana verzija vprašalnika COPE (Carver et al. 1989). To je samoocenjevalni vprašalnik za oceno različnih oblik soočanja (vedenjskih in psihičnih), ki jih oseba lahko uporabi v neki določeni (stresni) življenjski situaciji, denimo ob ločitvi. Vprašalnik ima štirinajst podlestvic: različne študije jih delijo na strategije, ki se osredotočajo na čustva, na strategije, ki se osredotočajo na problem in na disfunkcionalno soočanje, pri tem pa avtor (Carver 1997, 98) poudarja, da ni standardnega pravila, kako deliti te kategorije, in to prepušča raziskovalčevi odločitvi. Možno jih je deliti tudi na funkcionalne in nefunkcionalne oblike soočanja, odvisno tudi od trenutka in od okoliščin stresorja (npr. v akutni fazi žalovanja je prepuščati se čustvom potrebno, pozneje pa to lahko pomeni oviro vsakdanjemu funkcioniranju). Dimenzije so: 1. odvrčanje pozornosti (soočanje z navzočim problemom na način odvrčanja pozornosti od njega); 2. aktivno spoprijemanje (aktivni koraki pri odstranjevanju ali poskusu, kako zaobiti stresorja ali učinke stresorja); 3. zanikanje (potlačevanje in zavračanje dejstva, da problem obstaja, ali vedenje, kakor da problem ni resničen); 4. uporaba substanc (zloraba različnih substanc, ki omogočajo odmik od soočanja s stresom); 5. iskanje čustvene podpore (iskanje moralne podpore, sočutja in razumevanja pri drugih); 6. iskanje instrumentalne socialne podpore (iskanje nasvetov, pomoči ali informacij pri drugih); 7. vedenjski umik (omejevanje vedenja, ki bi pomenilo aktivno spoprijemanje s problemom in iskanje ciljev); 8. prepuščanje čustvom, ventiliranje (težnja k temu, da se osredotočimo na to, kar nas vznemirja, in to tudi v polnosti čutimo in priznamo); 9. pozitivna reinterpretacija (iskanje pozitivnega pomena stresne situacije); 10. načrtovanje (razmišljanje o tem, kako se aktivno soočiti s problemom); 11. humor (soočanje s stresno situacijo z zdravim humorjem); 12. sprejemanje (nasprotje zanikanja in pomeni sprejetje resničnosti situacije, kakršna je); 13. samoobtoževanje (prevzemanje celotne odgovornosti in krivde nase) in 14. religioznost (splošno vključevanje religioznih oziroma duhovnih dimenzij pri soočanju s stresnimi življenjskimi situacijami). (Carver et al. 1989, 268–270) Vprašalnik izkazuje precej dobro veljavnost (Cooper et al. 2008, 842; Hoe et al. 2013, 662; Su et al. 2015, 2; Yusoff et al. 2010, 41) in je široko uporabljan v številnih raziskavah, ki raziskujejo

področje načinov soočanja z različnimi oblikami stresa. Veljavnost vprašalnika COPE, ki je bil preveden po sistemu dvojnega prevajanja, smo preverili z uporabo faktorjske analize, ki je izločila osem faktorjev. Pet faktorjev (odvrčanje pozornosti, sprejemanje, religioznost, uporaba substanc in humor) se v celoti pokriva z dimenzijami, ki jih predlagajo avtorji vprašalnika. Šesti faktor združuje tri dimenzije, ki jih predlaga avtor (pozitivna reinterpretacija, aktivno spoprijemanje in načrtovanje) in jih lahko s skupnim imenom poimenujemo aktivne strategije soočanja. Sedmi faktor združuje dve dimenziji, ki ju predlaga avtor (iskanje čustvene podpore in iskanje instrumentalne socialne podpore) in ju lahko s skupnim imenom poimenujemo iskanje podpore. Osmi faktor združuje tri dimenzije, ki jih predlaga avtor (zanikanje, vedenjski umik ter samoobtoževanje) in bi jih lahko s skupnim imenom poimenovali negativne strategije spoprijemanja. Dimenzije prepuščanje čustvom (ventiliranje) faktorjska analiza ni potrdila, zato smo to dimenzijo izločili iz nadaljnje analize. Koeficient zanesljivosti (Cronbachov alfa) za celotni vprašalnik v naši raziskavi znaša $\alpha = 0,769$, to pa kaže na primerno zanesljivost vprašalnika.

