



Kratki znanstveni članek Short scientific paper (1.03)
Besedilo prejeto Received: 4. 11. 2023; Sprejeto Accepted: 24. 11. 2023
UDK UDC: 27-584:159.92
DOI: 10.34291/Edinost/78/02/Jerebic
© 2023 Jerebic, Bošnjaković & Jerebic CC BY 4.0

Sara Jerebic, Josip Bošnjaković, Drago Jerebic

Duhovnost kot pozitiven način spoprijemanja s težkimi življenjskimi (pre)izkušnjami in travmami

*Spirituality as a positive way of coping
with difficult life trials and trauma*

Izvleček: Različne raziskave kažejo, da ima duhovnost pomembno vlogo pri posameznikovem spoprijemanju s težkimi življenjskimi preizkušnjami in travmami. Navedeno smo želeli preveriti na priložnostnem vzorcu 494 slovenskih udeležencev v času pandemije covid-19. Zanimalo nas je, v katerih težkih in travmatičnih življenjskih preizkušnjah jim je bila vera v Boga v pomoč pri spoprijemanju. Anketiranci so najpogosteje navajali smrt bližnjega, bolezen, spontani splav in razvezo. Rezultati so lahko v pomoč strokovnjakom v sistemu nudenja pomoči in spodbuda posameznikom pri učinkovitem soočenju s težkimi, travmatičnimi izkušnjami in zmanjševanju stresa.

Ključne besede: duhovnost, vera v Boga, spoprijemanje, težke življenjske preizkušnje, travme

Abstract: Several studies show that spirituality plays an important role in coping with life trials and traumas. We wanted to verify this on a random sample of 494 Slovenian participants during the COVID-19 pandemic. We were interested in which difficult and traumatic life trials they found faith in God helpful. Respondents most often mentioned the death of a loved one, illness, miscarriage, and divorce. The results can be useful for professionals in the system of providing help and encouragement for individuals to cope with difficult, traumatic experiences and reduce stress effectively.

Keywords: spirituality, faith in God, coping, difficult life trials, trauma

Uvod

Raziskave kažejo, da 50 % posameznikov v življenju doživi težke preizkušnje in travme (Bošnjaković 2021, 271).¹ Trpljenje posameznikov, njihovih

1 Del rezultatov je bil predstavljen na 3. mednarodni znanstveni konferenci Oddelka za psihologijo Katoliške univerze na Hrvaškem »Coping with crisis – pathways towards resilience«.

družin in širših skupnosti je lahko zaradi ranjenosti in nezavednega strahu tako močno, da dolgo časa ostaja zamolčano (Avsenik Nabergoj 2019, 221), posledice pa so vidne na širši družbeni ravni. Načini, kako se posamezniki spoprijemajo s težkimi preizkušnjami in travmami, so različni. Raziskave kažejo, da je poleg religije duhovnost za mnoge ljudi v času stisk, travme in žalovanja zelo dragocena. Povezava med spoprijemanjem s travmo in duhovnostjo je dobro raziskana (Weaver idr. 2003, 215). Avtorji poudarjajo pomembnost razlikovanja negativnih in pozitivnih oblik spoprijemanja z duhovnostjo. Negativne oblike so za razliko od pozitivnih povezane s slabšim psihičnim blagostanjem, medtem ko so pozitivne oblike povezane z različnimi pozitivnimi učinki na psihičnem in telesnem področju (Simonič idr. 2007, 261). Duhovnost lahko štiti pred duševnimi motnjami, povezanimi s stresom in njegovimi škodljivimi posledicami. Podatki funkcionalnega slikanja z magnetno resonanco (fMRI) nakazujejo možne možganske mehanizme, kako lahko duhovnost vpliva na procesiranje stresa. Identificirane možganske regije so bile vpletene v odzivnost na stres, uravnavanje čustev med izpostavljenostjo stresu ter preprečevanje in zmanjševanje psihopatologije, povezane s stresom (McClintock idr. 2019, 253). Pozitiven način spoprijemanja je lahko varen odnos z Bogom in občutek povezanosti z njim (Pargament 2002). Kadar posameznik doživlja Boga kot nekoga, od katerega je ljubljen, ki ga podpira, štiti in je vedno dostopen, ima odnos z Bogom pomembno vlogo pri spoprijemanju s stresom zaradi težkih življenjskih preizkušenj (Bošnjaković 2021, 271). Ker ima pri soočanju s stiskami vera v Boga pomembno vlogo (Simonič 2007, 275), smo želeli na slovenskem vzorcu konkretno preveriti, v katerih težkih življenjskih (pre)izkušnjah oz. travmatskih dogodkih je vera v Boga v pomoč pri spoprijemanju s stresom in kako bi udeleženci reagirali, če ne bi imeli vere v Boga, ter tako prispevati k vključevanju duhovnosti v sistem nudenja pomoči.

