

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta  
Katedra psychologie

Bakalářská práce

Projevy spirituality při zvládání stresu z vysokoškolských zkoušek

Manifestations of spirituality in coping with stress caused by university exams

Martina Pustková

Vedoucí práce: PhDr. Andrea Beláňová, Ph.D.

Studijní program: Psychologie

Studijní obor: Psychologie s rozšířením o speciální pedagogiku

Praha

2020

### Prohlášení o originalitě

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Projevy spirituality při zvládnání stresu z vysokoškolských zkoušek potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha 1. 5. 2020

## Poděkování

Předně si poděkování opravdu zaslouží má vedoucí práce PhDr. Andrea Beláňová, Ph.D. za odborné a zároveň empatické vedení, trpělivost a ochotu, kterou mi v průběhu zpracování bakalářské práce věnovala. Za přínosné konzultace a podporu děkuji mnoha přátelům, předně Mgr. Barboře Hubené.

Děkuji rovněž Katedře psychologie PedF UK, která mě podporovala v realizaci práce a propůjčila mi své prostory k nerušené realizaci výzkumných rozhovorů. Slova díky náleží i společnosti AQE academy, v jejichž prostorách academy HUB jsem se mohla nerušeně věnovat práci s daty a kompletaci práce.

Velký vděk cítuji k mé rodině, která je mi vždy tou nejpřívětivější a nejchápavější oporou. Závěrečný dík náleží mým respondentům za to, že se mnou strávili čas a otevřeli své nitro. Setkání s vámi se všemi si moc vážím.

Děkuji také kocourům Jurovi, Adolfovi a Panu X za veškerou emocionální podporu, kterou mi při psaní práce projevili.

## **Abstrakt**

Tato práce je základním výzkumem na poli projevů spirituality jako copingové strategie u studentů čelících stresu při přípravě na vysokoškolské zkoušky. Ve snaze doplnit dosavadní převážně kvantitativní výzkumy o kvalitativně zpracovaná data týkající se spirituálního copingu v akademickém prostředí jsem metodou zakotvené teorie provedla analýzu rozhovorů s dvanácti studenty psychologie bezprostředně po absolvování semestrální zkoušky. Základní rozdělení informantů bylo na ty, kteří věří v Boha, kteří věří v existenci něčeho nad nimi a ty, kteří nevěří na nic; racionálně to odmítají. I ti, kteří spiritualitu racionálně odmítají, mohou užívat spirituální coping. Zkouška je zkoumanými studenty psychologie považována za zvládnutelnou na základě přímé úměry „čím více a lépe se na zkoušku připravím, tím pravděpodobněji ji zvládnou“. Spiritualita se odráží ve vnímaných možnostech toho, co v rámci přípravy mohou či nemohou ovlivnit vlastní vůlí a spirituální coping tak úzce souvisí s nabýváním kontroly nad situací. Studenti od těch s velmi komplexním vztahem k Bohu, až k těm, pro které duchovní svět není relevantní, se při přípravě na zkoušku snažili získat maximum kontroly nad situací a stavěli se odmítavě k představě předávání kontroly do područí vnějších sil. Spirituální coping tak může být jedním z na emoce orientovaných způsobů, jak posilovat pocit vlastního locus of control. Tento výzkum může sloužit jako pilotní studie pro další zkoumání vztahu spirituálního copingu a locus of control v akademickém prostředí.

**Klíčová slova:** copingové strategie, spirituální coping, spiritualita, academic locus of control, studenti psychologie, kvalitativní analýza

## **Abstract**

This work is a basic research in the field of manifestations of spirituality as a coping strategy in students facing stress during preparation for university exams. In an effort to supplement the existing mostly quantitative research with qualitative data concerning spiritual coping in the academic environment, I performed an analysis of interviews with twelve psychology students immediately after passing a course exam using the grounded theory method. The basic division of informants was into those who believe in God, who believe in the existence of something beyond this world, and those who do not believe in anything; they rationally reject it. Even those who rationally reject spirituality can use spiritual coping. The psychology students who have participated in this project consider the exam to be manageable on the basis of a direct proportion „the more and better I prepare for the exam, the more likely I am going to pass it“. Spirituality is reflected in the perceived possibilities of what they may or may not influence in the preparation by their own will. Spiritual coping is thus closely related to gaining control over the situation. Students, from those with a very complex relationship to God, to those for whom the spiritual world is not relevant, tried to gain maximum control over the situation and opposed the idea of transferring control to external forces. Spiritual coping can thus be one of the emotion-oriented ways to strengthen the feeling of one's own locus of control. This research can serve as a pilot study to further exploration of the relationship between spiritual coping and academic locus of control.

**Keywords:** coping strategies, spiritual coping, spirituality, academic locus of control, psychology students, qualitative analysis

## Obsah

ÚVOD.....	8
TEORETICKÁ ČÁST .....	9
1. Stres .....	9
1.1 Stres u studentů .....	10
2. Zvládání zátěže .....	10
2.1 Coping vs adaptace .....	11
2.2 Coping u studentů .....	12
2.3 Osobnostní charakteristiky a techniky zvládání stresu .....	12
2.4 Academic locus of control .....	13
3. Psychologie náboženství a spirituality .....	14
3.1 Spirituální coping.....	16
PRAKTICKÁ ČÁST .....	19
1. Cíl a stanovení výzkumných otázek .....	19
2. Metoda výzkumu .....	19
2.1 Zakotvená teorie .....	20
2.2 Technika sběru dat .....	21
2.3 Rozumějící rozhovor.....	21
2.4 Tvorba otázek .....	22
3. Realizace výzkumu.....	24
3.1 Výběr vzorku a průběh sběru dat.....	24
3.2 Zpracování dat .....	25
3.2.1 Otevřené kódování .....	25
3.2.2 Axiální kódování.....	27
3.2.3 Selektivní kódování.....	31

4.	Analýza dat.....	31
4.1	Rovnice zkoušky.....	31
4.2	Vztah a využití VM.....	34
4.2.1	Zelená – Spiritualita.....	35
a)	NELA.....	35
b)	TEREZA.....	36
c)	KAROLÍNA.....	38
4.2.2	Tyrkysová – Tvůrčí síla myšlenek.....	40
d)	EVA.....	41
e)	GÁBINA a MARKÉTA.....	42
4.2.3	Modrá – inhibující racionalita .....	46
f)	DAVID.....	46
g)	ANNA .....	47
h)	JIŘÍ.....	48
i)	ZUZANA .....	49
j)	PETRA.....	50
k)	ONDŘEJ.....	50
4.3	Shrnutí.....	51
5.	Výsledky.....	55
6.	Diskuse .....	57
7.	Závěr.....	60
	Seznam používaných zkratk .....	61
	Seznam použitých zdrojů.....	62
	Seznam příloh.....	67

## ÚVOD

K duchovní stránce člověka vědecká psychologie dlouho hledala vhodnou přístupovou cestu. Všechny multidisciplinární přístupy mnohdy krácejí po vratkých hranách, které mnohdy víceméně ohraničují jednotlivé humanitní vědy od sebe. S úctou k filosofii, teologii a dalším vědám o duši, stejně jako k pedagogice a vědám o vzdělávání člověka si uvědomuji, že nelze postihnout všechny souvislosti ohledně člověka pohledem jediného přístupu.

Zároveň, jak se mění technická vyspělost lidstva, vyvíjí se jeho možnosti zkoumat samo sebe. Tempo každodenního života, jako by se s globalizací a technickým pokrokem zrychlovalo. Je kladen velký důraz na výkon. To klade na společnost velký tlak a na studenty zvláště. Při univerzitních studiích se jedinci snaží podávat své nejlepší výkony, být hotovými lidmi. Musí se přitom umět vyrovnat s různě těžkou zátěží. Kde v tomto prostředí stojí jejich duchovní svět? Psychologové jsou dle výzkumu spirituality u studentů pomáhajících profesí spirituálněji orientovaní, než studenti sociálně pedagogických a zdravotnických (nelékařských) oborů (Vávra et al., 2017). Studie spirituality jsou pro současnou vědu nekončící výzvou v souladu s tím, jak se rozvíjí chápání její role v lidských životech.

V této práci nemohu pokrýt celou šíři toho, jaká spojení by mohla mezi duchovním a psychologickým světem člověka vznikat. Omezují se proto výlučně na oblast vzdělávání a problému zdolávání vysokoškolských zkoušek.

V teoretické části nejprve vymezují oblasti, v jejichž spojení hledám odpověď na výzkumné otázky, a přibližují pojmy pro účely praktické části. Stěžejně je nutno nastínit rozdíl mezi spiritualitou a religiozitou a představit koncept spirituálních zvládacích strategií. K osvětlení spirituálního copingu je tedy nejdříve nezbytné představit copingové strategie jako volní odpovědi jedince na zvýšenou zátěž v důsledku stresu. Před vymezením technik zvládnání stresu využívaných při akademické zátěži je nutné vzájemně vymezit pojmy adaptace a coping. Mnoho osobnostních charakteristik vstupuje do tvorby technik zvládnání stresu, v souvislosti s praktickou částí práce nelze zmínit všechny, pozornost je tedy věnována hlavně Místu kontroly (locus of control).



## TEORETICKÁ ČÁST

V rámci teoretické části je stěžejní definovat základní pojmy, které užívám v praktické části práce. Definuji stres a copingové strategie ve vztahu ke zvládnání zátěže z vysokoškolských zkoušek. V kapitole o psychologii náboženství a spirituality vedle na problém a na emoce orientovaných strategií příkládám koncept náboženského/spirituálního copingu a jeho využití.

### 1. Stres

Slova stres a zátěž vnímá psychologický slovník (Hartl & Hartlová, 2000) jako synonyma pro „stav, ve kterém míra zátěže přesahuje únosnou mez z hlediska adaptačních možností organismu za daných podmínek“ (Paulík, 2010, p. 41). Stres může být prospěšný i škodlivý, zatímco jeden má moc člověka nabudit k větším výkonům, druhý působí spíše inhibičně a je nutné se s ním nějak vyrovnat. V rámci tohoto psychologie pracuje s několika psychologickými modely. Dle Paulíka je nutno vykládat prožívaný stres v kontextu jedince coby psycho-bio-socio-spirituálně-ekologického systému, aby tak byla respektována komplexnost situace (Paulík, 2010). Zátěžovost situace se odvíjí od toho, jaký význam jí jedinec připisuje a do jaké míry vnímá své kompetence ji ovlivňovat (Vašina, 2009). Základním východiskem pro studium stresu je klasická práce z roku 1966 *Psychological stress and the coping process*, ve které Lazarus definoval tři fáze. Nejprve jedinec primárně zhodnotí, je-li nastalá situace pro něj ohrožující. Poté v mysli dochází k sekundárnímu zhodnocení, kdy jsou rozvažovány možné reakce a následně dochází k realizaci akce, s jejíž pomocí má být znovunabyta homeostáza. Realizované akce mohou být neuvědomované (obranné reakce) a uvědomované (coping) (Blahutová et al., 2010; Paulík, 2010; Vašina, 2009). Tato teorie stresu je jedno z nejčastěji využívaných teoretických hledisek ve výzkumech spirituálního copingu (Gall & Guirguis-Younger, 2013). Existují samozřejmě i jiné modely stresu, například interakční, avšak rozvádění konceptu stresu není předmětem této práce, proto jen stručně shrnuji oblasti relevantní k tématu práce.

## 1.1 Stres u studentů

Ve škole by mělo docházet k rozvoji adaptačních schopností studentů, v rámci toho produkuje reálné i potenciální stresory, jejichž součástí mohou být i sociální vztahy mezi studenty a učiteli. Subjektivní prožívání zátěže studentem se odvíjí od jeho zkušeností, osobnostních vlastností apod. (Paulík, 2010). Zátěž u vysokoškolských studentů je převážně psychického charakteru při nutnosti zvládat nároky studia, připravovat se a skládat zkoušky. Ačkoli si uvědomuji, že na studenty působí mnoho dalších stresorů, neuvádím jejich výčet, neboť se v této práci soustředím konkrétně na stres spojený s přípravou na vysokoškolskou zkoušku.

## 2. Zvládání zátěže

Strategie na vyrovnávání se s náročnou stresovou situací s nutností vyvinutí zvýšeného úsilí se nazývají též copingové. V rámci práce budu užívat tento mezinárodní pojem namísto jeho českých ekvivalentů. Coping jsou tedy způsoby vyrovnávat se s psychickou zátěží; určité mechanismy, které působí jako filtry vnímání, aby si člověk udržel vnitřní equilibrium, homeostázu (Paulík, 2010). Vědecký pohled na copingové strategie ovlivnil výše zmíněný Richard S. Lazarus, který ve spolupráci se Susan Folkman rozpracoval copingové strategie v návaznosti na jeho model stresu. Ty rozdělují na dva základní typy: na problém zaměřený coping a na emoce zaměřený coping. V rámci vyrovnávání se se situací dochází k jejich mísení a převažují na základě toho, jaké možnosti jedinec vnímá. Na problém zaměřený coping definuje problém a třídí možnosti a postupy, skrze které lze situaci aktivně řešit. Souvisí s vnímáním ovlivnitelnosti situace. Jestliže je situace vnímána jako ovlivnitelná, dochází k uplatňování těchto strategií, mezi které se řadí například zvyšování znalostí nebo získávání speciálních schopností a dovedností. Strategie orientované na emoce nemají za cíl vypořádání se se situací, jako spíše vypořádání se s emocemi vzniklými ohledně stresující situace a často se pojí k tomu, co člověk vyhodnotil jako neovlivnitelné a teď se s tím musí „pouze“ vyrovnat (Lazarus & Folkman, 1984). Strategie zaměřené na problém se rozvíjí již u malých dětí, zatímco strategie zaměřené na emoce se rozvíjí později, převážně

v adolescenci (Křivohlavý, 1994). Coping může být adaptivní – vede k redukci napětí; maladaptivní – stres nezmiří a může dojít i k jeho zvýšení.