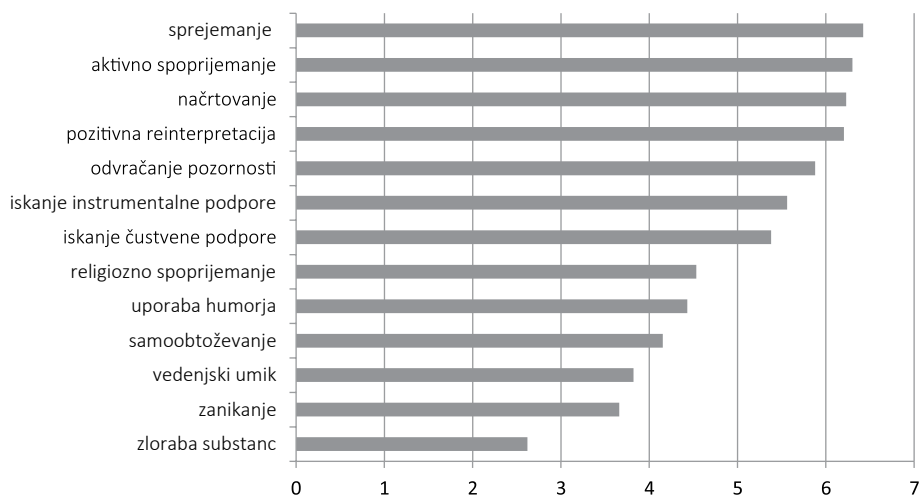
V raziskavi so sodelovali ločeni udeleženci oziroma osebe, ki so v postopku ločitve. Vprašalniki so bili oblikovani tako, da so imeli udeleženci pri izpolnjevanju v mislih svojo preteklo ali sedanjo ločitveno situacijo. Udeleženci so vprašalnik reševali v spletni obliki (povabilo za sodelovanje v raziskavi s povezavo do vprašalnika je bilo poslano na različne naslove in forume) in pisno (te udeležence smo po sistemu snežne kepe pridobili v različnih okoljih, največ v skupinah za razporočne, ki jih vodijo zakonski in družinski terapevti). Anketiranje je potekalo od oktobra 2015 do novembra 2016. Rezultate smo izračunali z uporabo programskega paketa SPSS 20.

5. Rezultati in razprava

Najprej smo pogledali, katere strategije spoprijemanja s stresom osebe, ki so v postopku ločevanja, najpogosteje uporabljajo. Rezultati, ki smo jih dobili, so prikazani na sliki 1. S slike je razvidno, da osebe v največji meri uporabljajo problemsko osredotočene strategije, tem pa sledijo na čustva osredotočene strategije.

Nadalje smo preverili, kako se dimenzija religioznega soočanja povezuje s čustveno avtonomijo in s preostalimi strategijami soočanja s stresnostjo ob ločitvi. Povezanost med merskimi spremenljivkami je bila določena s Spearmanovim korelacijskim koeficientom, saj pogoji za uporabo Pearsonovega korelacijskega koeficienta niso bili izpolnjeni.

Rezultati so pokazali: obstaja trend, da osebe, ki uporabljajo religiozne strategije soočanja s stresom, v večji meri uporabljajo še druge proaktivne strategije soočanja, kakor so aktivno spoprijemanje z nastalim položajem, načrtovanje reševanja problemov, pozitivna reinterpretacija položaja, iskanje čustvene in instrumentalne podpore in sprejemanje situacije. Hkrati obstaja trend, da so te osebe



Slika 1: Grafični prikaz pogostosti uporabe strategij spoprijemanja s stresom pri osebah, ki se soočajo z ločitvijo. Podatki so pridobljeni z uporabo vprašalnika COPE. Na sliki so prikazane povprečne vrednosti za vsako posamezno strategijo spoprijemanja s stresom (minimalno možno število točk za vsako posamezno strategijo soočanja sta bili 2 točki, maksimalno možno število točk pa 8).

v večji meri zmožne iskati nove možnosti oziroma nove priložnosti v svojem življenju, v večji meri pa se tudi čutijo odgovorne in pripravljene, spreminjati same sebe (glej tabelo 1).