1 Travmatski dogodki in težke življenjske preizkušnje

Težke preizkušnje in travmatski dogodki so sestavni del človeštva. Spremenijo lahko življenje posameznika ter povzročijo večgeneracijske posledice (Cvetek 2009, 11). Gre za katerikoli močno negativen, nenađen dogodek, ki ga ni mogoče nadzorovati in je nepredvidljiv (Carlson in Dalenberga 2000, 4). Izkušnja travme namreč prizadene posameznikov



občutek za red in kontinuiteto življenja. Vprašanja o smislu in namenu se pojavijo, ko oseba doživi izgubo nadzora nad svojo prihodnostjo (Weaver idr. 2003, 216). Posledice so odvisne od tega, kako se travma shrani v spomin oz. kako lahko posameznik stresno izkušnjo predela (Cvetek 2009, 14). Nepredelana izkušnja se lahko kaže v obliki simptomov potravnatske stresne motnje, kot so tesnoba, depresija, motnje spanja, jeza, občutki izdajstva, nezaupanje in težave v medosebnih odnosih (Herman 1997, 96–100). Raziskave kažejo, da je vera v Boga pri soočanju s stisko pogosto pozitiven element in lahko pomaga pri sprejemanju dogodka in pri okrevanju zaradi posledic travmatičnih in stresnih dogodkov (Simonič idr. 2007, 276). Travmatični in stresni dogodki lahko vodijo tudi do stopnje rasti, kjer prihaja do pozitivnih sprememb na številnih področjih. Nekateri posamezniki, ki so izpostavljeni travmatičnim dogodkom, lahko doživijo čustveno rast in razvijejo močnejše zaupanje v svojo sposobnost obvladovanja težkih situacij (Tedeschi in Calhoun 2004, 5–18). Vse več strokovnjakov, ki se ukvarjajo s travmo, preučuje duhovnost in raziskuje njeno vlogo pri okrevanju od travme (Weaver idr. 2003, 225).

2 Duhovnost

Beseda duhovnost se je oblikovala v kontekstu krščanske teologije in izvira iz latinskega samostalnika *spiritualitas*, ki izhaja iz grške besede *pneuma*, kar pomeni duh. Duhovna oseba je bila v prvotnem krščanskem pomenu oseba, v kateri je živel Sveti Duh. V luči takšnega razumevanja duha duhovnost pomeni ukvarjanje z notranjim življenjem oz. z nematerialnim (Platovnjak 2019, 218). Z duhovnostjo številni posamezniki razvijajo svoja prepričanja o človeškem smislu in namenu (Weaver 2003). Raziskava, opravljena na vzorcu 890 slovenskih katoličanov, je pokazala, da skoraj polovica respondentov občuti duhovnost v neposredni povezavi z odnosom z Bogom. Večina od njih razume duhovnost kot zavedanje božje ljubezni in milosti (Platovnjak 2020, 222). Duhovnost je lahko vir pomoči, kadar se posamezniki spoprijemajo s stisko v težkih preizkušnjah (Spilka idr. 2003, 603), ključni dejavnik pri zmanjševanju negativnih psiholoških učinkov travmatičnih dogodkov in sredstvo, s katerim je mogoče predelati izkušnjo žalosti (Biancalani idr. 2022, 173). V odnosu z Bogom sta lahko molitev in tišina oblika počitka (Platovnjak 2022, 273), v kateri



se posameznik umiri in se pozitivno sooča s stisko. Duhovnost spodbuja tudi potravnatsko rast (Tadeschi in Calhoun 2004).