## 2.1 Coping vs adaptace

Je velká rozmanitost definic pojmu coping a jeho vymezení oproti pojmu adaptace. Starší definice copingu ho vnímají jako vyrovnávání se s širokou paletou stresorů, od těch každodenních až po ty nejextrémnější. Pargament ve své knize uvádí přehled definic copingu, z něhož uvádím následující dvě: „Jakákoli reakce na vnější životní napětí, která slouží k prevenci, vyhýbání se nebo ke kontrole emoční tísně<sup>1</sup> (Pealin and Schooler, 1978, p.3). (...) Normální regulační nástroj pro každodenní potřebu“<sup>2</sup> (Manninger, 1963, p. 146)“ (Pargament, 1997). Lazarus a Folkmanová, o jejichž pojetí se v této práci opírám, definují coping jako všeobecný výstup, skrze který jedinec reaguje na stres. „Neustále se měnící kognitivní a behaviorální snahy zvládat specifické vnější a / nebo vnitřní požadavky, které jsou hodnoceny jako namáhavé nebo překračující zdrojů osoby<sup>3</sup>“ (Lazarus & Folkman, 1984, p. 141). Nově je trend rozlišovat mezi copingem a adaptací. Termín coping například Křivohlavý užívá u situací, které jsou pro jedince velmi obtížně zvládnutelné a jsou svou podstatou extrémní. Pro zátěžové situace, které se vyskytují běžně, zátěž je v přiměřených mezích a člověk trochu ví „jak na ně“, užívá termín adaptace (Křivohlavý, 1994). Ačkoli je školní situace docela předvídatelný systém a o vyrovnávání se se stresem v kontextu zvládnání zkoušek by se dalo hovořit o adaptaci, vymezení copingu a adaptace ve školním prostředí se řídí jinou logikou. Při rešerši zdrojů jsem vyrozuměla, že adaptací ve škole se rozumí habituace na prostředí celkově; na spolužáky, na docházení do prostor školy atd. Při studiu zvládnání zátěže při absolvování zkoušek a vyrovnávání se s tímto typem stresu výzkumníci užívají pojmu coping (Doron et al., 2009; Folkman & Lazarus, 1985a, 1985b; Kuo et al., 2014).

---

<sup>1</sup> Any response to external life strains that serves to prevent, avoid, or control emotional distress

<sup>2</sup> Normal regulatory devices for the emergencies of everyday life.

<sup>3</sup> Constantly changing cognitive and behavioral efforts to manage specific external and/or internal demands that are appraised as taxing or exceeding the resources of the person.

## **2.2 Coping u studentů**

Základy zkoumání copingu studentů položili Folkmanová a Lazarus ve studii emocí a copingu v průběhu tří fází vysokoškolské zkoušky (Folkman & Lazarus, 1985b). Zjistili, že zaměření copingových strategií na problém a na emoce se mění podle toho, jestli jsou studenti ve fázi přípravy, ve fázi čekání na výsledek zkoušky či po oznámení výsledků zkoušky. Ve všech třech fázích zkoumání studenti užívali jak na problém, tak na emoce orientované strategie. Můj výzkum se soustředí na první fázi, a sice na období přípravy na zkoušku.

## **2.3 Osobnostní charakteristiky a techniky zvládání stresu**

Jak je již zmíněno výše, na vypořádávání se se zátěžovou situací má vliv také osobnost daného jedince. Ve vyrovnávání se s těžkostmi člověku pomáhají některé osobnostní charakteristiky. Není cílem této práce se věnovat vztahu mezi osobnostními charakteristikami a copingovými strategiemi, uvědomuji si jejich úlohu a uvádím zde pouze výčet těch nejrelevantnějších. (1) Odolnost (resilience), (2) Vědomí souvztažnosti (koherence), (3) Nezdolnost (hardiness), (4) optimismus a pesimismus, (5) kladné sebehodnocení, (6) svědomitost, (7) Vědomí vlastní účinnosti (self-efficacy), které je často zaměnitelné s (8) Místem kontroly (locus of control), které bude dále rozvedeno.

S osobnostními charakteristikami souvisí i preference technik užívaných ke zvládání stresu. Uvádím několik technik, které jsou relevantní k praktické části výzkumu (Křivohlavý, 1994; Praško & Prašková, 2001): (1) Relaxace jakožto somatické i emocionální uklidnění, které nabývá mnoha podob. Probíhá ve spánku, ale také při fyzickém cvičení (například jóga, tanec, běh) a dechových a imaginativních cvičeních. (2) Práce s vlastními myšlenkami, kdy snaha vytěsnit nepříjemné myšlenky může vést k opačným účinkům, než jsou žádoucí. Vhodnější je odvést pozornost. Při tom je důležité uvědomovat si konkrétní myšlenky a rozlišit neúčinné myšlenky. Je nutné vyvinout nebo se naučit techniky, skrze které dojde k usměrnění mysli žádoucím směrem. (3) STOP technika – pracuje s uvědoměním, že vytváříme negativní myšlenku. V momentě uvědomění ji vědomě přerušíme povel na bázi: „Stop! Nechci takhle myslet! (Praško & Prašková, 2001, p. 153) A vědomě se

přivedeme na lepší myšlenky. (4) Sociální opora, ve smyslu hledání opory v druhých (seeking for social support). Z okolí, od svých blízkých či od spolužáků může jedinec získávat několik druhů opory. Například emocionální (láska, empatie) či informační (zprostředkování potřebných informací). (5) Humor. Užívání humoru někteří autoři vymezují jako samostatnou copingovou strategii. Pořádně se zasmát může velmi pomoci a zbavit jedince pocíťované zátěže. (6) Organizace času a tvorba plánů, celkově „udělání si pořádku v tom, co ještě musím udělat“ velmi napomáhá vyrovnání se jak s problémem, tak s emocemi. (7) Praktikování víry autoři často zmiňují v návaznosti na náboženské vyznání, avšak spiritualita nabízí širší náhled, jak tuto kategorii pojmout. To je předmětem této práce a vymezení spirituálního copingu viz dále.

## **2.4 Academic locus of control**

Výše zmíněnou osobností charakteristiku s obtížným překladem do češtiny jako Místo kontroly zde blíže představuji jako most mezi akademickou situací a spirituálním způsobem vyrovnávání se s ní.

Místo odpovědnosti za proces řešení problémů Pargament (viz níže) označuje za klíčovou dimenzi určující podobu spirituálního copingu. To, co on nazývá „locus of responsibility“ rozpracovává Rotter ve svém konceptu „locus of control“, který označuje míru přesvědčení jednotlivců o tom, mají-li kontrolu nad výsledkem svých činností či situací, do kterých se dostávají. Ve své práci se zabýval rozdílnostmi přístupu lidí ke svým životním těžkostem. Na základě jejich postoje je pak rozdělil do dvou skupin podle jejich vnímání Místa kontroly (LOC).

(1) Interní LOC je postaven na přesvědčení, že výsledek událostí v jejich životě pramení z jejich vlastních akcí a jsou schopni mnohé ovlivnit. V případě neúspěchu u zkoušky by tak vinili sebe a své schopnosti, hledali by nedostatky v něčem, co vychází z nich. (2) Externí LOC předpokládá, že se situace vyřeší sama, nebo ji vyřeší někdo jiný. Jedinec upozaduje vlastní aktivitu ve prospěch faktorů z okolí, které mohou vstoupit do situace a ovlivnit ji. V případě neúspěchu ve zkoušce jedinci se silným externím LOC mají tendenci vidět příčinu ve vyučujícím, zkoušce atp. (Rotter, 1966, 1975, 1990).

LOC se může měnit na základě změny povahy situace. Tento koncept tak využívá například klinická psychologie, psychologie zdraví či pedagogická psychologie. Academic locus of control (ALOC) se využívá k vysvětlování chování studentů v kontextu vzdělávání. Současné studují například ovlivnění ALOC studentů působením pedagogů (Can & Durukan, 2019), vztahu ALOC s dobrými a špatnými známkami (Hasan & Khalid, 2014), vlivu metakognice na vznik ALOC (Arslan & Akin, 2014; Jain et al., 2019). Povaha vztahu mezi ALOC a spiritualitou je stále neprobádaná. Pravděpodobně první kvantitativní výzkum v této oblasti je nigerijská studie zaměřující se na mediační roli „náboženského závazku“ ve vztahu k LOC a akademickému zapojení (Chukwuorji et al., 2018). Doporučují, aby se další výzkumy v této oblasti zaměřily na konkrétní oblasti akademické práce jako je například situace zkoušky.

### **3. Psychologie náboženství a spirituality**

Psychologie se dotýká duchovní oblasti již od svých prvopočátků, a proto není s podivem, že historie psychologie náboženství a spirituality sahá k velkým jménům jako je Carl. G. Jung, Alfred Adler či Erich Fromm, kterým stačil pojem náboženský prožitek, náboženskost. V průběhu 20. století se psychologie náboženství rozvíjí a je nucena reagovat na celospolečenský vývoj, ve kterém je jasně patrný sekularizační trend. Lidé se odklánějí od institucionalizované církevní víry a z psychologie náboženství se nutně musela stát psychologie náboženství a spirituality (Říčan, 2007).

Tento obor se již od svých začátků zabývá tím, jak víra v Boha pomáhá lidem vyrovnávat se s jejich životními situacemi. Jedním z vědců, kteří se tímto tématem zabývají, je Kenneth Pargament. Jeho kniha z roku 1997 *Psychology of Religion and Coping* je hojně citovaným dílem. Je nepřehlédnutelné, že titul této knihy neobsahuje slovo spiritualita. Těžkosti ohledně přejmenování oboru popisuje například ve svém článku z roku 1999 „The Psychology of Religion and Spirituality? Yes and No“. Klade si zde otázku, kdo jsou vlastně psychologové náboženství a o čem jejich disciplína vlastně je. Reflektuje zde své kolegy z oboru s faktem, že stále více lidí se označuje za spirituální, ne však za religiózní, ačkoli mnoho definic religiozity se nevztahuje jen k Bohu, „v mnoha funkčních definicích náboženství není vůbec zmínka o bozích, vyšších mocnostech ani o nejvyšších bytostech“

(Pargament, 1999, p. 5). Historicky je náboženství definováno jako obsáhlý konstrukt, který zahrnuje jednotlivce stejně jako instituce a zahrnuje vlastně vše, co se týká duchovní oblasti člověka. „Je důležité mít na paměti tento kontext, když se obracíme ke vzestupu spirituality“ (Pargament, 1999, p. 5).

Změna přichází se sociodemografickými fenomény, prolínáním východních a západních systémů víry a vzestupem alternativním kvazi-religiózních hnutí v USA a v Evropě v průběhu minulého století. Tyto spirituální hnutí nazývá jako znovuprobuzení duchovnosti a jako „odpověď na pocit, že v náboženství něco chybí“ (Pargament, 1999, p. 6). Vzestup spirituality může být odpovědí na trend deinstitucionalizace a individualizace. Lidé pátrají po vlastních subjektivních významech a praktikují víru nezávisle na institucionalizovaných náboženských systémech (Pargament, 1999, p. 7). Ve striktní polarizaci spirituality a religiozity spatřuje velké nebezpečí, které by oboru spíše uškodilo hlavně skrze to, že by ztratil své „posvátné jádro“ a smazaly by se mnohé hranice, které odlišují tento obor například od psychologie smyslu. Pargament je striktně proti tomu, aby psychologie náboženství a spirituality „definovala náboženství jako institucionální a špatné a spiritualitu jako individuální a dobrou“ (Pargament, 1999, p. 11). „Spiritualita je srdce a duše religiozity“ (Pargament, 1999, p. 13), díváme-li se na spiritualitu jako na hledání posvátna a náboženství jako na hledání něčeho významného způsobu souvisejícími s posvátným. Pargament se dívá na spiritualitu jako na centrální funkci náboženství a vnímá tyto dvě dimenze jako neoddělitelně blízké. V rámci kontextu těchto definic vyjadřuje názor, že „pokud nám změna názvu pomůže vyvinout integrovanější, nikoli polarizovanější pohled na mnoho dimenzí náboženského duchovního života; a pokud je toto to, co myslíme psychologií náboženství a spirituality, pak říkám ano změně názvu“ (Pargament, 1999, p. 14).

Před koncem minulého století se pojem spiritualita prosazoval natolik hojně, že byl název opravdu změněn, avšak rozepře mezi definicemi religiozity a spirituality zůstávají dodnes. Říčan v knize *Psychologie Náboženství a Spirituality* porovnává hlediska více autorů, kteří se přou, jestli je spiritualita podmnožinou religiozity, či religiozita podmnožinou spirituality. Třetím pojmem, transcendencí, se tento problém pokoušel vyřešit Belzen, který mezi nimi vidí vztah vzájemně se překrývajícími oblastmi. „Jestliže někdo nechce být náboženský,

přijímá však transcenci a věnuje jí svůj život, případně některé aspekty svého života, má být považován za spirituálního“ (Belzen, 2005 in Říčan, 2007, p. 47). „Jakmile svým jednáním prokazuje, že jeho aktivita vyplývá z oddanosti něčemu, co je možno označit za transcenci, jde o spirituálního člověka“ (Belzen, 2009). S pohledem skrze transcendentno nastávají dva nové problémy. Jedním je samotná definice transcendentna. Belzen staví na individualitě, kdy se různé druhy spirituality „odlišují od nenáboženských činů a aktivit, neboť jsou ve vztahu k něčemu velice specifickému, totiž k tomu, co daná osoba považuje za transcendentní“ (Belzen, 2009). Belzen pracuje s určitým typem „smysluplnosti, kterou něčemu přiřazujeme a která činí tento jev spirituálním. Není to samo přiřazení smyslu. Je to pole, které je specifické...“ a doporučuje studovat zcela konkrétní projevy spirituality jedinců neodtrženě od jejich kontextu, protože tyto projevy jsou „jako výraz jejich oddání se tomu, co oni sami považují za transcendentní“ (Belzen, 2009). Belzenově pojetí je vytýkáno, že je příliš filosofické a málo fenomenologické (Říčan, 2007). Jedno z uspokojivých východisek tohoto problému je nenáboženská spiritualita, jakožto tendence distancovat se od křesťanské tradice. „Touto spiritualitou se rozumějí prožitky (tradičně ovšem označované jako náboženské), ke kterým dochází mimo rámec náboženských organizací a bez vztahu k doktrínám těchto organizací“ (Říčan, 2007, p. 46). V této práci se budu dívat ovlivněna Pargamentem a Belzenem také pohledem nenáboženské spirituality, kterou v českém prostředí psycholog a kněz Tomáš Halík cítí jako plachou zbožnost skrývající se v pozadí striktnímu vymezování se vůči představě, kterou označují Bohem. „Razím tento pojem pro typ zvláštní české religiozity, která má odstup od tradičního církevního vyjadřování. Když se dnes paušálně mluví o českém ateismu, pak nezapomeňme na tuto zvláštní otevřenost vůči spirituální dimenzi“ (Halík, 2006). Na základě těchto teoretických pokladů a sociologického výzkumu soudobé české religiozity (Hamplová, 2008) se v této práci přikláním k užívání pojmu spiritualita jako k nadřazenému pojmu obsahujícímu nenáboženskou i náboženskou spiritualitu/religiozitu (náboženskost).