Nadalje smo preverjali, kako se čustvena avtonomija (avtonomno iskanje novih možnosti in avtonomna želja po izboljšanju samega sebe) povezuje z različnimi strategijami soočanja s stresnostjo ločitvene situacije. Tudi tu smo uporabili Spearmanov korelacijski koeficient, saj pogoji za uporabo Pearsonovega korelacijskega koeficienta niso bili izpolnjeni.

Iz rezultatov je razvidno: obstaja trend, da so osebe, ki v večji meri iščejo nove možnosti oziroma priložnosti v svojem življenju in so se v večji meri pripravljene spreminjati, v večji meri nagnjene k aktivnemu spoprijemanju s težavami, v večji meri načrtujejo in pozitivno reinterpreterirajo nastali položaj, po drugi strani pa v manjši meri zanikajo težave in v manjši meri uporabljajo strategije, ki niso usmerjene v dejansko reševanje težav (glej tabelo 2).

Rezultati kažejo na trend, da osebe, ki ob ločitveni situaciji v večji meri uporabljajo religiozni način spoprijemanja s stresom, izkazujejo višjo stopnjo čustvene avtonomije. To na eni strani pomeni, da te osebe v soočanju s stresnostjo ločitve v večji meri iščejo nove možnosti oziroma nov pomen svojih izkušenj in v večji meri želijo izboljšati sami sebe, pri tem pa se lahko oprejo na Boga in na duhovne dimenzije, v katerih v sodelovalnem odnosu z Bogom doživljajo podporo in pomoč (Krumrei et al. 2011, 974). To jim pomaga pri doseganju avtonomije in primernih razmejitev. Religiozno soočanje ob ločitveni situaciji se tako povezuje s tem, da posamezniki v večji meri delujejo na trdnem, neodvisnem občutju samega sebe

	COPE–religiozno soočanje
ČK – avtonomno iskanje novih možnosti	,245**
ČK – avtonomna želja po izboljšanju sebe	,394**
COPE – odvrčanje pozornosti	,008
COPE – aktivno spoprijemanje	,301**
COPE – zanikanje	–,010
COPE – zloraba substanc	–,135*
COPE – čustvena podpora	,213**
COPE – instrumentalna socialna podpora	,162**
COPE – vedenjska preusmeritev	,036
COPE – pozitivna reinterpretacija	,236**
COPE – načrtovanje	,326**
COPE – humor	,023
COPE – sprejemanje	,145*
COPE – samoobtoževanje	,121

Tabela 1: Korelacijski koeficienti (Spearmanov rho) med strategijo religioznega soočanja, čustveno avtonomijo in preostalimi strategijami soočanja s stresom (N = 257)
Opombe: ČK – vprašalnik čustvenih kompetenc; COPE – vprašalnik soočanja s stresom; * – statistično pomemben rezultat na nivoju 5 % tveganja; ** – statistično pomemben rezultat na nivoju 1 % tveganja.

in da zmorejo ponotranjene neodvisne notranje standarde čustveno angažirano udejanjati na vseh pomembnih področjih delovanja, tudi v soočanju z izzivi ločitve, to pa pomeni, da so njihove presoje boljše (Cvetek 2014, 149). Zmožni so izboljševati svoje načine odzivanja in delovanja, imajo višjo osebnostno rast in željo po napredku (avtonomna želja po izboljšanju samega sebe) ter so bolj pripravljeni za novo učenje in iskanje smisla v doživetih izkušnjah (avtonomno iskanje novih možnosti). Vse to so pomembne čustvene kompetence pri učinkovitem soočanju s stresno situacijo. Na drugi strani pa lahko rezultate interpretiramo tudi tako, da osebe, ki so čustveno bolj avtonomne, v večji meri v procesu soočanja z ločitvijo vključujejo tudi religiozno dimenzijo, to pa je pozitivno, saj s tem hitreje napredujejo in razrešujejo stresne situacije. Navzočnost religioznega soočanja je namreč pozitivno povezana z višjo stopnjo potravmatske rasti po težkih situacijah (Prati in Pietrantoni 2009, 364).