V nadaljevanju predstavljamo del raziskave, ki se nanaša na duhovnost v povezavi s težkimi življenjskimi preizkušnjami in travmami.

3 Raziskava

3.1 Udeleženci

Anketo je izpolnilo 494 udeležencev, od tega 20,3 % moških in 79,7 % žensk. Največ udeležencev (30,6 %) je spadalo v starostno skupino 41–50 let, nekaj manj (27 %) v starostno skupino 31–40 let, potem 17,4 % udeležencev v starostno skupino 51–60 let, 11,2 % v starostno skupino 61–70 let, 8,5 % v starostno skupino 21–30 let, 3 % udeležencev je bilo starih nad 71 let, najmanj (2,2 %) pa je bilo udeležencev, starih 18–20 let.

Največ udeležencev je bilo poročenih (60,4 %), sledijo samski (15 %), potem v zunajzakonski skupnosti (10,5 %), redovnice (4,9 %), razvezani (3,7 %), zatem duhovniki in redovniki (2,8 %) ter vdovci (2,6 %). Na postavljena anketna vprašanja je vsebinsko smiselno odgovorilo 375 udeležencev (75,9 %).

3.2 Pripomočki

Uporabljena je bila metoda raziskovanja z anketnim vprašalnikom s pomočjo spletnega anketiranja 1ka. Poleg vprašanj o demografskih podatkih so udeleženci prosto odgovarjali na dve vsebinsko kvalitativni vprašanji:

- Ali imate izkušnjo, da vam je vera v Boga pomagala v težki življenjski preizkušnji oz. travmi? Prosimo vas, če lahko izkušnjo na kratko opišete.
- Bi v situaciji, ki ste jo navedli, reagirali drugače, če ne bi bili imeli vere v Boga? Kako menite, da bi reagirali?



3.3 Postopek

Podatke smo zbirali po metodi snežne kepe. Povezavo na anketni vprašalnik, ki je bil v elektronski obliki dostopen v spletni aplikaciji 1ka, smo objavili na družbenih omrežjih. Podatke smo zbirali dva tedna v času pandemije covid-19. Njihove zapise, izjave, citate smo vsebinsko kategorizirali v vsebinske sklope in s pomočjo orodja za analizo besedilnih zbirk WordClouds.com prikazali najpogosteje uporabljene besede in besedne zveze.

3.4 Rezultati

Na prvo odprto vprašanje, s katerim smo anketirance spraševali, ali imajo izkušnjo in pri katerih težkih preizkušnjah oz. travmah jim je bila vera v Boga v pomoč, je smiselno odgovorilo 375 anketirancev. Anketiranci so najpogosteje navajali:

- smrt bližnjega (20,2 % navedb),
- bolezen (16,8 % navedb),
- spontani splav (6,2 % navedb),
- razvezo (4,8 % navedb).

Druge navedbe so se nanašale na splošno uteho vere v Boga skozi življenje, uteho ob zdravstvenih težavah, duševnem zdravju, samomoru v družini ali lastnih samomorilnih mislih, otrocih s posebnimi potrebami, prometnih nesrečah, zakonskih težavah, nasilju v družini in na delovnem mestu, izgubi zaposlitve. Najpogosteje izražene življenjske preizkušnje so razvidne tudi v sliki besednega oblaka. Tiste, ki na sliki najbolj izstopajo, so se najbolj izražale v odgovorih anketirancev.