### **3.1 Spirituální coping**

Je patrné, že tento obor prodělal v průběhu minulých let velké změny a s tím souvisí i změny ve vnímání toho, jak je z pohledu psychologie náboženství a spirituality důležité provádět



výzkum. V rámci výzkumů řešení problémů se kromě psychologicky daných způsobů, které v rámci této práce rozdělujeme na strategie zaměřené na problém a na emoce, v rámci psychologie náboženství Pargament společně s týmem výzkumníků v roce 1988 dokazuje, že „náboženství může hrát významnou roli v procesu řešení problému“ (Pargament et al., 1988, str. 91). Na základě dosavadní literatury a rozhovorů s lidmi formulovat tři styly copingu, které „se liší ve dvou klíčových dimenzích, které jsou základem vztahu jednotlivce k posvátnu/Bohu: Místo odpovědnosti za proces řešení problémů a úroveň aktivity v procesu řešení problémů“ (Pargament et al., 1988, p. 91).

Těmito třemi styly jsou: (1) Seberízený styl (self-directing) – Bůh nevstupuje do situace, člověka stvořil tak svobodného a dal mu dostatečné schopnosti k tomu, aby svůj život vedl sám. Jedinec cítí důvěru, kterou v něj Bůh má. (2) Předávací styl (deffering) – Jedinec namísto toho, aby aktivně řešil problém sám, čeká na řešení, které mu nabídne Bůh. Jde o předávání zodpovědnosti za vyřešení problému. (3) Spolupracující styl (collaborative) – Jedinec vnímá Boha jako svého partnera, se kterým vzájemně spolupracují a oba jsou zapojeni svým dílem; pracují společně na vyřešení problému. S tímto stylem autoři spojují přístup k řešení problémů, který lze nalézt v židovských a křesťanských tradicích. (Pargament et al., 1988)

Výzkum spirituálního copingu se dlouhou dobu omezoval na zkoumání jednotlivých náboženských aktivit, jako je účast na bohoslužbách nebo modlení, popřípadě se díval na roli náboženství při zvládnání velmi zešířena (Gall & Guirguis-Younger, 2013). Byla používána třeba Škála náboženské orientace (ROS) autorů Allporta a Rosse, která byla později revidována dalšími autory v roce 1989. Na přelomu tisíciletí vznikla Piedmontova Škála spirituální transcendence (Říčan, 2007) a Pargament, Koenig a Perez začali vyvíjet nástroj vytvořený speciálně na měření náboženského a spirituálního copingu – RCOPE (Pargament et al., 2011). Moderní dotazníky se vyhýbají slovům jako „Bůh“ a zaměřují se spíše na zkoumání mystických prožitků. V rámci českého prostředí byl adaptován Elkinsův Dotazník spirituální orientace (Machů, 2015) a známější je Pražský dotazník spirituality, který Říčan sestavoval právě pro potřeby české populace (Říčan, 2007).

Výzkum spirituálního copingu v největší míře probíhá ve spojení se zkoumáním zvládnání vlastního života (Klaassen et al., 2009; Park, 2005). V současné době je rozmach vědeckých

studií zabývajících se rolí spirituality při copingu u studentů (Krok, 2008; Kuo et al., 2014). Výzkumy na studentech se provádí buď se zaměřením na náboženství studentů (Chai et al., 2012; Husni et al., 2014), nebo dle oboru, který studují (Lai et al., 2017; McMahon & C. Biggs, 2012; Yun et al., 2019).

Podle jedné ze studií zaměřených na studenty pomáhajících profesí realizované v minulém roce má „spiritualita velký vyrovnávací účinek (buffering effect) na schopnost studentů vyrovnat se se stresem“ (Yun et al., 2019). Tato studie byla administrovaná na studentech instituce založené na víře (faith-based institution) a jejich zjištění naznačují, že je zapotřebí dále zkoumat otázku spirituálního copingu studentů pomáhajících profesí skrze bližší pohled na to, „jak studenti organizují a uplatňují svou spiritualitu, aby se vypořádali s výzvami svého života“ (Yun et al., 2019). Takovou studii realizovali jejich kolegové z Queensland University od Technology několik let před nimi. Výzkumná otázka této studie je velmi podobná té mojí. Její autoři zkoumali spiritualitu a vnitřní religiozitu jako prostředek zvládnání úzkosti ze zkoušky (McMahon & C. Biggs, 2012). Tato studie rovněž dokazuje, že spiritualita je účinný způsob, jak se vypořádat se stresem a úzkostí, a prokazuje to skrze zkoumání tamějších studentů psychologie.

Svým výzkumem mohu navázat také na studii spirituality českých studentů oborů pomáhajících profesí, která se mimo jiné zaměřovala i na studenty psychologie. Pomocí Elkinsova Dotazníku spirituální orientace autoři zjistili, že „ze zkoumaných oborů vykazují nejvyšší míru spirituality studenti oboru psychologie“ (Vávra et al., 2017). Dotazníková šetření jsou poněkud redukcionistická a nemohou komplexně hovořit o tom, jak přesně se tato spiritualita projevuje a s čím se pojí. Kvalitativní studie postihující projevy spirituality v rámci školní zkuškové situace tak může přinést zjištění o různých spojitostech a projevech, které psychologie náboženství a spirituality využívající převážně kvantitativní design, neměla jak prozkoumat.

# PRAKTICKÁ ČÁST

## 1. Cíl a stanovení výzkumných otázek

Ačkoliv věda prokazuje existenci spirituálního/religiózního copingu a potvrzuje její pozitivní účinek při zvládání stresu a úzkosti ze zkoušky, chybí hlubší vhled do nuancí a dynamiky toho, jak a k čemu se studenti vnitřně doopravdy vztahují. Dva lidé vykazující stejný „skór spirituality“ ji mohou prožívat různě a shodné jednání může být prováděno na základě rozdílných myšlenkových rámců. Ačkoli se výzkum v oblasti psychologie náboženství a spirituality přeorientovává z výzkumů stojících na vnější náboženskosti (chození do kostela, modlení se...) a zkoumá vnitřní spiritualitu, výzkumy se realizují vesměs v kvantitativním designu. Cílem výzkumu je poskytnout kvalitativně zpracovaná data, která by přibližovala konkrétní formy, skrze které se osobní spiritualita odráží v copingových strategiích a metodou zakotvené teorie prozkoumat oblast mezi zvládacími strategiemi a spirituálními obsahy jedinců.

Na základě rešerše zdrojů jsem si stanovila základní výzkumnou otázku ohledně přiklání se k užívání: Existuje vztah mezi užívanými technikami zvládání stresu a prožíváním studentů duchovní oblasti života? A vedle toho konkrétněji zaměřenou výzkumnou otázku: Jak spiritualita ovlivňuje rozsah vnímaných možností a užívané zvládací strategie vysokoškolských studentů psychologie při přípravě na zkoušku?

## 2. Metoda výzkumu

Pro zodpovězení výzkumné otázky je nutné využít kvalitativní metodu, neboť jediné ta „směřuje k porozumění podstaty jevů, málo známých, nových, neprozkoumaných, nebo k získání kvalitativních informací, jež se kvantitativními metodami obtížně získávají, ke studiu jevů „zevnitř“, pohledem zúčastněných“ (Mišovič, 2019, p. 40).

Uvědomuji si, že využití této metody inhibuje zevšeobecnění výsledků, a ty tak slouží hlavně k porozumění a poznání pocitů a vnímání studentů katedry psychologie Pedagogické fakulty UK. Získaná data slouží k tvorbě teorie zakotvené v datech.

## 2.1 Zakotvená teorie

K překonání propasti mezi teorií a výzkumem bylo nutno jít za hranici pouhé deskripce jevů, pro kterou se kvalitativní způsob práce v minulosti využíval. V 60. letech 20. století dvojice výzkumníků Barney Glaser a Anselm Strauss stvořili nový metodologický postup, který se stal nástrojem pro vytváření nových teorií s pomocí kvalitativních dat, kde nejde o ověřování předem stanovené teorie, ale o zkoumání konkrétní oblasti studia a všeho, co se v ní vynořuje (Mišovič, 2019). Induktivním odvozováním, systematickým shromažďováním údajů a neustálou analýzou se tvoří a prozatímně ověřuje vznikající teorie (Šed'ová, 2007, str.84). „Pouze srovnáváním a pojmenováváním podobných událostí se stejným označením je výzkumník způsobilý shromažďovat základní jednotky teorie.“ (Corbin & Strauss, 1990).

Jde o flexibilní a zároveň systematizovaný postup, ve kterém jsou hlavní složkou specifické kódovací procedury (Šed'ová, 2007, str. 85). Původní autoři se rozešli ve svých názorech na to, jak vnímat jednotlivé kódovací fáze. Podle Glasera jsou základní fáze dvě, nazývá je kódováním substantivním a teoretickým. Strauss ve spolupráci s Corbinovou rozvinuli kódovací proces do tří fází, které nazvali kódování otevřené, axiální a selektivní. Ať už to autoři nazývají jakkoli, v základu se shodují, a sice že ze začátku vždy probíhá otevřené kódování, při kterém výzkumník přikládá ad hoc označení pro různé segmenty datového materiálu (Šed'ová, 2007, str.85). Ačkoli oba proudy mají své zastánce a přívržence, někteří autoři se snaží rozvíjet metodu dál. Šed'ová i Mišovič vyzdvihují konstruktivistickou verzi rozvíjenou Kathy Charmazovou.

Ta staví na principech sociálního konstruktivismu a získaná data od informantů nejsou odrazem objektivní vnější reality, ale jde o konstruované vědění, které vychází z konkrétních nositelů a je vázáno na jejich perspektivu (Charmaz, 2008). Budování zakotvené teorie vymezuje jako přesný a zároveň flexibilní postup jak definovat výroky interpretující konstrukci subjektivních realit informantů a vytvářet teorii s vědeckou hodnotou (Charmaz, 2009).

## 2.2 Technika sběru dat

Jednou z nejvyužívanějších technik pro sběr kvalitativních dat je polostrukturovaný rozhovor, který se dá nazvat reflexivním procesem stojícím na srozumitelnosti otázek a na citlivém přístupu výzkumníka, který skrze rozhovor objevuje, jak informant chápe a rozumí světu. Nejde tedy o odhalování nesporné pravdy, ale o zformování náhledu na události a realitu takovou, jak ji aktér vnímá v rámci situace rozhovoru (Mišovič, 2019, str. 81). Což koresponduje s mými záměry. V souladu s tím, že „v průběhu polostrukturovaného rozhovoru se vyjevuje sociální konstrukce skutečnosti, v jeho obsahu se projevuje situačnost rozhovoru a tím je dána jeho specifičnost“ (Mišovič, 2019, str. 29), jsem naplánovala realizaci rozhovorů na zkouškové období, kdy jsou informanti vystaveni nutnosti vyrovnávat se se stresem ze zkoušek a mohou tedy popisovat své prožitky bezprostředně, protože celý zážitek mají „v živé paměti“.

## 2.3 Rozumějící rozhovor

S konstruktivistickým pojetím zakotvené teorie souvisí také pojetí rozhovoru a rolí výzkumníka. V tomto směru je znám způsob rozhovoru, který jeho autor Jean-Claude Kaufmann nazval jako rozumějící. V souladu s ním chápu rozhovor jako interakční situaci, v rámci které „individuum konstruuje samo sebe a svou realitu v procesu interakce s jinými lidmi, a rozhovor je jednou z takových interakčních situací. Jeho výsledek tedy nutně závisí právě na interakci subjektu s výzkumníkem a nemůže být neutrálním procesem zbaveným možných ovlivnění“ (Kaufmann, 2001 in Dudová, 2010). Jednoduše řečeno, zůstává-li tazatel neosobní, i dotazovaný zůstane neosobní. S touto tezí se ve svém pojetí ztotožňuji, a proto jsem pro svůj kontakt s respondenty hledala oporu v tomto interakcionistickém přístupu, díky kterému se mohu dostat hlouběji než pomocí standardizovaného rozhovoru „a odkrýt hlubší názory a protiklady, kterých si ani sama dotazovaná osoba není vědoma“ (Kaufmann, 2001 in Dudová, 2010). V rámci rozumějícího rozhovoru jsem se snažila vyprovokovat zúčastněnost dotazovaného a spustit proces konstrukce vlastní identity skrze otázky, které si v běžném životě většinou neklade. Jsem tak jako výzkumník přímým

účastníkem rozhovoru, jehož cílem je zachytit respondentovu realitu bez tlaku na (marné) odbourávání subjektivních vlivů (Dudová, 2010).

## **2.4 Tvorba otázek**

Otázky jsou mým nástrojem, s jehož pomocí společně s informátorem nahlížíme na jeho vlastní život jiným způsobem, než jakým je informátor navyklý. Používám tak otázky, které pro informanta nejsou samozřejmé, na které si musí udělat názor. Na formě otázek záleží forma odpovědí, takže část tazatelské práce spočívá v tom, abych přivedla informanta k verbalizaci názoru na jeho vlastní život a to v takové formě, která pro mě bude dále použitelná (Dudová, 2010).