Pri preverjanju povezanosti religioznih strategij soočanja s stresnimi situacijami ob ločitvi so se pokazale statistično pomembne povezave z nekaterimi strategijami soočanja s stresom, pri tem pa ugotavljamo, da se religiozni stil soočanja pozitivno povezuje z bolj funkcionalnimi oblikami soočanja s stresom. Obstaja trend, da osebe, ki v ločitveni situaciji v večji meri uporabljajo religiozni način soočanja s stresom, tako v soočanju s stresom iščejo več aktivnih strategij spoprijemanja (aktivni koraki pri odstranjevanju ali poskusu, zaobiti stresorja ali učinke stresorja), manj je zlorabe različnih substanc, v višji meri zaupajo v čustveno (moralna podpora, sočutje in razumevanje) in instrumentalno (iskanje nasvetov, pomoči ali informacij) podporo drugih, to pa v trenutkih povečane negotovosti pomeni varno izhodišče in s tem učinkovitejše soočanje s stresom (Johnson 2003, 6). V strategiji

	ČK – avtonomno iskanje novih možnosti	ČK – avtonomna želja po izboljšanju sebe
COPE – odvracanje pozornosti	–,221**	–,131
COPE – aktivno spoprijemanje	,415**	,333**
COPE – zanihanje	–,230**	–,290**
COPE – zloraba substanc	–,193**	–,145
COPE – čustvena podpora	,046	,060
COPE – instrumentalna socialna podpora	,108	,141
COPE – vedenjska preusmeritev	–,270**	,033
COPE – pozitivna reinterpretacija	,571**	,298**
COPE – načrtovanje	,339**	,428**
COPE – humor	,196**	,043
COPE – sprejemanje	,385**	,159
COPE – samoobtoževanje	–,250**	,123

Tabela 2: Korelacijski koeficienti (Spearmanov rho) med čustveno avtonomijo (avtonomno iskanje novih možnosti in avtonomna želja po izboljšanju samega sebe) in strategijami soočanja s stresom (N = 257)

Opombe: ČK – vprašalnik čustvenih kompetenc; COPE – vprašalnik soočanja s stresom; * – statistično pomemben rezultat na nivoju 5 % tveganja; ** – statistično pomemben rezultat na nivoju 1 % tveganja.

jah soočanja uporabljajo več pozitivne reinterpretacije (dajanje pomena stresnim situacijam v pozitivnih okvirih, to pa je pomembno še zlasti tedaj, kadar situacije ni mogoče spremeniti) in načrtovanja (razmišljanje o tem, kako se aktivno soočiti s problemom) in v višji meri sprejemajo stresno situacijo (pomeni nasprotje zanihanja in sprejetje resničnosti situacije, to pa je še posebno pomembno, kadar se je treba na situacijo prilagoditi, ker je ni mogoče spremeniti). Osebe, ki v soočanju s stresnimi situacijami vključujejo religiozne dimenzije, navadno tudi na globlji intimni ravni gojijo tesen odnos z Bogom, ki jim pomeni osebo, na katero se lahko navežejo in oprejo, in s tem odnos, iz katerega lahko črpajo moč in podporo. Bog jim pomeni varno osebo navezanosti, z vidika teorije navezanosti pa so varno navezani posamezniki v primerjavi z nevarno navezanimi v stresnih situacijah bolj učinkoviti. Varna navezanost je povezana z boljšo sposobnostjo soočanja, prav tako pa tudi z boljšo splošno posameznikovo blaginjo (Crowell, Fraley in Shaver 2008, 607). Tako se tudi ob soočanju s stresnostjo ločitvene situacije varnost v odnosu z Bogom in s tem višje vključevanje religioznih strategij v procesu soočanja povezuje z bolj učinkovitimi strategijami soočanja s stresom.