Slika 1: Besedni oblak najpogosteje uporabljenih besed in besednih zvez o pomoči vere v Boga v težkih življenjskih preizkušnjah in travmah

Na drugo vprašanje, kjer smo anketirance spraševali, ali bi ob dogodku, ki so ga navedli, reagirali drugače, če ne bi imeli vere v Boga, in kako bi reagirali, so anketiranci odgovarjali, da si ne predstavljajo življenja in odzivov na življenjske preizkušnje brez vere v Boga; da preprosto ne vedo, kako bi se drugače odzvali, ali da bi obupali. Zaradi podobnih odgovorov vprašanja nismo dalje analizirali.

4 Razprava

Rezultati raziskave kažejo na pomembno vlogo duhovnosti pri soočanju s težkimi življenjskimi preizkušnjami in travmami. Več kot 75 % anketirancev je izpostavilo, da ima vera v Boga v obdobju stisk in stresnih situacij v njihovem življenju pomembno vlogo. Smrt bližnjega je najpogosteje omenjena težka preizkušnja, ki je prizadela petino anketirancev (20,2 %). Navedeno nakazuje, da je vera v Boga pri spoprijemanju z izgubo ljubljene osebe pomembna opora. To so pokazale tudi druge raziskave, ki potrjujejo, da žalujoči z vključevanjem duhovne dimenzije manj trpijo zaradi osamljenosti in so bolj odporni (Walsh 2007), bolečino pa lahko spremenijo v priložnost za rast (Tadeschi in Calhoun 2008). Kot težka preizkušnja je sledila bolezen, ki jo je navedlo 16,8 % anketirancev. Rezultati kažejo, da je vera v Boga pomembna pri spoprijemanju z boleznijo. Posamezniki, ki se spopadajo s kroničnimi boleznimi, se namreč pogosto soočajo z intenzivnimi stresorji. Tudi druge raziskave so pokazale pomembno pozitivno korelacijo med duhovnostjo in sposobnostjo obvladovanja, predvsem kar se tiče bolj pozitivnega pogleda (Rowe in Allen 2004, 62). Za mnoge obolele duhovnost pomeni najti smisel življenja, neozdravljivo bolnim pa nudi zaščito pred izgubo upanja in brezupom (McClain, Rosenfeld, Breitbart 2003, 1603; Nelson idr. 2002, 213; McGrath 1997, 116). Glede na izsledke je še toliko bolj pomembno ovrednotiti specifično poslanstvo Katoliške cerkve v Sloveniji na področju delovanja zdravstvene pastorale v preteklosti (Ramšak 2022, 232–234) ter opozoriti na pomembnost vključevanja duhovnosti pri spoprijemanju s smrtjo ljubljene osebe in težkimi boleznimi tudi med zaposlenimi v zdravstvu.

Dalje so anketiranci izpostavili travmatične izkušnje, kot sta spontani splav (6,2 %) in razveza (4,8 %), kjer je bila vera v Boga vir pomoči pri spoprijemanju. Spontani splav poleg izgube spočetega življenja predstavlja tudi izgubo načrtov in predstav o prihodnosti ter lastne vloge (Campbell Jackson, Horsch in Bezance 2014, 2). Nadaljnje nosečnosti, ki bi morale biti prežete z veseljem, so, po raziskavi sodeč, zaznamovane z negotovostjo in strahom (Mlaker 2022, 56). Izguba je povezana tudi z žalovanjem, kjer je za lažje spoprijemanje z izgubo treba sprejeti žalost, pri čemer je lahko vera v Boga v pomoč. To potrjujejo tudi druge raziskave, ki kažejo, da razvijanje strategij, ki spodbujajo duhovno inteligenco, lahko ublaži depresijo, stres in tesnobo po spontanem splavu (Farnoosh idr. 2021, 326).