Je doporučováno začít rozhovor jednoduchými vstupními otázkami a postupně se přibližovat k jádru rozhovoru skrze zjišťovací otázky. Ke zpřesnění popisu předchozích obecnějších výroků se ptát po specifikacích, kdy je již možné klást přímé otázky. Ptala jsem se proto „organicky“; nejprve tak, jak informanti mohli očekávat rozhovor o náročnosti školy. Nejprve jsem získávala jejich náhled na školu a stres s ní spojený a vstupovala do jejich světa významů například skrze získávání si zpětné vazby. Kladla jsem interpretační otázky, které „parafrázuji odpověď účastníka nebo ji spíše interpretují, než přinášejí nové informace. Jejich cílem je spíše ověření a interpretace než získávání nového“ (Mišovič, 2019, str. 91).

Otázky polostrukturovaného rozhovoru by měly systematicky směřovat k jádru rozhovoru, což je oblast pro výzkumníka závazná. Postupně jsem informanty naváděla k oblasti jejich spirituality, ptala jsem se na pozadí jejich jednání, ale i na otázky odlehčenější. V souladu s Mišovičovými doporučeními jsem nekladla přílišný tlak a pozorovala jsem, jak mé otázky působí na dotazovaného (Mišovič, 2019). Rozpracovávala jsem téma do hloubky a prozkoumávala spirituální život a jeho vazby ke zkouškové situaci, aniž by to informanti rozpoznali jako účel mého kontaktu s nimi. Mnozí se při debriefingu divili, že informace, o kterých si mysleli, že zmiňují mimochodem či navíc nad rámec mého výzkumu, byly ty, o které jsem měla zájem. Do rozhovoru vstupovali s vědomím, že bude na téma jejich copingových strategií. Tento způsob prezentace výzkumu a vedení rozhovoru jsem volila schválně s vědomím, že kdyby informanti věděli konkrétně, na co je výzkum zaměřen,

mohlo by to zkreslit obsah jejich promluv, či je odradit od účasti na výzkumu.<sup>4</sup> Pravou podstatu výzkumu jsem jim tak sdělila až po zaznamenávané části rozhovoru, od prvního kontaktu až do této chvíle si někteří neuvědomili, jaké oblasti copingových strategií se tento výzkum týká, jiní si to vydedukovali v závěru rozhovoru.

Pro rozhovory jsem si připravila různé varianty jádrových otázek ve čtyřech výzkumných okruzích s vědomím, že „připravený polostrukturovaný rozhovor nemá konečnou podobu, ale v průběhu vyprávění aktéra se doplňuje o potřebné otázky“ (Mišovič, 2019, str. 120).

### 1. Pocity

Všechny rozhovory jsem začala vstupními otázkami na aktuální pocity, pocity večer před zkouškou a vyrovnávání se s nimi. Využila jsem je jako úvod k navození tématu a směřovala ke stěžejní otázce „Jak se vyrovnáváš s vědomím, že výsledek té zkoušky nemá nikdy plně pod kontrolou?“

### 2. Pozitivní myšlení

Otázky této kategorie se vztahovaly s tvůrčí síle myšlení, jak jejich vlastní myšlení ovlivňuje výsledek zkoušky, a zkoumala jsem, v jakých instancích informanti přemýšlejí. Klíčové byly otázky vycházející ze základního archetypu: „Může samotná skutečnost, že takto smýšlíš ovlivnit situaci při zkoušce nebo i její výsledek?“ S cílem zjistit konotace a případný přesah do transcendentální oblasti.

### 3. Ovlivňování

Pro otevření tématu iracionálního ovlivňování jsem volila okliku skrze otázku ve stylu „Znáš takové ty obrázky, co někteří lidé sdílí na sociálních sítích, u kterých je napsáno, že když to budou sdílet, tak ve zkoušce uspějí?“ Tato otázka naprosto plnila svůj účel, protože si každý dost dobře dokázal představit princip, který se za sdílením něčeho takového skrývá. Ať už si to jednotliví informanti interpretovali jakkoli, přivedlo je to k tématu iracionálního ovlivňování reality. To otevřelo pole pro otázky ohledně talismanů, rituálů a víry jako takové. Tato oblast je pro účely práce centrální a archetypy otázek, jejichž konkrétní formu jsem přizpůsobovala charakteru rozhovoru, by se daly opsat jako: „Pomáhá tobě něco na

---

<sup>4</sup> Single-blind design

první pohled iracionálního, o čem ale víš, že to má svůj význam?“ a „Věříš v nějakou vyšší sílu, která je spjata s našimi životy?“

#### 4. Sociální podpora

Další velkou oblastí, do které směřovaly otázky, bylo vyhledávání podpory ve vnějších zdrojích. Toto téma prorůstalo rozhovory dle potřeby jak pro odlehčení, tak pro dovysvětlení.

### 3. Realizace výzkumu

#### 3.1 Výběr vzorku a průběh sběru dat

Mými informátory byli studenti psychologie Pedagogické fakulty Karlovy Univerzity navštěvující prezenční studium v druhém ročníku bakalářském programu, jedná se tedy o záměrný výběr přes instituci.

Na začátku semestru jsem navštívila třídu v rámci přednášky povinného předmětu pro druhý ročník, na který je dle informačního systému zapsáno 45 studentů, a pozvala je k účasti na výzkumu. Uvedla jsem, že má práce se týká copingových strategií a půjde o realizaci rozhovorů v průběhu zkouškového období. Mezi zájemci koloval formulář, na který v případě zájmu uvedli svůj kontakt, abych je v příslušné období oslovila. Před Vánoci jsem rozeslala email všem 31 zájemcům s připomenutím se a žádostí o potvrzení jejich zájmu. Vrátilo se mi 16 potvrzujících odpovědí a s těmito zájemci jsem poté v průběhu ledna a února byla v kontaktu, informovali mě o termínech svých zkoušek a domlouvali jsme se na konkrétních setkáních. Rozhovory jsem mezi sebou začala komparovat již v raných fázích sběru a na základě narůstajících zkušeností optimalizovala průběh těch následujících v souladu s myšlenkou, že „každý rozhovor má dávat smysl a současně má vliv na to, aby následující rozhovor byl smysluplnější“ (Qu and Dumay, 2011 in Mišovič, 2019, str. 83). V období mezi 13. lednem a 13. únorem 2020 jsem zrealizovala 12 výzkumných rozhovorů, celkem s 9 ženami a 3 muži.

Samotné rozhovory trvaly od 30 do 40 minut. Se všemi informátory jsme automaticky přešli do tykání, což navozovalo uvolněnou atmosféru. Setkání se odehrávala v prostorách katedry psychologie, kde jsme měli k dispozici vlastní místnost, takže se rozhovory odehrávaly



v soukromí a klidu. Na úvod jsem každému informantovi shrnula, že se výzkum bude týkat jeho vyrovnávání se se stresem, a proto je důležité, že se scházíme ihned po zkoušce, protože je stále pod vlivem dojmů. Zopakovala jsem, že rozhovor budu nahrávat na diktafon a také jsem je ubezpečila o anonymitě, a že mohou výzkum kdykoli opustit. Po zopakování všech eticky důležitých informací a podepsání informovaného souhlasu (viz přílohu) jsme přistoupili k zaznamenávané části rozhovoru.

### 3.2 Zpracování dat

Nahrávky rozhovorů jsem doslovně přepsala, včetně slangu, pomlk a charakteristických výrazů. Promluvy výzkumníka jsem označila písmenem „V“ a každému z účastníků jsem přiřadila náhodné jméno a užívala první písmeno tohoto přiděleného označení.

Transkripci rozhovorů jsem podrobila několika kolům kódování. S vědomím toho, že každá vzniklá hypotéza je dočasná a neúplná a může se objevit skrze nečekaná spojení dosud nepropojených kategorií. „Výzkumník proto musí zůstat otevřený všem kombinacím.“ (Dudová, 2010, str. 372)

#### 3.2.1 Otevřené kódování

Při prvním kontaktu s textem jsem začala zvýrazňovat všechny segmenty obsahující jakoukoli významovou jednotku. Ty jsem intuitivně začala označovat pomocí barev. Vypracovala jsem systém, ve kterém záleželo na barvě písma a podbarvení. Ze vzájemných kombinací se začaly vynořovat specifické významy.

Tento systém kombinatoricky poskytuje  $7 \cdot 8 = 56$  možných kombinací, což je poměrně složitý systém, s jehož pomocí jsem byla schopna názorně vidět nejčastější kombinace a vyvstaly hlavní oblasti, o kterých se informanti vyjadřovali: **Spiritualita**, **Locus of control**, **Vliv dalších lidí**, **Vědomé copingové techniky** a ze žlutě podbarvovaných částí se vynořila specifická oblast, kterou jsem pracovně nazvala **Princip rovnice**.

Tabulka č. 1

Barva písma	Oblast významu	Barva podbarvení	Oblast významu
žlutá	obava	žlutá	kauzální princip
oranžová	bezpečí	Růžová	učitelé
červená	coping a učení se	červená	odborné termíny
fialová	sociální podpora	fialová	ostatní lidé
modrá	myšlenky	modrá	stres
zelená	výroky o duchovnu	zelená	vlastní spiritualita
hnědá	osobně specifické	hnědá	osobně specifické
bílá	= černá	tyrkysová	„fuzzy“ - zatím těžko říct

Vzhledem k velmi komplexnímu propojení všech částí bylo problematické nalézt vhodnou metodu ke kategorizaci segmentů a vytvoření smysluplných kategorií.

Již z počátku výzkumu jsem pocítila důležitost rozdělení informantů do skupin podle prožívání spirituality. Vzhledem k tomu, že můj vzorek obsahuje informanty od těch se silným vztahem k Bohu až po „bezvěřce“, pro další práci je umístění informantů na této škále podstatné. Induktivně jsem je rozdělila na ty, kteří věří v nějakou vyšší moc a ty, kteří nepotřebují nebo nechápují iracionální (duchovní) rovinu světa (viz tabulku 2 – modrá barva), prostě si vystačí sami se svými schopnostmi. Vyšší moc je však příliš obecný pojem, v rámci kterého může člověk věřit v mnoho různých věcí. Proto jsem tuto kategorii rozdělila na „něcisty“ (via Halík, 2006), kteří kooperují s myšlenkou (iracionální) duchovní úrovně (viz tabulku 2 – tyrkysová barva) a hlavním tématem je vlastní moc a síla myšlenky. Navrchu jsou „věřící“ (viz tabulku 2 – zelená barva), kteří kladou důraz spíše než na vliv vlastního myšlení opravdu na jakousi „vyšší bytost“, se kterou jsou ve vzájemném vztahu.

Tabulka č. 2

Jméno	Spiritualita
Nela	Bůh - "věřím v tohle a pak v nějakou kauzalitu" – důraz na rovnováhu vztahu.
Tereza	Bůh, Štěstěna: Bůh už k nám nepromlouvá a je totálně nehmotný, ale asi mohou působit jeho něco jako nižší části (Štěstěna).
Karolína	Vesmír/Osud = vyšší moc, u které nezáleží na formě, se kterou je součástí kolektivu. Je na cestě, kterou spoluřídí.
Eva	Na jednu stranu možná je Bůh, na druhou zákon přitažlivosti, možná obojí – neví. Síla myšlení a zákon přitažlivosti existují.
Gábina	Existuje něco, asi vesmír, a zákon přitažlivosti.
Markéta	Vyšší moc, něco, co přesahuje do vyšších sfér, a vnímat to je součástí lidství.
Jiří	Křesťanský ateismus; směs Ježíše, marxismu a buddhismu.
David	„Co když?"; Pověřivost – „cholile“
Zuzana	Optimismus - víra v to, že to dobře dopadne, vycházející z její osobnosti.
Anna	Nemůže říct, že Bůh neexistuje, ale ona ho nepotřebuje.
Petra	Věřít v sebe a své schopnosti.
Ondřej	Nedokáže si představit, jaké to je věřit. Spoléhá se na sebe.

Tato základní barevná systematizace se bude v textu a v tabulkách dále objevovat. Načrtává škálu od velmi duchovně zaměřené Terezy až po velmi anti-duchovně zaměřeného Ondřeje. Na této škále můžeme pozorovat základy toho, v čem jednotlivci spatřují jádro kontroly nad situacemi. Přechází od „spíše vyšší síla“ přes „já a vyšší síla“ k „já a co když ještě něco“ k „jen já“.

### 3.2.2 Axiální kódování

Rozdělení v rámci Tabulky 2 bylo základní pro sestavování velké tabulky obsahující segmenty všech výpovědí ke všem dalším tématům. Představila jsem si načrtnutou škálu na ose y a pokračovala kategorizací úryvků rozhovoru na ose x tak, jak se blížily a vzdalovaly svým obsahem a významem. Výsledná tabulka obsahovala 25 sloupců, které byly rozděleny do osmi prekonceptů, které se rozdělovaly do 5 klastřů. Okolo 300 segmentů jsem dále shlukovala nejprve na ose y a abstrahovala data do obecnějších kategorií. Protože práce s tolika daty mi přišla náročná k provádění v digitálním prostředí, přenesla jsem ji do analogové podoby a pracovala s ní ve formě, která je k nahlédnutí v příloze jako Obrázek 1. V průběhu jsem si psala mnoho poznámek, jak se vynořovaly různé spojitosti a významy.

Také jsem si sestavila další barevný systém, kdy jsem s pomocí zvýrazňovačů podtrhávala vzájemné podobnosti a pomocí symbolů na jednotlivé lístečky zaznamenávala vztahy, které byly shrnutím obsahu výpovědí. Zpracování dat tímto způsobem pro kategorii později nazvanou Konečná rovnice je také k nahlédnutí v příloze jako Obrázek 2. Tato systematizace pro čtenáře nenese až takový význam, proto ji zde dále nebudu rozvádět. Abstrakci jsem prováděla se silnou oporou v teoretických pramenech a snažila jsem se nevměštnávat interpretovaná data do předdefinovaných kategorií, s vědomím, že „proces interpretace je přetvořením přirozených kategorií do kategorií teoretických, s přihlédnutím ke vlivu kategorií oficiálních, které ovlivňují jak původní přirozené kategorie, tak proces vytváření kategorií teoretických. Jde o progresivní transformaci přirozeného jazyka do jazyka koherentnějšího a operativnějšího.“ ( Demazière 1997 in Dudová, 2010).