Preverjali smo tudi povezanost čustvene avtonomije z različnimi strategijami soočanja s stresom. Pri tem nas je zanimalo, ali bolj čustveno avtonomne osebe pri soočanju s stresom ob ločitvi uporabljajo učinkovitejše oziroma funkcionalnejše strategije soočanja. Rezultati so pokazali: navzoč je trend, da osebe, ki v soočanju s stresom ločitvene situacije izkazujejo višjo stopnjo sposobnosti avtonomnega iskanja novih možnosti – to pomeni sposobnost iskanja novega pomena izkušenj in pripravljenost za novo učenje ter iskanje smisla v novih izkušnjah –, v večji meri uporabljajo aktivne strategije spoprijemanja, pozitivne reinterpretacije,

načrtovanja, humorja (soočanje s stresno situacijo z zdravo mero humorja), bolj sprejemajo stresne situacije, medtem ko je manj odvrčanja pozornosti (soočanje z navzočim problemom na način odvrčanja pozornosti od njega), zanikanja (poltlačevanje in zavračanje dejstva, da problem obstaja, ali vedenje, kakor da problem ni resničen), zlorabe substanc, vedenjskega preusmerjanja (omejevanje vedenja, ki bi pomenilo aktivno spoprijemanje s problemom in iskanje ciljev; pogosto v obliki naučene nemoči) in samoobtoževanja (prevzemanje celotne odgovornosti in krivde nase); vse to so oblike manj funkcionalnih strategij soočanja s stresnimi situacijami.

Avtonomna želja po izboljšanju samega sebe (pripravljenost, izboljševati svoj način odzivanja in delovanja in želja po osebni rasti in napredovanju) pa se povezuje z več uporabe aktivnih strategij soočanja, z višjo stopnjo pozitivne reinterpretacije in z načrtovanjem ter z nižjo stopnjo strategije zanikanja. Višja stopnja čustvene avtonomije se tako pozitivno povezuje z bolj funkcionalnimi in negativno z manj funkcionalnimi oblikami soočanja s stresnimi situacijami ob ločitvi, kakor potrjuje pomembnost te kompetence pri soočanju z ločitvijo in s stresnimi situacijami v splošnem (Sheikh et al. 2013, 67).

6. Sklep

Rezultati raziskave potrjujejo pomembnost kompetence čustvene avtonomije, ki se v povezavi s funkcionalnejšimi oblikami soočanja s stresnostjo ločitve kaže kot tista, ki osebo vodi v smer uspešnejše prilagoditve na nove okoliščine in izzive ob ločitvi. V večji meri se kaže tudi v smeri iskanja podpore v odnosih, saj se te osebe v večji meri usmerjajo v iskanje emocionalne in pragmatične podpore pri bližnjih, prav tako pa tudi iščejo pomoč v relaciji z Bogom in s člani verske skupnosti. Vse to dodatno potrjuje potrebo po pastoralnem spremljanju oseb po razpadih in ločitvah zakonskih zvez, ki jo Cerkev vedno bolj prepoznava. V apostolski spodbudi Radost ljubezni (*Amoris laetitia*), katere glavni cilj je resda obuditev ideje o lepoti zakona in družine (Slatinek 2017, 133), papež Frančišek pravi (2016, tč. 241), da je treba

»priznati, da so primeri, v katerih je ločitev neizogibna. Včasih postane moralno nujna, če gre za to, da slabotnejšega zakonca ali majhne otroke zavarujemo pred hujšimi poškodbami, ki jih povzročata nadutost in nasilje, poniževanje, izkoriščanje, zanemarjanje in ravnodušnost.«

Vendar je to skrajno sredstvo, ki postane možno le takrat, ko se je ponesrečil vsak razumen poskus sprave. Kadar pa se to zgodi, je treba posebno pozornost posvetiti pastoralnemu spremljanju ločenih, razvezanih in zapuščenih, zlasti tistih, ki so po krivici utrpeli to stanje. Predvsem so ti ljudje pred izzivom odpuščanja (tč. 242), ki je tudi zapleten čustveni proces, v katerem so mogoči številni zapleti. Ena od pomembnih veščin, ki je potrebna za odpuščanje, je sposobnost razmejevanja, ki omogoča primerno prevzemanje odgovornosti in ne prevzemanja nepotrebne