Razveza se po izsledkih številnih raziskav uvršča med najbolj stresne življenjske preizkušnje (Rijavec Klobučar 2018, 9). Po statističnih podatkih se v Sloveniji razveže več kot en par na 1000 prebivalcev (Statistični urad Republike Slovenije, 2022), kar pa ne vključuje podatkov o razpadu zunajzakonskih zvez, za katere raziskave kažejo, da razpadejo še bistveno hitreje (Cvetek 2018, 188). V klinični praksi se je izkazalo, da se enostarševske družine soočajo s povečanim stresom zaradi finančnih, socialnih in čustvenih izzivov in potrebujejo ustrezno pomoč in podporo, zato nikakor ne gre prezreti vloge duhovnosti. Tudi rezultati drugih raziskav potrjujejo, da ima duhovnost pomembno vlogo pri spoprijemanju s posledicami razveze in novonastalo prilagoditvijo (Platovnjak 2015; Greeff in Merwe 2004). Pozitiven odnos z Bogom lahko razvezanim posameznikom zagotavlja varno zatočišče, kar zmanjšuje učinke stresnih dejavnikov in vodi v pozitivne oblike prilagoditve (Simonič 2018, 115).

Poleg najpogosteje omenjenih težkih in travmatičnih preizkušenj so anketiranci navajali tudi splošno uteho vere v Boga skozi življenje, ob zdravstvenih težavah, duševnem zdravju, samomoru v družini ali lastnih samomorilnih mislih, otrocih s posebnimi potrebami, prometnih nesrečah, zakonskih težavah, nasilju v družini in na delovnem mestu ter izgubi zaposlitve. Pridobljeni rezultati na slovenskem vzorcu kažejo vzporednice z rezultati predhodno opravljenih študij doma in v tujini. Posameznik v težki preizkušnji lahko pri Bogu najde uteho, vera v dobrega Boga pa omogoči spopadanje z manj stresa, kar je povezano z boljšim duševnim zdravjem (Peres idr. 2007, 343–346; Koenig, McCullough in Larson, 2001; Philips idr. 2004, 409). Duhovnost posamezniku zagotavlja večji občutek nadzora nad situacijo in krepi samozavest, kar je pomemben dejavnik zadovoljstva v odnosih (Pate 2016, 437). Posamezniki, ki verujejo, so tudi bolj srečni, zdravi, po travmah hitreje okrevajo, so manj depresivni ter ob hudih boleznih živijo dlje kot posamezniki z istimi boleznimi, ki ne verujejo (Lyubomirsky 2007, 228). Duhovnost je povezana tudi z večjo empatijo in sočutjem na delovnem mestu (Thomas idr. 2019, 320). Tudi starši otrok s posebnimi potrebami so povedali, da jim vera v Boga nudi moči in jim pomaga razumeti, da niso ujeti, obenem pa se na Boga lahko v stiski zanesejo (Poston in Turnbull 2004, 102). Odnos z Bogom nudi občutek varnosti, stabilnosti in čustvene podpore ter prinaša obljubo, da človek ni nikoli sam v bolečini, je vedno razumljen in sprejet. Odnos s presežnim ostane tudi takrat, ko vsi drugi odnosi odpovedo (Gerjoli 2009, 130).



Rezultati so lahko v pomoč pastoralnim in zdravstvenim delavcem ter terapevtom pri zagotavljanju tolažbe in upanja posameznikom, ki se soočajo z izgubami in žalovanjem. Z vključevanjem pozitivnih oblik spoprijemanja z duhovnostjo v skupinske in individualne programe lahko posameznika usmerjajo k iskanju pomena ter spodbujajo duhovno rast. V duhovni naravi je namreč vir hrepenenja po ljubezni v odnosu do Boga in človeka (Avsenik Nabergoj 2019, 235). S celostnim pristopom, ki vključuje duhovno komponento, lahko pripomorejo k ponovni vzpostavitvi ravnovesja po travmatičnih (pre)izkušnjah.