Vrchol abstrakce dat pro zařazení do kategorií lze demonstrovat skrze následující tabulku. Ta neobsahuje reálné výpovědi, avšak zestručněné parafráze konstruované tak, aby co nejstručněji předávaly významný obsah, který bude šířeji vysvětlen v rámci analýzy dat.

Tyto hlavní kategorie se nazývají:

- Vztah s Vyšší Mocí – Tato kategorie je v podstatě vyšší abstrakcí Tabulky č. 2
  - o Barevné kódy označují:
    - Modrá = víra v sebe a své schopnosti
    - Tyrkysová = víra v sebe a své schopnosti s náznakem přesahu do duchovna
    - Zelená = artikulovaný vztah s Bohem
- Využití Vyšší moci – Tato kategorie rozvíjí předchozí kategorii o behaviorální projevy vyvstávající ze Vztahu. Pokud žádné nebyly lokalizovány, je označeno X.
  - o Barevné kódy označují:
    - Oranžová = spiritualita se projevuje v jiných oblastech života, než ve škole
    - Tyrkysová = behaviorální konstrukty s možným transcendentním přesahem
    - Zelená = Spirituální coping

- Emocionální podpora – Tato kategorie sdružuje myšlenkové postupy přinášející klid a tendence k vyhledávání sociální podpory. Do této kategorie spadá i využívání talismanů, které slouží jako hmotná reprezentace podpory bližních.
- Učení se a další techniky – Tato kategorie sdružuje strategie zaměřené na problém. Vzhledem k tomu, že se většinou projevují získáváním kontroly skrze učení se, je zohledňován i způsob této přípravy. Dále sem patří různá fyzická cvičení a spánek.
- Maximum kontroly – Tato kategorie je abstrakcí toho, k čemu informanti dochází skrze předchozí kategorie. Vyjadřují zde princip, skrze který nabývají jistotu.
- Konečná rovnice – tato kategorie je svým významem velmi blízko té předchozí, přesto stála za vlastní diferenciací. Lze se skrze ni dívat na proměnné, které vstupují do situace zkoušky, a lze dle nich tedy usuzovat, zdali má spiritualita co dočinění, nebo zdali situace funguje pouze na mechanickém principu „čím více se učím, tím pravděpodobněji uspěju.“ Barevné kódy zachovávají stejnou linku jako u předchozích kategorií.
  - Barevné kódy označují:
    - Modrá = mechanický princip bez prostoru k ovlivnění Vyšší Moci
    - Tyrkysová = mechanický princip s prostorem k ovlivnění i něčím jiným, než jen učením se
    - Zelená = Vědomé otevírání prostoru pro intervenci Vyšší Moci

Tabulka 3 – Individuální témata v rámci kategorií

Jméno	vztah s Vyšší mocí	využití Vyšší Moci	emocionální podpora	učení se a další techniky	Maximum kontroly	Konečná rovnice
Nela	Rovnováha s Bohem	v životě v silných emocích	nastavit si v hlavě, že to zvládne; soc.supp	pozvolné studium, spánek je inkubace, cvičení, pak na to nemyslet	si říkám, že jsem se pokusila udělat všechno, co jsem mohla a nějak to dopadne	nechat to taky na osudu trochu
Tereza	Dítě štěstěny	v životě v silných emocích, ALE!	si říkám, že jsem dítě štěstěny; soc.supp: Talisman	všechny zkoušky zároveň a učit se minimálně, tančí	jsem Dítě štěstěny, nějak to dopadne	nechat to taky na osudu trochu
Karolína	Na cestě s Bohem	Nadpomoc	jistota rovnováhy na cestě; talisman na posílení sebevědomí	pozvolné studium, spánek je inkubace, pak na to nemyslet	si říkám, že jsem udělala všechno, co jsem mohla, učím se, prosím o nadpomoc a nějak to dopadne	zbytek je na situaci
Eva	víra v sebe a zákon přitažlivosti	tvůrčí síla myšlenky	kognitivní restrukturalizace; soc supp: manžel a talisman	pozvolné studium, spánek je inkubace a klíčový, dýchací techniky	jsem si řekla, že jsem udělala, co jsem mohla, už s tím nemůžu nic dělat, tak prostě uvidíme	hraje tam roli i štěstí
Gábina	víra v sebe a zákon přitažlivosti	v životě v silných emocích ve škole talisman	uspořádat si myšlenky, spočítám si body, smírím se se systémem	učení na poslední chvíli, třídím, co můžu a nemůžu ovlivnit	když se učím, tak to vyjde	sklízím co jsem zasela
Markéta	víra v sebe a paradoxní intense	v životě v silných emocích	smírím se se systémem; soc.supp: talisman	na poslední chvíli, dýchací techniky, pak na to nemyslet	v rámci mě samotné jsem udělala, co jsem mohla udělat	sklízím co jsem zasela
Jiří	víra v sebe	křesťanský ateismu	jistota rovnicí	průběžné studium	když se naučíš, tak to dáš	je to směs smůly a skillu
David	víra v sebe, "co když?" a paradoxní intense	rituály, talisman propiska a "cholile"	smírím se se systémem; zjišťování informací o zkoušce od druhých	pozvolné studium, ale prokrastinuju -> na poslední chvíli; odškrťávání	učím se a snažím se dozvědět se co nejvíc o učiteli a požadavcích	(bez explicitního vyjádření)
Zuzana	víra v sebe a optimismus	X	smírím se s tím, že nelze udělat víc, než udělala	pozvolné studium a hodně času	píle, čas a dřina, abych si byla jistá, že to zvládne a pak už to nějak dopadne	má to být tak, jak to je
Anna	víra v sebe a paradoxní intense	X	smírím se s tím, že nelze udělat víc	pozvolné studium, učím se nejvíc večer před zkouškou	nikdy se nevykašlu na učení, a tak je to v klidu, pak sklízím, co jsem zasela	nemám pocit, že to nemůžu ovlivnit
Petra	víra v sebe	X	smírím se s tím, že nelze udělat víc; soc. supp: bylinky	pozvolné studium, spánek je důležitý	věřím, že jsem pro to udělala maximum v rámci svých možností, a to musí stačit	když se to naučím, mám to plně pod kontrolou
Ondřej	víra v sebe	X	snažím se ovlivnit jen to, co jde, zbytek neprožívám	pozvolné studium, ale prokrastinuju -> na poslední chvíli	když se to naučím, mám to plně pod kontrolou, nějak to dopadne	náhoda je faktor, jen když nejsi dobře naučen

### 3.2.3 Selektivní kódování

Pro potřeby analýzy dat je žádoucí stanovit si hlavní kategorii. „Metaforou vyjádřeno: selektivním kódováním hledáme hlavní postavu děje“ (Hendl, 2016, str. 251). Hlavní postavou je v případě této práce Vztah a Využití Vyšší Moci. Tyto kategorie jsou vzájemně propojené natolik, že jsem je v rámci posledního kola kódování sloučila v jedno. V rámci analýzy dat se zaměřuji na rozbor toho, jaký vztah má člověk k Vyšší Moci a zdali se v jeho jednání tento vztah nějakým způsobem promítá. Ostatní kategorie jsem sloučila do druhé kategorie nazvané Rovnice zkoušky. Jde o kontext, do kterého je nutné Vztah a Využití VM zasadit. Dá se říct, že analýze je podrobena téma **Vztah a Využití Vyšší Moci v rámci Rovnice zkoušky**.

## 4. Analýza dat

### 4.1 Rovnice zkoušky

Zkouška je systém a úspěch v rámci tohoto systému závisí na faktorech, které do systému vstupují. Do systému vstupují faktory, které jedinec může a nemůže ovlivnit. Skrze toto ovlivňování lidé nabývají kontrolu a uklidňují rozjitřené emoce. Největšího klidu docházejí, když získají pocit, že udělali, co mohli. Ve chvíli, kdy nabyli maximum možné kontroly, ovlivnili vše, co šlo ovlivnit, zbytek „je na situaci“, na tom, jak se zamíchá to, co ovlivnili s tím, co nemohou ovlivnit.

Ondřej ví, „že pokud se tu věc naučím, tak že to prostě mám plně pod kontrolou. (...) Nemám pocit, že by tam bylo něco, co bych neměl pod kontrolou, když se to naučím.“ V rámci svého racionálního přístupu je stoicky klidný, „pokud vím, že to nemůžu ovlivnit, tak se tím nezabývám, nesnažím se to ovlivnit. Snažím se ovlivnit jen to, co jde.“ A ovlivnit jde to, jak dobře se člověk na zkoušku naučí, takže to nejlepší, co může udělat, je naučit se na ni. **Tento přístup vyznávají vlastně všichni informanti, můžeme tedy říct, že hlavní faktor vlivu má studium.** Tento přístup lze charakterizovat Jiřího promluvou „že jediný způsob, jak můžu ovlivnit svůj výsledek, když nepočítám úplatky nebo tak (smích), je prostě to, že se to naučíš. (...) Zároveň funguje ta jednoduchá rovnice toho, že se naučíš a pak to dáš. Takže jakoby fakt nejsem nervózní z toho.“

Na základě této jednoduché rovnice učím se = zvládnou to vnímají zkouškovou situaci i Petra, Anna a Zuzana. Tyto dívky avšak nejsou tak stoické a v jejich mysli víří obava z neúspěchu. Tu zahánějí velmi důkladným studiem. „*Jako kdybych se na to úplně vykašlala, tak asi v klidu nebudu, ale já se na to nikdy nevykašlu.*“ Anina rovnice funguje na principu: „*Když do toho tolik neinvestuju, přece se nemůžu divit, že nemám jedničku, takže je to vlastně všechno v pohodě. Takže když tomu tolik nevěnuju, nejsem ve stresu, tak ani nemusím být ve stresu z té známky, protože jsem tomu zas tolik nedala.*“ Petra by v podobném případě trochu ve stresu byla „*potřebuju jít na zkoušku tak, že jsem stoprocentně naučená a před touhle jsem nebyla, tak jsem se cítila hůř.*“ Její rovnice také funguje na základě toho, že kolik vložila, tolik dostane. „*Já to беру prostě... tak vnitřně, ze mě. Že to všechno je tím, že já jsem se to naučila. Ne tím, že ráno bude dobrý den, učitelka se dobře vyspí a takhle.*“ Zatímco Petra to bere tak, „*že v rámci svých možností jsem pro to udělala 100 % co já můžu no a musí to stačit. Fakt to беру tak, že jsem udělala dost,*“ strategie smíření se Zuzany, která podobně jako ona „*hrozně nemám ráda přijít na zkoušku nepřipravená. Já bych se odhlásila a šla na jiný termín,*“ je jiná. „*Já si vždycky řeknu, že jsem tomu dala, co jsem mohla a i když tam není všechno, tak to tak má bejt, už s tím nezmůžu nic jinýho, jsem s tím smířená.*“ Rozdíl mezi tím, kdy si zkoušku radši odhlásí a kdy si optimisticky řekne, „*buď to v té hlavě je nebo není. A tak to má bejt,*“ je jen, pokud „*tomu dám ten čas, píli a dřinu, abych si byla vnitřně jistá, že to zvládnou a s tím se mi pak o něco líp jde na tu zkoušku, než bez toho.*“ Jejich hlavní copingová strategie je tedy studium, skrze něj dochází k uklidnění emocí. Tyto dívky říkají, že věří samy v sebe a ve své schopnosti a nepotřebují tak vkládat důvěru do čehokoli jiného. Místo kontroly všech tří dívek lze charakterizovat slovy Zuzany: „*Já bych nebyla taková, že bych to házela na tu situaci, že se to nepovedlo kvůli té situace. Pak bych to vztáhla k sobě, asi jsem tomu nedala dost času, nebo jsem někde měla mezery nebo něco takovýho. Ten problém bych viděla v sobě. Jsem strašně pilná.*“

Úplně stejný způsob jak přípravy, tak smířování se, má Eva. „*Čím víc tomu věnuju čas a tím mám větší pocit, že jsem to dala na maximum, tím víc dokážu věřit tomu – jo dobrý, umíš to, fakt jsi tomu dala všechno, teď uvidíš, už s tím nemůžeš nic dělat. Tak se jako uklidňuju a tím víc to na mě funguje.*“ Její spiritualita jí umožňuje efektivněji pracovat s její vírou sama v sebe (=sebedůvěra). U Evy podobně jako u dívek výše záleží striktně na ní a na jejích schopnostech. Ale jednou z jejích schopností je skrze myšlenky ovlivňovat realitu. Viz



kapitolu Vztah a Využití VM. Na rozdíl od Petry, Anny a Zuzany, Evina rovnice obsahuje ještě něco víc než ujištění se, že to dobře dopadne, protože se dostatečně naučila. Uklidňuje svou mysl stejně jako ony, když si říká „*že jsem prostě udělala všechno, co jsem mohla. Všechno ale v rámci nějakého zdravého... třeba i tak jsem něco nepochopila, tak jsem si řekla, že jsem udělala, co jsem mohla a prostě teď už uvidíme.*“ Avšak dodává, „*hraje tam roli i štěstí.*“ Nemá ale takovou roli, aby nějak ovlivnilo Místo kontroly. „*Myslím si, že si spíš myslím, že když to neudělám, tak za to můžu já. Že si spíš neřeknu – blbý otázky, ale snažím se dělat, co můžu já, a nějak to pochopit.*“

Štěstí je neovlivnitelná veličina. Může být však nazíráno dvěma způsoby. Buď optikou na důkazy zaměřeného Ondřeje: „*Nevím, jestli tam rozhoduje nějaká náhoda a štěstí. Pokud něco umíš a něco ne, potom rozhoduje štěstí. Štěstí znamená vylosovat si dobrou otázku.*“ Je to tedy štěstí ve smyslu matematické náhody. Může ale nabývat podoby neopomenutelného faktoru v rámci zkoušky. Ve chvíli, kdy je štěstí synonymem osudu, tak se rovnice komplikuje a jediné, co je jasné je, že „*to vždycky nějak dopadne.*“ Podle Nely je ale „*dobrý trošku to nechat osudu. Někdy záleží prostě na náhodě, na štěstí nebo něco, takže ta iracionální stránka je tam taky.*“ Rovněž Tereza vidí zkoušku jako škálu faktorů: „*Náhoda je mezi nimi a některé věci by se jí měly nechat. (...) Myslím, že ji neovlivním, prostě to nějak dopadne.*“ **Ty informantky, které mají vztah s VM, mají rovnici bohatší o intervenující faktory.** Uznávají existenci neovlivnitelné síly, se kterou kooperují, a ta se někdy může dostat i do roviny ovlivnitelných. Karolína je člověk, „*který hrozně rád má všechno pod kontrolou,*“ a může ve své rovnici zkoušky ovlivnit o jeden extra faktor navíc, kromě učení se. „*Budu dělat všechno, co můžu, učit se a tak a plus budu prosit ten vesmír o nějakou nadpomoc.*“ A pak stejně jako všichni ostatní může svou mysl uklidňovat tím, že si říká „*udělala jsi všechno, co jsi mohla, zbytek už je na situaci, teď už to prostě nějak dopadne.*“ Pociťované místo kontroly těchto tří dívek je přiblíženo v kapitole Vztah a Využití VM. Místo kontroly je v jejich životě sdílené mezi nimi a Bohem, ale ve školní situaci je Místo kontroly v nich a hlavně Karolína a Nela si ji získávají učením se.