krivde, saj to dodatno zaplete procese soočanja s stisko in krivico (Cvetek 2014, 93; Fincham, Hall in Beach 2006, 416). Razmejitve in zdravo prevzemanje odgovornosti pa so povezani s stopnjo čustvene avtonomije, ki se kaže tudi v večji sposobnosti odpuščanja (Jankowski in Sandage 2012, 418). Doseganje in ohranjanje čustvene avtonomije – tudi ob ustrezni strokovni pomoči – je poleg drugih dimenzij ključna čustvena kompetenca, ki omogoča konstruktivnejše procese predelave in soočanja s stresom. Zato je smiselna spodbuda, ki jo poudarja tudi papež (2016, tč. 242), ko pravi, da je pri spremljanju ločenih resnično potrebno dušno pastirstvo, ki poudarja spravo, tudi v posebnih ustanovah za pogovor, ki naj jih ustanovijo škofije. Papež Frančišek (pridružuje se mu tudi ta raziskava) tako prepozna zapletenost in težo čustvenih procesov ob ločitvi in poudarja potrebo po globljem svetovalnem in terapevtskem delu z ločenimi osebami, ki dopolnjuje prepotrebno pastoralno spremljanje ločenih oseb.

Reference

- Amato, Paul R.** 2000. The Consequences of Divorce for Adults and Children. *Journal of Marriage and the Family* 62, št. 4:1269–1287.
- Aseltine, Robert H., in Ronald C. Kessler.** 1993. Marital Disruption and Depression in a Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior* 34, št. 3:237–251.
- Ben-Zur, Hasida, in Keren Michael.** 2016. Loneliness, Coping and Wellbeing Following Marital Loss and Separation: An Empirical Study. V: *The Correlates of Loneliness*, 184–214. Ur. Ami Rokach. Sharjah: Bentham Books.
- Bowen, Murray.** 1978. *Family Therapy in Clinical Practice*. Lanham: A Jason Aronson Books.
- Calhoun, Lawrence G., in Richard G. Tedeschi.** 2013. *Posttraumatic Growth in Clinical Practice*. New York: Taylor and Francis.
- Carver, Charles S.** 1997. You Want to Measure Coping but Your Protocol's too Long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine* 4, št. 1:92–100.
- Carver, Charles S., Michael F. Scheier in Jagdish Kumari Weintraub.** 1989. Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology* 56, št. 2:267–283.
- Collins, Gary R.** 2007. *Christian Counselling*. Nashville: Thomas Nelson.
- Cooper, Claudia, Cornelius Katona in Gill Livingston.** 2008. Validity and Reliability of the Brief COPE in Carers of People with Dementia: the LASER-AD Study. *The Journal of nervous and mental disease* 196, št. 11:838–843.
- Crowell, Judith A., Chris R. Fraley in Phillip R. Shaver.** 2008. Measurement of Individual Differences in Adolescent and Adult Attachment. V: *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications*, 599–634. Ur. Jude Cassidy in Phillip R. Shaver. New York: Guilford Press.
- Cvetek, Mateja.** 2015. Vloga čustvenega procesiranja v relacijski zakonski in družinski terapiji. V: *Relacijska družinska terapija v teoriji in praksi*, 35–48. Ur. Barbara Simonič. Ljubljana: Teološka fakulteta Univerze v Ljubljani in Frančiškanski družinski inštitut.
- – –. 2014. *Živeti s čustvi*. Ljubljana: Teološka fakulteta Univerze v Ljubljani.
- Emery, Erin E., in Kenneth I. Pargament.** 2004. The Many Faces of Religious Coping in Late Life – Conceptualization, Measurement, and Links to Well-being. *Ageing International* 29, št. 1:3–27.
- Fincham, Frank D., Julie Hall in Steven R. Beach.** 2006. Forgiveness in Marriage: Current Status and Future Directions. *Family Relations* 55, št. 4:415–427.
- Frančišek.** 2016. *Radost ljubezni [Amoris laetitia]*. Posinodalna apostolska spodbuda. Prev. Robert Kralj in Marijan Peklaj. Cerkevni dokumenti 152. Ljubljana: Družina.
- Frederick, Thomas, Susan Purrington in Scott Dunbar.** 2016. Differentiation of Self, Religious Coping, and Subjective Well-being. *Mental Health, Religion & Culture* 19, št. 6:553–564.
- Gharehbaghy, Fatemeh.** 2011. An Investigation into Bowen Family Systems Theory in an Iranian Sample. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences* 5, št. 1:56–63.
- Gostečnik, Christian.** 2003. *Srečal sem svojo družino*. Zv. 2. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.