Upoštevati je treba tudi omejitve raziskave, ki so v vzorcu udeležencev, saj prevladujejo udeleženske ženskega spola. Udeležencev moškega spola je bilo samo 20,3 %. Če bi bili bolje porazdeljeni po spolu, bi lahko prišli do bolj relevantnih rezultatov. Podatkov tudi ne moremo posplošiti. Smo pa dosegli raznolikost vzorca glede na starostne skupne udeležencev in njihov stan. Z raziskavo nam je uspelo nekoliko bolje razjasniti, v katerih težkih preizkušnjah je posameznikom vera v Boga v pomoč pri spoprijemanju, bi pa bilo v prihodnje dobro raziskati, kako posamezniki prakticirajo duhovnost in kakšne so razlike med njimi. Smotrno bi bilo izvesti poglobljene intervjuje ali fokusne skupine z dodatnimi poglobljenimi vprašanji, kako so premagali težke življenjske preizkušnje in travme, kdo jim je pri tem pomagal, so se morda obrnili na svojega duhovnika itd.

Vprašanja v anketi so osnovna in jih pogojno opredeljujemo kot kvalitativno analizo, nakazujejo pa pomembnost vključevanja duhovnosti. Rezultati so lahko v pomoč vsem strokovnjakom, ki se pri svojem delu srečujejo s posamezniki z izkušnjo težkih življenjskih preizkušenj in travme. V našem vzorcu se je izkazalo, da ima več kot 75 % anketirancev izkušnjo težkih življenjskih preizkušenj in travm, v katerih jim je bila vera v Boga v pomoč in podporo. Z raziskavo želimo opozoriti na pomembnost duhovnega vidika človeške izkušnje pri spoprijemanju s težkimi življenjskimi preizkušnjami in travmami.



Sklep

Rezultati lahko pomembno prispevajo k razvoju preventivnih strategij za zmanjševanje škodljivih posledic stresa, ki izvirajo iz odziva na težke življenjske preizkušnje in travme. Potrebna bi bila vzpostavitev dialoga med predstavniki različnih institucij v sistemu nudenja pomoči, kjer bi strokovnjaki pri svojem delu lahko kot pomemben vir (po)moči pri spoprijemanju s težkimi življenjskimi preizkušnjami in travmami vključevali duhovnost ter tako prispevali k boljšemu duševnemu blagostanju posameznikov in družbe.