Ve VM věří také Gábina a Markéta, ale do školní oblasti nijak nezasahuje a jejich rovnice je tedy také na principu – sklídím, co jsem zasel. Gábina opravdu nesnáší, „*když něco nemá pod kontrolou.*“ Ale na rozdíl od Petry, Anny a Zuzany se s tím dokáže rychleji smířit,

protože „zároveň vím, že to tak prostě je.“ Dřív, než se začne učit, třídí si věci, „které můžu ovlivnit a které nemůžu.“ Toto roztržení si dělají automaticky všichni a od výčtu, který sami sobě přednesou se dále odvíjí jejich další chování. „Tak samozřejmě můžu ovlivnit své vědomosti, můžu se to naučit. Můžu ovlivnit náladu, se kterou tam půjdu, míň se stresovat. Můžu ovlivnit popřípadě i čas a místo a nemůžu ovlivnit toho vyučujícího momentálně. (...) Jo a asi nemůžu ovlivnit i tu danou látku,“ popisuje Gábina a dodává, „je to něco, co se mám naučit, tak se to naučím. (...) a většinou, když se to naučím, tak to vyjde. Když se učím míň a trošku se na to vykašlu, tak to nemusí vyjít a ta chyba je ve mně, žejo. Měla jsem se víc učit, tak proč vinit vesmír.“ Zkouška je systém, na který se jedinec musí adaptovat a jeho součástí je nutnost ustát ten tlak. „Je to o tom, jak se člověk dokáže zapřít,“ vysvětluje Markéta, „aby dokázal po tom zkouškovém a tom celým, tý plejádě stresů a nervů, aby dokázal to ustát.“ Způsob, jak to ustát je adaptovat se. „Člověk musí tomu systému jako... musí se na něj adaptovat. No člověk nějakým způsobem popře sám sebe a nějaký svý pohledy a snaží se udělat maximum pro sebe a ten systém, aby se z něj naučil vycházet prostě jako dobře a aby se na něj vždycky jako připravil. Systém je souhrnně to zkouškový.“ Markétin systém je založen na tom, že „jsem pro to udělala všechno v rámci mě samotný. (...) Tak si prostě říkám, že sklízím, co jsem zasela.“

O adaptaci hovoří také David, u něhož racionálně závisí zkouška na tom, že se učí a potom to nějak zvládne překonat. Toto vědomí mu ale emocionální klid nezajišťuje. Ačkoli v duchovní rovinu světa racionálně nevěří, co kdyby opravdu existovala? A tak ji pro jistotu ovlivňuje. „Na té racionální úrovni tomu nevěřím, ale z nějakého důvodu je to uklidňující. Pro jistotu, možná to funguje, co kdyby.“ Pro bližší pochopení viz kapitolu Vztah a Využití VM.

## **4.2 Vztah a využití VM**

Následující kapitola hlouběji rozebírá, jak jednotliví informanti uvažují o Vyšší moci a jaký mají názor či vztah k duchovní oblasti. Text je deskripcí a komparací hlavních podobností a odlišností ohledně vztahování se k duchovnu jako k faktorů intervenujícímu přípravu na zkoušku. Tato kapitola nabízí detailní seznámení s duchovní oblastí a jejich přesazích do školní zkouškové situace. Ačkoli je text kompaktním příběhem, pro snadnější orientaci je

členěn podle sekcí Tabulky 2 – zelená, tyrkysová, modrá, a v rámci těch podle jednotlivých jmen.

K existenci Vyšší Moci se vztahuje polovina informantů (zelení a tyrkysoví). Druhá polovina (modří) ji vědomě popírá, ale přesto u některých pozorujeme tendence se emocionálně uklidňovat skrze konstrukty s možným přesahem do spirituality, ve které samozřejmě racionálně nemohou věřit, ale subjektivně se k nim přesto obracejí.

Mezi ty, kteří vyznávají existenci Vyšší Moci, patří první šestice. Těchto šest dívek vnímá, že existuje „něco víc“ a pro každou to v kontextu jejího života hraje podstatnou roli. **Projevy spirituality v rámci školních situací se liší od toho, jak se k ní vztahují v rámci širšího kontextu svého života.** Zatímco v životě jim vědomí existence nějaké Vyšší Moci pomáhá při vyrovnávání se se silnými emocemi, zátěžovými situacemi či pomáhá řešit otázku smyslu života a získat tak nějakou jistotu v rámci nekontrolovatelného světa, ve školních situacích se spoléhají hlavně na své vlastnosti.

#### 4.2.1 Zelená – Spiritualita

První trojice dívek má promyšlenou představu, kterou se nezděráhá nazvat Bůh (ovšem se zdůrazněním, že není členkou žádné z církví a obsah toho slova naplnila vlastní interpretací této „bytosti“). Tématem je vymezení sféry vlivu, které souvisí s vnímáním místa kontroly. S vnímáním místa kontroly spojil spiritual-coping i Pargament při výzkumu tohoto jevu (Pargament et al., 1988) proto využiji jeho kategorizaci k interpretaci vztažných rámců Terezy, Karolíny a Nely. Ačkoliv u všech tří dívek slze pozorovat převažující Spolupracující (collaborative) styl, ve kterém se místo kontroly nachází částečně u nich a částečně v ruce VM, individuální pojetí vytvářející podmínky pro vnímání možnosti různých druhů spolupráce jsou komplexnější.

##### a) NELA

U Nely by se mohlo zdát, že v oblasti života využívá Spolupracující styl a v oblasti školy Sebeřízený (self-directing), protože do oblasti svého vzdělání Boha nijak zásadně neangažuje. „Boha spíš vztahuju k tomu svému osobnímu životu, co se mi děje v životě, co se týče rodiny, mého osobního štěstí, ale ne jako tý školy.“ Nazývá jej skálou, o kterou se může opřít při všech těžkostech. Bůh je pro ni kamarád, se kterým si je v rámci jejich vztahu sobě rovna. „Ne že já bych byla nějaká podřízená, nebo že by pro mě musel dělat první

*poslední, ale že to je... to беру na takový přátelský bázi, že to nevnímám tak, že bych se musela bičovat a sypat si do ran sůl, abych mohla věřit v Boha.“ Zároveň přiznává, že „je nemožný najít tu hranici, kde je to na základě tvé iniciativy a na základě něčeho vyššího. Záleží, kdo v co věří, já to mám tak půl napůl, (...) že je to zároveň moje rozhodnutí a může to být i vůle toho něčeho většího.“ Rozlišuje „věci, který se mu připsat daj, který jsou něco mezi a můžeš to připsat svému rozhodnutí a zároveň jsou věci, který rozhoduješ ty sama.“ Moc nad situací připisuje „něčemu většímu“, když jde o věci, „které nejdou racionálně vysvětlit.“ Zkoušková situace závisí na tom „do jaký míry to můžeš nebo nemůžeš ovlivnit“. Největší prostor na ovlivnění Nela vnímá v učení se a v rámci školní situace má vnitřní Místo kontroly. Při tom jí pomáhá vyrovnat se se stresem podpora spolužáků a fyzické cvičení. Výsledné místo kontroly v rovnici zkoušky je sdílené mezi ní (ovlivnitelné faktory) a neovlivnitelnými faktory, mezi kterými je Vyšší Moc jen jedním z více faktorů: „Záleží na tom učitel, záleží na tobě a někdy záleží prostě na náhodě, na štěstí nebo něco, takže ta iracionální stránka tam podle mě je taky.“ Připouští tedy intervenující moc VM, do které nemá možnost zasahovat „protože na to od maturity prostě nevěřím.“ U maturity se pokoušela ovlivnit dění vlastními myšlenkami a zajistit si tak, že si vytáhne dobrou otázku, ale nefungovalo to, už se na to tedy více nespolehá. Ona a VM jsou tedy dva z faktorů, které ovlivňují výsledek zkoušky, mohou kooperovat, ale jeden na druhého nemají zásadní přímý vliv.*

## **b) TEREZA**

Myšlenka vzájemné kooperace bez toho, aby docházelo k přímému ovlivňování, je patrná také u Terezy, která má s vylosováním si dobré otázky opačné zkušenosti. „Nedokážu se na to spolehnout, když si to jdu losovat. A pak si vylosuju dobré téma. Tak si řeknu, no jo, vždyť jsem dítě štěstěny. Třeba u té maturity jsem měla štěstí... já jsem maturovala z chemie a bylo to téma, co jsem neovládala a uměla jsem ho nejmíň. A pak jsem měla jedničky z maturity. To bylo hodně tím, že jsem dítě štěstěny.“ Tereza si stvořila explanační rámec vlastní skutečnosti, který jí dovoluje být Spolupracující s Bohem, který je podle ní mimostojný a do světa již přímo nezasahuje. „Podle mě je ten Bůh už víc ne...jako...totálně nehmotnej, takže nemůžu být jeho dítě. Ale nějaký jeho částí. Dítě štěstěny. Působí na mě nějaká jeho část, jeho paprsek, to je ta štěstěna.“ Existence Boha je z jejího pohledu nevyvratitelná. Vyrůstala

v židovském prostředí a musela se vyrovnat se střetem určité náboženské tradice a vlastní zkušenosti. „*Já jsem z judaistický rodiny. A měla jsem židovskou výchovu a od toho se odvíjí moje pojetí Boha. Vůbec nevím, jak pracuje se štěstěnou, ale já s ní takhle pracuju.*“ Je si jistá tím, že cokoli udělá, jí vyjde. Zároveň se cítí nějak propojená s Bohem. Výsledkem kognitivní disonance od toho se odvíjející je víra postavená na základě opakované zkušenosti úspěchu, která jí potvrzuje, že inherentní součástí její osobnosti je vlastnost „bytí dítětem štěstěny“. „*A to, že jsem dítě štěstěny, je vlastnost, která se projeví právě u takovýchle zkoušek, a to se prostě taky potvrzuje. (...) Prostě jsem dítě štěstěny. To je moje vlastnost. Tak. Takhle. To není Bůh, to je moje vlastnost. Jsem modrooká a dítě štěstěny a chybí mi jeden zub. A tak, to jsou prostě vlastnosti. Adekvátní počet končetin, jak určuje norma. Už jsem si to prostě zpracovala.*“ Svou kognitivní disonanci zpracovala do takové podoby, aby se mohla cítit ve vztahu s Bohem, aby mohl zasahovat do jejích situací, ale aby on sám mohl být stále tou mimostojnou posvátnou entitou, která je čímsi vyšším, s čím skrze modlitbu může sdílet své „vyšší emoce“ a se stresem a podobnými „nižšími emocemi“ se dokáže vyrovnat s pomocí vlastních vlastností (případně za přispění emocionální podpory přátel). „*Ani mi nepomáhá zvládat stres. Takový ten hezký smutek a hezkou radost. Prostě takové ty vyšší emoce. Stres je podle mě nižší emoce. Do toho počítám zkoušky.*“ Dochází tedy z rozlišení projevů spirituality v rámci běžného života a v rámci akademické půdy.