- Gostečnik, Christian, Tanja Repič Slavič, Saša Poljak Lukek, Tanja Pate in Robert Cvetek.** 2017. Emotional Detachment of Partners and the Sanctity of the Relationship with the Analyst as the Most Powerful Curative Factor. *Journal of Religion and Health* 56, št. 4:1123–1136.
- Greff, Abraham P., in Stephanus van der Merwe.** 2004. Variables Associated with Resilience in Divorced Families. *Social Indicators Research* 68, št. 1:59–75.
- Greenspan, Stanley I.** 1989. *The Development of the Ego: Implications for Personality Theory, Psychopathology, and the Psychotherapeutic Process.* Madison: International Universities Press.
- Greenspan, Jacob, in Stanley I. Greenspan.** 2002. Functional Emotional Developmental Questionnaire (FEDQ) for Childhood: A Preliminary Report on the Questions and their Clinical Meaning. *The Journal of Developmental and Learning Disorders* 6:71–116.
- Greenspan, Stanley I., in Nancy B. Lewis.** 1999. *Building Healthy Minds: The Six Experiences that Create Intelligence and Emotional Growth in Babies and Young Children.* Cambridge: Perseus Publishing.
- Greenspan, Stanley I., in Serena Wieder.** 1998. *The Child with Special Needs: Encouraging Intellectual and Emotional Growth.* Reading: Perseus Publishing.
- Halperin, Sandra M.** 2006. Family Therapy for the Postdivorce Adjustment of Women Left by their Husbands for Another Woman. V: *When Marriages Fail*, 247–259. Ur. Craig A. Everett in Robert E. Lee. New York: The Haworth Press.
- Hoe, Juanita, Claudia Cooper in Gill Livingston.** 2013. An Overview of the LASER-AD Study: A Longitudinal Epidemiological Study of People with Alzheimer's Disease. *International Review of Psychiatry* 25, št. 6:659–672.
- Jankowski, Peter J., in Steven J. Sandage.** 2012. Spiritual Dwelling and Well-being: The Mediating role of Differentiation of Self in a Sample of Distressed Adults. *Mental Health, Religion & Culture* 15, št. 4:417–434.
- Johnson, Susan M.** 2003. Introduction to Attachment. V: *Attachment Processes in Couple and Family Therapy*, 3–17. Ur. Susan M. Johnson in Valerie E. Whiffen. New York: The Guilford Press.
- King, Valerie.** 2003. The Influence of Religion on Fathers' Relationships with their Children. *Journal of Marriage and Family* 65, št. 2:382–395.
- Krumrei, Elizabeth J., Annette Mahoney in Kenneth I. Pargament.** 2011. Spiritual Stress and Coping model of Divorce: A Longitudinal Study. *Journal of Family Psychology* 25, št. 6:973–985.
- — —. 2009. Divorce and the Divine: The Role of Spirituality in Adjustment to Divorce. *Journal of Marriage and Family* 71, št. 2:373–383.
- Kunz, Jenifer, in Phillip R. Kunz.** 1995. Social Support during the Process of Divorce: It does Make a Difference. *Journal of Divorce and Remarriage* 24, št. 3–4:111–119.
- Lazarus, Richard S., in Raymond Launier.** 1978. Stress-related Transactions between Person and Environment. V: *Perspectives in Interactional Psychology*, 287–327. Ur. Lawrence A. Pervin in Michael Lewis. New York: Plenum.
- Määttä, Kaarina.** 2011. The Throes and Relief of Divorce. *Journal of Divorce & Remarriage* 52, št. 6:415–434.
- Nathanson, Irene G.** 1995. Divorce and Women's spirituality. *Journal of Divorce and Remarriage* 22, št. 3/4:179–188.
- Newman, Barbara, in Philip Newman.** 2003. *Development through Life: A Psychosocial Approach.* Belmont: Wadsworth.
- Noorbakhsha, Seyedeh Najmeh, Mohammad Ali Besharata, in Jamileh Zareia.** 2010. Emotional Intelligence and Coping Styles with Stress. *Procedia – Social and Behavioral Sciences* 5:818–822.
- Pargament, Kenneth I.** 1997. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice.* New York: The Guilford Press.
- Pargament, Kenneth I., Joseph Kennell, William Hathaway, Nancy Grevengoed, Jon Newman in Wendy Jones.** 1988. Religion and the Problem Solving Process: Three Styles of Coping. *Journal for the Scientific Study of Religion* 27, št. 1:90–104.
- Pargament, Kenneth I., Bruce W. Smith, Harold G. Koenig in Lisa Perez.** 1998. Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion* 37, št. 4:710–724.
- Park, Crystal L., in Jeanne M. Slattery.** 2013. Religion, Spirituality, and Mental Health. V: *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality*, 540–559. Ur. Raymond F. Paloutzian in Crystal L. Park. New York: The Guilford Press.
- Prati, Gabriele, in Luca Pietrantonio.** 2009. Optimism, Social Support, and Coping Strategies as Factors Contributing to Posttraumatic Growth: A Meta-analysis. *Journal of Loss and Trauma* 14, št. 5:364–388.
- Saklofske, Donald H., Elizabeth J. Austin, Josie Galloway in Kammy Davidson.** 2007. Individual Difference Correlates of Health-related Behaviours: Preliminary Evidence for Links between Emotional Intelligence and Coping. *Personality and Individual Differences* 42, št. 3:491–502.