Reference

- Avsenik Nabergoj, Irena.** 2019. Od religioznega izkustva do duhovne literature Svetega pisma. *Edinost in dialog* 74/1: 213–237. <https://doi.org/10.34291/edinost/74/avsenik>.
- Biancalani, Gianmarco, Claudia Azzola, Raluca Sassu, Cristina Marogna in Ines Testoni.** 2022. Spirituality for coping with the trauma of a loved one's death during the covid-19 pandemic: an italian qualitative study. *Pastoral Psychology* 71: 173–185. <https://doi.org/10.1007/s11089-021-00989-8>.
- Bošnjaković, Josip, in Ivana Stvorić, ur.** 2021. »Podrži me po svojoj riječi i živjet ću« (Ps 119,116): Zbornik radova djelatnika i suradnika Bračnih i obiteljskih savjetovaništa pri nad/biskupijama u Republici Hrvatskoj. Slavonski Brod: Hrvatsko društvo bračnih i obiteljskih savjetovatelja.
- Bussing, Arndt, Thomas Ostermann in Peter F. Matthiessen.** 2005. Role of religion and spirituality in medical patients: confirmatory results with the SpREUK questionnaire. *Health Qual Life Outcomes* 3: 1–10. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-3-53>.
- Campbell-Jackson, Louise, Jessica Bezance in Antje Horsch.** 2014. A renewed sense of purpose: mothers' and fathers' experience of having a child following a recent stillbirth. *BMC Pregnancy Childbirth* 14/1: 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12884-014-0423-x>.
- Carlson, Eve. B., in Constance J. Dalenberg.** 2000. A conceptual framework for impact of traumatic experiences. *Trauma, Violence & Abuse* 1/1: 3–24. <https://doi.org/10.1177/152483800001001002>.
- Cvetek, Robert.** 2009. *Bolečina preteklosti: Trauma, medosebni odnosi, družina, terapija*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.
- . 2018. Poroke in ločitve v Sloveniji v številkah. V: Nataša Rijavec Klobučar, ur. *Živeti in ljubiti po ločitvi*, 173–189. Celje: Celjska Mohorjeva družba.
- Farnoosh Moafi, Maryam Momeni, Mohadeseh Tayeba, Sarah Rahimi in Hamideh Hajnasiri.** 2021. Spiritual intelligence and post-abortion depression: a coping strategy. *Journal of religion and health* 60: 326–334. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0705-0>.
- Fehring, Richard J., Judith F. Miller in Christine Shaw.** 1997. Spiritual well-being, religiosity, hope, depression, and other mood states in elderly people coping with cancer. *Oncology nursing forum* 24/4: 663–671.
- Gerjolj, Stanko.** 2009. *Živeti, delati, ljubiti: pedagoška in psihološka interpretacija bibličnih pripovedi*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.
- Greeff, P. Abraham, in Stephanus van der Merwe.** 2004. Variables associated with resilience in divorced families. *Social Indicators Research* 68/1: 59–75. <https://doi.org/10.1023/b:soci.0000025569.95499.b5>.
- Herman, Judith L.** 1997. *Trauma and recovery*. London: Pandora.
- Jerebic, Sara, Drago Jerebic in Josip Bošnjaković.** 2021. Experiencing faith in god as a positive way to cope in stressful situations. V: Ljiljana Pačić-Turk in Maja Žutić, ur. *Coping with crisis: pathways towards resilience: book of abstracts*, 58. Zagreb: Department of Psychology Catholic University of Croatia.
- Koenig, Harold G., Michael E. McCullough in David B. Larson, ur.** 2001. *Handbook of Religion and Health*. Oxford: Oxford University Press.
- Lyubomirsky, Sonja.** 2007. *The how of happiness: A new approach to getting the life you want*. New York: Penguin.
- Maynard, Elizabeth, Richard Gorsuch in Jeff Bjorck.** 2001. Religious coping style, concept of God, and personal religious variables in threat, loss, and challenge situations. *Journal for the scientific study of religion* 40/1: 65–74. <https://doi.org/10.1111/0021-8294.00038>.