Zatímco Nela neměla (či během maturity ztratila) pocit, že by Vyšší Moc mohla nějakým způsobem „ukecat“ pro spolupráci, Tereza tuto možnost zná z minulosti a odmítá ji. „*Přijde mi špatné využívat pracovní jako ke zkouškám – prosím Bože dej, ať udělám zkoušku – to mi přijde jako... to nedělám, nebo ani mě to nenapadá.*“ Má na to zjevně negativní pohled na základě zkušeností z dětství, kdy: „*hodně děcek ve škole bylo jako „panebože, ať dám zkoušku“, ale to je disgusting, co to je prostě? Nesedí to do té mojí koncepce prostě, tý víry a tak.*“ Motiv „ukecávání“ Boha stejně jako házení viny na něj za neúspěch otevřeně odmítá a lze tedy vidět, že v rámci její koncepce spirituality si velmi chrání vnitřní místo kontroly a nemá potřebu předávat kontrolu nad situací „do rukou Božích“, ačkoli je pro ni jedním z faktorů vstupujících do rovnice zkoušky. „*Já tomu neříkám osud. Prostě jestli si vylosuješ sobě blížký téma a jestli jsi tomu učiteli sympatický. Je tam škála faktorů.*“ A klíč k projevům spirituality ve škole tkví u Terezy v tom, že nabyla docela neochvějnou jistotu v to, že si vylosuje sobě blížké téma, nebo to, které se předtím učila. „*Dám si ji [zkoušku] co nejdřív,*

*se na ni učím a pak jdu hrát The Sims, protože mě to stejně nebaví, protože jsem se naučila jedno téma a pak si ho stejně vylosuju. A je to tak. “*

### **c) KAROLÍNA**

Zatímco dvě dívky výše neměly v moci ovlivnit to, co spadalo do sféry vlivu Vyšší Moci, Karolína takovou mocí oplývá. Respektive oplývá svobodnou vůlí a za určitých podmínek může pozměnit cestu, kterou jí prozřetelnost klade pod nohy. *„Půjdu tam, kam mám jít a že ty moje možnosti mi jenom tu cestu jako, můžu si nějak vybrat, ale vždycky se dostanu tam, kde mám být a nesnažím se proti tomu moc bojovat. V mé zkušenosti jako když bojuju proti osudu, tak pak to skončí špatně vždycky. Pak vždycky to rozhodnutí, který fakt jako mám pocit, že mám jít nějakým směrem, ale bojuju, abych šla nějakým jiným směrem, a dělám to hrozně jakože emmm agresivně a proti tomu, co by mělo bejt, tak pak tam, kde skončím, se mi to nakonec nelíbí a říkám si – měla jsem jít tou jinou cestou.“* Ačkoli si tedy uvědomuje, že je lepší jít s proudem toho, co je pro ni zamýšleno jako nejlepší, s napnutím vlastní síly si může vynutit změnu. A to i ohledně zkouškových situací, ve kterých může využít tzv. nadpomoc, která funguje na základě pravidla „něco za něco“. *„Budu dělat všechno co můžu učit se, a tak a plus budu prosit ten vesmír o nějakou nadpomoc, třeba ji dostanu, ale třeba se se mnou rozejde přítel, nebo třeba něco špatnýho se mi stane. Udělá to tu věc, dostanu ji, co jsem chtěla, ale pak prostě něco ztratím.“* Hlavním tématem jejího vztahu s Vyšší Moci (jejíž forma je pro ni irelevantní) je rovnováha a bytí v souladu s cestou. Pokud tedy poruší rovnováhu, *„prostě to musíš nějak zaplatit, jinak by to bylo... nemůže ti pořád jen něco dávat. Nemůžeš žít pořád jen dobrej, dobrej, dobrej život a pak nemít žádnou druhou stranu. To je takový nerovnovážený.“* Stane-li se však, že žádá o nadpomoc, stane se podle její vůle a nic za to nemusela zaplatit, *„tak když se to stane, tak si řeknu, že jsem to zvládla sama. (...) Mělo to být. Já jsem to chtěla, ale mělo to být už.“*

Karolína má celý život protnutý duchovní rovinou, *„ani jeden z mých rodičů už není věřící, to je spíš ta kultura, ten systém. Máma je z východního Slovenska, tak tam je ten řecko-římský nebo já nevím.. A tátova rodina byli američtí židi. S mámou hrozně ráda mluvím o náboženství. Mluvíme o tom, ona je taková, že se hodně zajímá.“* Díky svému vnímání životní cesty má jistotu, že ať se stane cokoli, bude to pro ni nakonec dobré, protože ji to dostane tam, kde má být. Vykresluje to na příkladu rozhodování se, na jakou měla jít střední

školu. „Já jsem se hlásila na dvě školy a ten den, kdy jsem měla jít na přijímačky na tu druhou školu, tak jsem se vzbudila a něco ve mně mi řeklo – nechod', tak jsem prostě nešla. Máma za mnou přišla jako – Proč nevstáváš, máš tam být za hodinu? A já jsem řekla – Viš co? Já tam nejdu. Já nejdu na ty přijímačky. - A nešla jsem. Tak jsem se nedostala, protože jsem tam nebyla a dostala jsem se na ten gympl a myslím, že tam jsem prostě měla být.“ Její víra je podobně silná a jistá jako u předchozích dívek. Ale zatímco pro Nelu to byla skála, o kterou se může opřít a pro Terezu intimní zpovědní bytost, pro Karolínu je to jistota smyslu. Ačkoli by se mohlo zdát, že místo kontroly předává do rukou jakési prozřetelnosti, která ví, co je pro ni lepší, i u ní je patrné, že ALOC si drží co nejbliže u těla. „já jsem takovej člověk, který hrozně má rád všechno pod kontrolou. A...nevím. Je to takový ... nejistý, že já se třeba na všechno hrozně dlouho učím. Ne hrozně dlouho, ale třeba proti mým kamarádkám se učím dýl, abych právě tu kontrolu trošku získala zpátky.“ Zdá se, jako by při neúspěchu role Vyšší Moci přestala hrát roli. V momentě, kdy nezvládne zkoušku si to vysvětluje čistě vlastní vinou. „Ale neučila jsem se to, co jsem asi měla nebo prostě a pak jsem si říkala „no prostě se budu učit hodně ted' zase a udělám to“, ale ten osud už byl pryč, to už mi bylo jedno.“ V oblasti školy tedy také vnímá hlavní faktor v sobě a své přípravě skrze učení se. V duchovnu hledá hlavně smysl. Důvod pro to, proč stojí za to se v životě tak moc snažit. „Život je těžkej a špatnej a ty hezký momenty jsou krátký a daleko od sebe a tím, že si řeknu: - No ale má to všechno nějaký důvod a prostě jsem na týhle cestě – tak mě to zachraňuje od prostě já nevím, od sebevraždy nebo takhle, abych prostě pokračovala. Jinak bych... já jsem takovej člověk, kterej velmi rád prostě si řekne – já to už nechci dělat – a prostě zastaví. Jinak bych prostě zastavila. Bych si řekla, že to nemám zapotřebí.“ Se zařazením Karolíny do Spolupracujícího stylu je tedy díky jejímu pojetí poněkud potíž. Pro více autorů byla koncepce pouze tří explanačních kategorií málo a stále je nutné je zkoumat. U Karolíny by se dalo uvažovat o stylu zvaném Odevzdání se Bohu (Surrender to the God), který jeho autoři vymezují vůči Spolupracujícímu stylu následujícím způsobem: „Spolupracující styl vyžaduje místo kontroly v sobě i v Bohu. Přístup odevzdání vyžaduje vzdání se osobní kontroly nad Bohem. Oba styly mohou využívat lidé, kteří jsou vnitřně motivováni; v některých situacích se může věřící nejprve vzdát a poté spolupracovat s Bohem na realizaci

Božích plánů.“<sup>5</sup> (Wong-McDonald & Gorsuch, 2000) Postoj Karolíny k životu lze charakterizovat biblickým: „...ale ne má, nýbrž tvá vůle se staň“ (Lukáš 22:42) To je ona „Surrender“ část. „Collaborative“ část přichází v konkrétních situacích, do kterých je zavedena. Například ve školních situacích, v rámci kterých se Místo kontroly nachází převážně v jejích rukách. Využití nadpomoci je vnímáno na stejné rovině jako užívání taháku. *„To ukecávání je spíš něco špatného, co dělám. Při tom mám takovej jako... nemám při tom špatnej pocit, ale mám pocit, že bych to neměla dělat tolik... je to tak nějak... jako kdybys prostě podváděla. Je to stejný, jako když se snažíš podvádět při testu, tak ten test uděláš, ale prostě podvedla jsi.“* Ačkoli to Karolína občas dělá, sdílí pocit Terezy, že je to za hranou vhodného jednání. Naprosto shodný názor na „ukecávání“ Boha zastává Jiří, který má rovněž kořeny ve víře. *„Já jsem jako byl velký křesťanský dítě teda na základce a takhle. Ale vždycky jsem měl jako hrozně srandu z mých kámošů, co se modlili před písemkou nebo tyhlety věci. Znáám takové lidi, kterým to vydrželo.“* Kvůli svým zážitkům se na zbožnost dnes dívá jako na způsob, jak předat Místo kontroly bohu, a tak se vyvinut z důsledků vlastního jednání. *„Jako modlitba je ještě asi ok, ale byli to doslova lidi, kteří říkali, že byla boží vůle, aby napsali tu písemku špatně. Když neuměli matiku, dostali pětku, tak byli jako.... Je to pro ně zase dobré, protože Bůh má všechno pod kontrolou a má to v rukou, což je jenom jako totální vzdání se jakýkoli své aktivity.“* “

Tito informanti, kteří mají promyšlenou otázku Boha, se shodují v odmítavém postoji k „ukecávání“ Boha. Působit vědomě na Boha a snažit se jej ovlivnit vlastní mocí je nazíráno s despektem.

#### **4.2.2 Tyrkysová – Tvůrčí síla myšlenek**

Je však rozdíl mezi přímým působením na VM v podobě Boha nebo nějaké jiné „vyšší bytosti“ a tím, že se VM ukrývá v člověku. Samotný způsob přemýšlení nad věcmi může být faktorem ovlivňujícím skutečnost. Je však nutné rozlišit, zdali se lidé snaží myslet pozitivně, protože pak budou v klidu a budou si lépe vybavovat naučenou látku, nebo jestli moc jejich

---

<sup>5</sup> The collaborative style necessitates a locus of control in both the self and in God. The surrender approach necessitates the relinquishing of personal control to God. Both styles may be utilized by people who are intrinsically motivated; in some situations, the believer may surrender first and then work collaboratively with God to enact God's plans.



myšlenek přesahuje hranice jejich osobnosti a zasahuje duchovno, skrze které se existence takové myšlenky spolupodílí na tvorbě skutečnosti.

Nela, Tereza ani Karolína neoperují s konstruktem toho, že by jejich samotné myšlení mělo nějaký efekt. Ani jedna nevyjádřila, že by pracovala se svými myšlenkami hlouběji než na úrovni psychologické. Karolína dokonce užívá přístup, který nazývá pozitivní pesimismus, kdy schválně nechává průchod negativitě a obavám, aby měla jistotu, že realitu nemůže být horší, než co se odehrálo v její mysli. *„Vždycky si říkám: „ježíš, tak to bylo hrozný“ a vždycky pak všem prostě říkám „jo, to bylo hrozný.“ A pak třeba dostanu dobrou známku a jsem jenom mile překvapená.“* Myšlenkám ani svým ani cizím nepřisuzují moc, možná proto, že se vztahují k instanci vyšší, než jsou ony samy.

#### **d) EVA**

Pro Evu je tvůrčí moc její mysli základní hybná síla v jejím životě. Nabyla jistotu, že její myšlenky mají bezprostřední vliv na dění v jejím životě skrze spojení psychologického konceptu sebenaplňujícího proroctví a ezoterických principů, které jí zprostředkovaly blízké osoby. Vyrůstala v katolické víře, protože *„mě v tom vychovala babička, ale rodiče se rozvedli a přítel od mámy řekl, že Bůh není, jo a najednou nevím, co jsem si myslela, ale neměla jsem to vyřešený a pak od asi 19, když jsem byla s jedním klukem, tak ten mě přivedl na to, že je zákon přitažlivosti. Což souvisí s tím – já to umím, umím to výborně, to s tím taky souvisí. V to rozhodně věřím. Že pro co se rozhodnu, to dokážu a tak. Takže je to trochu zmatený, na jednu stranu Bůh, na druhou zákon přitažlivosti. Pak mi někdo říkal, že se to nevyklučuje, ale nevím, to nemám vyřešený.“* Otázku Boha vyřešenou nemá, ale *„Rozhodně ten zákon přitažlivosti a to Tajemství<sup>6</sup>, ten dokument, v to rozhodně věřím.“* Věří na základě toho, že si tyto principy dostatečně ověřila jako pravdivé (*„od té doby, co jsem se rozhodla, že budu zdravá, tak jsem zdravá“*) a získala tak mocný nástroj, jak usměrňovat svou úzkostlivost a katastrofické smýšlení, které ji v předchozím životě přivádělo do míst, ve kterých se cítila ještě hůř. *„Dřív jsem propadala – ježkovy zraky, to neudělám. Ted' už vím, že je to sebenaplňující se proroctví, jsme to probírali, takže mi pomáhají odborné znalosti k tomu, že to není vůbec dobrý a že se to fakt může stát, když si to budu říkat, takže si to*

---

<sup>6</sup> Dokumentární film *Tajemství / The Secret* vyšel v roce 2006 společně s knihou *Tajemství/ The Secret* autorky Rhondy Byrne v roce 2006. Kniha i film se staly fenomény, které jsou spojovány s hnutím New Age.

*zakazuju. Takže jsem si dneska ráno říkala – umíš to, umíš to, je to fajn.“ Dává si pozor, jaké události přivolává skrze své myšlenky. „Příklad, včera. Jsem si představila, že půjdu na tu zkoušku a pak přijdu sem a místo rozhovoru mě tu budeš dávat dohromady a pak jsem si řekla „dost, to nesmím takhle přemýšlet, si to přivolám!“ Takže sama sobě vynadám a řeknu si dost, už to stačilo, už ten kousek je rizikovej a pryč s tím.“*

Práce s vlastní myslí je jednou z obvyklých strategií zvládnání stresu, u Evy je jasně znatelné, že pouhá psychologická práce by neměla dostatečnou sílu k převzetí moci nad její myslí. Nestačí vědecky dokázaný fenomén sebenaplňujícího prorocství. Myšlenkám je dána transcendentní moc a nemají tak vliv jen na Eviny emoce, ale i na situace, které se jí dějí. Eva nezavrhuje existenci Vyšší Moci, ale ani ji nepotvrzuje, avšak tímto konkrétním způsobem s ní kooperuje. A v rámci zkouškové situace chápe, že nemůže ovlivnit vše, ale, jak se říká, nenechává nic náhodě. Hned po tom, co díky tohoto myšlenkového konstruktů a sociální podpory od manžela, nabude psychickou podporu, tu pravou jistotu získává skrze učení se, které funguje na bázi: *„Čím víc tomu věnuju čas a čím větší mám pocit, že jsem tomu dala maximum, tím víc dokážu věřit tomu – jo, dobrý umíš to, fakt jsi tomu dala všechno, teď uvidíš, už s tím nemůžeš dělat. Tak se jako uklidňuju a tím víc to na mě funguje. Když se tomu tak nevěnuju, tak to uklidňování se na mě tak nefunguje.“*

#### **e) GÁBINA a MARKÉTA**

Víru v zákon přitažlivosti u sebe připouští také Gábina. *„Ježišmarja, studuju psychologii (káravě a ostýchavě sama na sebe). Jako jo, trošku věřím v ten zákon... v TEN zákon přitažlivosti. Ale ne nějak fanaticky, prostě jako, proč ne.“* Na rozdíl od Evy toto své přesvědčení nemá podložené důkazy, které by jej hlouběji rozvíjelo a zůstává to v rovině ovlivnění nálady. Z následujícího úryvku rozhovoru vyplývá, že jde spíše o metakognici.