- Sbarra, David A., in Paul J. Nietert.** 2009. Divorce and Death: Forty Years of the Charleston Heart Study. *Psychological Science* 20, št. 1:107–113.
- Sheikh, Fatemeh, Anahita Khodabakhshi Koolae in Masoumeh Rahmati Zadeh.** 2013. The Comparison of Self-differentiation and Self-concept in Divorced and Non-divorced Women who Experience Domestic Violence. *International Journal of High Risk Behaviors & Addiction* 2, št. 2:66–71.
- Simonič, Barbara, in Andreja Poljanec.** 2008. Ko odnos propade: posledice ločitve in proces žalovanja. *Socialno delo* 47, št. 3–6:249–257.
- Simonič, Barbara, in Nataša Rijavec Klobučar.** 2016. Experiencing Positive Religious Coping in the Process of Divorce: A Qualitative Study. *Journal of Religion and Health* 55, št. 3:1–11.
- Slatinek, Stanislav.** 2017. Pastoralni izzivi za uspešen pogovor z duhovnikom *in foro interno* v luči posinodalne apostolske spodbude *Ra-dost ljubezni – Amoris laetitia*. *Bogoslovni vestnik* 77, št. 1:131–144.
- Spilka, Bernard, Ralph W. Hood, Bruce Hunsberger in Richard Gorsuch.** 2003. *The Psychology of Religion*. New York: The Guilford Press.
- Stack, Steven.** 1990. New Micro-level Data on the Impact of Divorce on Suicide, 1959–1980: A Test of Two Theories. *Journal of Marriage and the Family* 52, št. 1:119–128.
- Su, Xiao-you, Joseph T. F. Lau, Winnie W. S. Mak, Kc Choi, Tie-jian Feng, Xi Chen, Chu-liang Liu, Jun Liu, De Liu, Lin Chen, Jun-min Song, Yan Zhang, Guang-lu Zhao, Zhang-ping Zhu in Jin-quan Cheng.** 2015. A Preliminary Validation of the Brief COPE Instrument for Assessing Coping Strategies among People Living with HIV in China. *Infectious Diseases of Poverty* 4, št. 41:2–10.
- Tanaka, Kimiko.** 2010. The Effect of Divorce Experience on Religious Involvement: Implications for Later Health Lifestyle. *Journal of Divorce & Remarriage* 51, št. 1:1–15.
- Vasta, Ross, Marshal M. Haith in Scott A. Miller.** 1998. *Dječja psihologija*. Prev. Lidija Arambašič. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Webb, Amy Pieper, Christopher G. Ellison, Michael J. McFarland, Jerry W. Lee, Kelly Morton in James Walters.** 2010. Divorce, Religious Coping, and Depressive Symptoms in a Conservative Protestant Religious Group. *Family Relations* 59, št. 5:544–557.
- Yusoff, Nasir, Wah Yun Low in Cheng Har Yip.** 2010. Reliability and Validity of the Brief COPE Scale (English Version) among Women with Breast Cancer Undergoing Treatment of Adjuvant Chemotherapy: A Malaysian study. *The Medical Journal of Malaysia* 65, št. 1:41–44.