- McClain, Colleen S., Barry Rosenfeld in William Breitbart.** 2003. Effect of spiritual well-being on end-of-life despair in terminally-ill cancer patients. *The Lancet* 361/9369: 1603–1607. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(03\)13310-7](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(03)13310-7).
- McClintock, Clayton H., Patrick D. Worhunsky, Iris M. Balodis, Rajita Sinha, Lisa Miller in Marc N. Potenza.** 2019. How spirituality may mitigate against stress and related mental disorders: A review and preliminary neurobiological evidence. *Current Behavioral Neuroscience Reports* 6: 253–262. <https://doi.org/10.1007/s40473-019-00195-0>.
- McGrath, Pam.** 1997. Spirituality and discourse: a postmodern approach to hospice research. *Australian Health Review* 20: 116–128.
- Mlaker, Nežka.** 2022. Doživljanje povezovanja z otrokom v nosečnosti po predhodnem spontanem splavu. Magistrsko delo. Teološka fakulteta Univerze v Ljubljani.
- Nelson, Christian J., Barry Rosenfeld, William Breitbart in Michele Galietta.** 2002. Spirituality, religion, and depression in the terminally ill. *Psychosomatics* 43/3: 213–220. <https://doi.org/10.1176/appi.psy.43.3.213>.
- Pargament, Kenneth I.** 2002. The bitter and the sweet – an evaluation of the costs and benefits of religion. *Psychological Inquiry* 13/3: 168–181. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1303_02.
- Pate, Tanja.** 2016. Sistemska in duhovna perspektiva zdravja in boleznj. *Bogoslovni vestnik* 76/2: 433–439.
- Peres, Julio F. H., Alexander Moreira-Almeida, Antonia G. Nasello in Harold G. Koenig.** 2007. Spirituality and resilience in trauma victims. *Journal of Religion and Health* 46: 343–350. <https://doi.org/10.1007/s10943-006-9103-0>.
- Phillips, Russell E., Kenneth I. Pargament, Lynn Quinten K. in Craig D. Crossley.** 2004. Self-Directing Religious Coping: A Deistic God, Abandoning God, or No God at All? *Journal for the Scientific Study of Religion* 43/3: 409–418. <https://doi.org/10.1111/j.1468-5906.2004.00243.x>.
- Platovnjak, Ivan.** 2015. Divorce and remarriage of the divorced as a step towards engaging in a life with Christ and the church? *Bogoslovni vestnik* 75/3: 475–486.
- . 2020. The understanding of spirituality among Slovene catholics on the basis of the survey »sacrifice in christian spirituality«. *Synthesis philosophica* 69/1: 217–234. <https://doi.org/10.21464/sp35112>.
- . 2022. Rest in God – the spirituality of rest. *Edinost in dialog* 77/1: 259–277. <https://doi.org/10.34291/edinost/77/01/platovnjak>.
- Poston, Denise J., in Ann P. Turnbull.** 2004. Role of Spirituality and Religion in Family Quality of Life for Families of Children with Disabilities. *Education and Training in Developmental Disabilities* 39/2: 95–108.
- Post-White, Janice.** 1996. Hope, spirituality, sense of coherence, and quality of life in patients with cancer. *Oncol Nurs Forum* 23: 1571–1579.
- Ramšak, Mojca.** 2022. Spiritual Care of Religious Communities and Believers in Slovenian Hospitals. *Edinost in dialog* 77/2: 225–246. <https://doi.org/10.34291/edinost/77/02/ramsak>.
- Rijavec Klobučar, Nataša, ur.** 2018. *Živeti in ljubiti po ločitvi*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.
- Simonič, Barbara.** 2018. Duhovnost in religioznost pri soočanju z ločitvijo. V: Rijavec Klobučar 2018, 99–120.
- Simonič, Barbara, Gabrijele Gojznicar, Robert Cvetek, Luka Mavrič, Janez Sečnik in Vesna Janežič.** 2007. Religija kot vir pomoči pri soočanju s stresnimi in travmatičnimi dogodki. *Bogoslovni vestnik* 67/2: 261–280.
- Spilka, Bernard, Ralph W. Hood, Bruce Hunsberger in Richard Gorsuch.** 2003. *The psychology of religion: An empirical approach*. New York: Guilford Press.
- Statistični urad Republike Slovenije.** 2022. Poroke in razveze. <https://www.stat.si/StatWeb/Field/Index/17/78> (pridobljeno 18. 8. 2023).



- Steenwyk, Sherry A. M., David C. Atkins, Jamie D. Bedics in Bernard E. Whitley.** 2010. Images of God as They Relate to Life Satisfaction and Hopelessness. *International Journal for the Psychology of Religion* 20/2: 85–96. <https://doi.org/10.1080/10508611003607942>.
- Tedeschi, Richard G., in Lawrence G. Calhoun.** 2004. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological inquiry* 15/1: 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01.
- Thomas L. Caroline, Mariana Cuceu, Hyo JungTak, Marija Nikolic, Sakshi Jain, Theodore Christou in John D. Yoon.** 2019. Predictors of Empathic Compassion: Do Spirituality, Religion, and Calling Matter? *Southern Medical Journal* 112/6: 320–324. <https://doi.org/10.14423/smj.0000000000000983>.
- Walsh, Froma.** 2007. Traumatic Loss and Major Disasters: Strengthening Family and Community Resilience. *Family Process* 46/2: 207–227. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2007.00205.x>.
- Weaver, Andrew J, Laura T. Flannelly, James Garbarino, Charles 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* 6/3: 215–228. <https://doi.org/10.1080/1367467031000088123>.