*V: A myslíš, že ty myšlenky samotný mají nějakou tvůrčí energii?*

*G: Jo, určitě.*

*V: Jenom to, že na to myslíš, třeba něco ovlivní.*

*G: Jo, mám to tak.*

*V: Můžeme teda rozebrat, jak to vnímáš?*

*G: Když si řeknu, že to zvládnou, tak trošičku ten problém nadnáším, takže už mi třeba nepříjde tak těžký, protože jsem vnitřně připravená na to, že to zvládnou.*

*V: Jsi vnitřně připravená na to, že to zvládneš. To je zajímavá věta.*

*G: Tyjo, já jsem teď úplně plná emocí. Neměla bych se nechat unést úplně, vid'?*

Gábina při našem rozhovoru vážila slova a bylo patrné, že si o svých duchovních obsazích nedovoluje často s někým mluvit. „*To je těžký takhle to popisovat, abych nevypadala jako totální blázen.*“ V rozhovoru jsme se dotkly základům její víry a verbalizovaly její obsahy. „*Já jsem ateista, nevěřím v Boha, ale věřím právě v tohle, takže tam ta určitá víra je a určuju si ji sama.*“ V rámci existence něčeho nesespecifického, co „*když už mám určit polohu, tak asi ne na zemi, ale v tom vesmíru nějakým co nevidím,*“ byla zvyklá chodit na zkoušky s polodrahokamy v kapse. „*Asi mě to mělo uklidnit, že tam něco je, co mě přináší štěstí.*“ Zatímco u většiny informantů je talisman hmotnou reprezentací sociální podpory, u Gábiny nejsou spojeny se sociální podporou, ale jejich moc pramení z nich samých. „*Jak ho mám, tak to štěstí je při mně. (...) já od mala sbírám polodrahokamy, takže k tomu mám vztah, takže vím, že je to iracionální, ale prostě mi to pomohlo v tu chvíli.*“ Víra v jejich schopnosti možná souvisí s tím, že skrze ně našla způsob, jak uklidnit rozjitřené emoce, a tak je to pro ni přirozená součást jejího vyznání, které „*si určuju sama.*“ Podobně nakládá se svým talismanem David; určuje si, v co věří a co mu pomáhá, na rozdíl od ní nevnímá, že takto věcem vkládá transcendentní přesahy (viz dále). Používání talismanu je z pohledu Gábiny docela marginální. Hlavně „*Asi teď věřím sama v sebe, že mám nějaký schopnosti, něco vím. (...) Jo, věřím v sebe. Nikdo jinej u tý zkoušky není. Musím to dát já. (...) A většinou když se učím, tak to vyjde. Kdy se učím míň a trošku se na to vykašlu, tak to nemusí vyjít a ta chyba je ve mně, žejo. Měla jsem se víc učit, tak proč vinit vesmír.*“ S Vesmírem spíše sdílí své radostné emoce z úspěchu, než aby na něj svalovala něco, co si racionálně lze vysvětlit mnohem jednodušeji.

Podobně jako Gábina se ze strachu před odmítnutím mimo jiné kolegy z oboru i Markéta ostýchá rozvíjet svou spiritualitu. „*Já, i když tomu prostě věřím jako v sobě, tak jakoby vím, že ty věci nedávám najevo pro ostatní, jelikož vím, že mám kamarády a známé, pro které by to bylo nepochopitelné. Řekli by mi, že jsem blázen.*“ S ostychem a nedostatkem slov hovoří o svých výkladech něčeho, co přesahuje člověka. Explicitně vyjadřují, že se bojí, že budou nazvány blázní a odmítnuty okolím. To může souviset s pozitivistickým přístupem, který v psychologické disciplíně vzrostl při snahách dokázat, že psychologická věda není pseudovědou stojící na neprokazatelných konstruktech (Plhánková, 2006).

„Někdo by řekl, že je to hloupost, ale já jsem takovej člověk trošinku ezo možná pro někoho,“ popisuje se Markéta. „Já obdivuju ty spolužáky, kteří se snaží tu psychologii brát vážně z vědeckého hlediska, ale mě tyhle mírně ezo věci přináší vnitřní pocit jako ochrany a uklidnění, že mám něco hmatatelného, co nade mnou stojí.“ Pod pojmem ezo<sup>7</sup> se schovává víra, „že je nějaká vyšší moc.“ „Nejsem věřící, ale věřím, že něco přesahuje jakoby do jiných sfér.“ (viz dále)

Markéta a Gábina jsou dle mé interpretace z lidí, které Tomáš Halík nazývá „něcisty“ „Když mluvíme o českém atheismu, tak nabízím raději pojem "něcismus". To je patrně dnes nejrozšířenější víra českého lidu - "v Boha církví nevěřím, ale něco nad námi musí být". "Něcismus" má mnoho podob.“ (Halík, 2006)

„Něcismus“ u Gábiny a Markéty má podobu: „Já si myslím, že mám racionální smýšlení, ale občas neuškodí tak pustit trošku toho iracionálního, protože jako, jaký by byl racionální svět?“ Striktně racionální svět je pro ně šedé nudné místo postrádající smysl. V pohledu Markéty je to, co přesahuje hranice racionality, „ezo“. Jako příklad uvádí „ezo“ vyučujícího, který do výkladu vkládá své interpretace, které mu ostatní spolužáci vytýkají, že jsou vědecky nepodložené.

M: ...Ale mě se to líbí. Mi přijde, že je to lidskej faktor, kterej on takhle dává najevo.  
V: Takže myslíš si, že vztahovat se k něčemu přesahujícímu a ne jen k faktům, je vlastně lidské?

M: No, ANO! To potvrzuje to, že všichni jsme do jisté míry jako děti.

Jádro její spirituality se ukrývá ve výkladu toho, co je dětinskost. „Mám pocit, že každý člověk má v sobě dětinskost a někdo ji jako popírá a někdo ji nepopírá. Že to prostě v nás je a spíš je kontraproduktivní, když se snaží být jako – já jsem dospělý, tak přece nebudu spát s plyšákem, přece nebudu brečet, když se mi něco nepovede. Celkově hračičkoidní tendence některých lidí. Opravdu mi přijde, že někteří lidé jsou vyrostlí děti a že je to dobře, že si uchovají tu dětinskost.“ Náhled na to, co si pod touto dětinskostí Markéta představuje, můžeme získat skrze Karolínu, která je zběhlejší ve verbalizování spirituálních obsahů. Dětinskost může být nevinnou dětskou vírou, která je pravdivá, protože je neposkvřená

---

<sup>7</sup> Ezo odkazuje k ezoterismu, tedy alternativní religiozitě, která má v ČR mnohem výraznější zastoupení než institucionalizované náboženství.

náboženskými dogmaty. Jde o všem vlastní základní spojení, skrze které člověk přesahuje sám sebe a je spojen s veškerenstvím. Tato maximální autenticita hluboko v jádru člověka Markétě dává možnost cítit transcendentní přesah bez nutnosti zasazovat ho do rámců existujících duchovních směrů.

Slovo „dětinský“ tak získává spirituální obsah a ospravedlňuje jí vědecky nepodložené způsoby vztahování se ke světu. Ve školním prostředí se kromě vědecky založených metod uklidňuje nošením talismanu, o kterém říká: „*Vím, že je to hrozně dětinský, ale člověk se potřebuje takhle k něčemu klidu, viditelně ochraně ubrat a dává mu to takový klid.*“ Ochraná moc její figurky malého kominíčka není vysvětlována žádným vědomým spirituálním konstruktem. Základ jeho moci je v sociální podpoře: „*Talismany se nekupují, ty se musí dostávat.*“ Jeho moc přichází „*s tím, že mi byl daný s tím úmyslem, že mi bude přinášet štěstí při zkouškách, že mi byl jako darovaný.*“

Tuto moc přející myšlenky od okolí využiji jako oslí můstek k návratu k tématu moci myšlenek. Opakuji, že pro Evu to byl základní nosný konstrukt, pro Gábinu něco, s čím souhlasí, ale dále se to ukázalo bez spirituálního obsahu a Markéta si nedokáže představit, „*že bych vysílala třeba nějaké myšlenky do vesmíru nebo tak, to mám strach. I když tomu lidi nevěřej, že by se to mohlo odrazit a to, co bych si přála, by se mohlo jako stát a třeba někteří lidi by s tím nemuseli být spokojeni, třeba.*“ Ve školních situacích se tato její neschopnost kontrolovat tvůrčí moc toho, co si přeje, projevuje principem, který nazývá paradoxní intence: „*Čím víc si něco přeju, tím víc se to jako posere. Takže já si říkám většinou, jo, radši nebudu dělat nic. Se mi vyplatilo, že když nedělám nic, tak to nějak dopadne. A když se na to hodně soustředím a hodně dám energie do nějakého přání, že si to hodně přeju, tak se to paradoxně spíš pokazí. Je to spíš paradoxní intence, jak říkal [výše zmiňovaný „ezo“ vyučující] jednou na přednášce.*“ Podobný paradoxní princip u sebe pozoruje Anna, která se jím však dále nepřipisuje význam. „*Jako asi si spíš říkám, co bych si nechtěla vytáhnout... a pak si to stejně vytáhnou (smích) (...) Jako spíš si řeknu „to se stane vždycky mě, to je klasika“, ale víc jsem nad tím asi. Já nevím.*“

### 4.2.3 Modrá – inhibující racionalita

S tvůrčí energií myšlenky se stejně jako s duchovními přesahy racionálně založení modří moc nezabývají. Jejich postoj ke studiu je založen na věcech „...který jsou racionální. U nichž je jasný, že k tomu vedou.“ Učení se je pro ně hlavní zdroj zabezpečování se, že zkouška dobře dopadne.

#### f) DAVID

Anomálií v této skupině je David, podle kterého můžeme usuzovat, že hledání ujištění skrze duchovní svět souvisí s pocíťovanou nejistotou. Jeho technikou na získávání kontroly nad situací, je rituál, skrze který zahání veškerou negativitu, kterou mohly stvořit jeho promluvy.

Zároveň nevěří v Boha ani žádné podobné mocnosti a zároveň užívá židovskou frázi, kterou dnes, dle informací, které jsem získala konzultací s rabínem, využívají už jen ortodoxní židé. V originálu zní „*chas v'chalila*“ a znamená „Bože chraň!“<sup>8</sup>

*V: Věříš v nějakou vyšší sílu, která je taky schopná ovlivnit, jak to dopadne? Třeba osud, který ti prostě nepřál, abys to udělal? Bůh? Špagetové létající monstrum?*

*D: Tohle asi ne. Ale mám drobnější rituály jakože, klasický zaklepaní na nějaký nehořlavý materiál a k tomu dodávám „cholila“, což je v jidiš. Což je, když říkáš něco špatného a má to funkci jako „nedej bože, aby se to stalo“. Když si třeba řeknu, že tu zkoušku nedám, tak dodám cholila. Aby se to jako otočilo. Něco jako „chraň Bůh“ prostě. Je to termín, který se používá, abys zahnila tu negativitu, kterou jsi řekla.*

*V: Takže když máš obavu...*

*D: Spíš když něco říkám v konverzaci. Když si říkám, že to nedám, tak řeknu cholila.*

Řešením této kognitivní disonance je zasazování si těchto projevů do psychologických pojmů. Nazývá to rituálem: „*Je to uklidňující. Rituály jsou uklidňující.*“ „*Na té racionální úrovni tomu nevěřím, ale z nějakého důvodu je to uklidňující. Vydržel bych to prostě neříct, ale jsem na to zvyklý a je to můj set reakcí. Racionálně tomu nevěřím, ale člověk si říká „A co kdyby?“ a to nestojí žádnou energii říct si cholila nebo zařukat a když to uděláš, tak tím nic nezkažíš, tak proč ne. Pro jistotu, možná to nefunguje, co kdyby.*“ Toto „co kdyby“, které naznačuje přesah do duchovní oblasti, jako řešení kognitivní disonance, vnímá jako

---

<sup>8</sup> Etymologie a bližší vysvětlení viz <https://jel.jewish-languages.org/words/96>

*„magické myšlení. Něco jako když se říká, že nemáš stoupat na kanál, aby ti nespadly do kanálu klíče.“*

Je na pováženou, zdali tato kompulze je pouze behaviorální strategií, nebo se skrze „co když“ opravdu vztahuje ke spirituálním obsahům. Vzhledem k tomu, že slovo, které si vybral, které podle něj má dostatečnou moc zahnat negativní promluvy, je převzato z židovské tradice, usuzuji, že jeho vztah k duchovním rovinám je na úrovni pověrčivosti. Podobně jako Gábina si konstruuje vlastní svět významů, ale vůbec o tom nepřemýšlí, prostě jen dělá, co je mu příjemné. Používá talisman, který vždy, když měl u sebe, ve zkoušce uspěl. Věří tedy, že s jeho úspěchem má něco společného.

*D: Já mám teď jednu propisku, se kterou píšu na testech. V prvním ročníku jsem šel na zkoušku a neměl jsem u sebe propisku a už nevím, která spolužačka mi půjčila propisku a že si ji můžu nechat. Tu zkoušku jsem dal za jedna, tak jsem si řekl, že tu propisku budu dál používat, že se to třeba přeneso do dalšího předmětu.*

*V: je to šťastná propiska?*

*D: je to šťastná propiska, ale jenom na zkoušky. Zatím jsem prošel napoprvé pokaždé. Takže přináší to, že tou zkouškou projdu, když už ne ty jedničky. Jinak nic pro štěstí nemám, protože bych si to vždycky zapomněl si s sebou vzít.*

Vidíme, že ačkoli jeho jednání behaviorálně velmi připomíná jednání s duchovním pozadím, reálné motivace jsou pravděpodobně z jiného, čistě psychologického zdroje.“

#### **g) ANNA**

Téma spirituality jsme s Annou probraly docela otevřeně a ačkoli ona sama v nic takového nevěří, existenci Vyšší Moci nemůže vyloženě popřít. Podobně jako Tereza nebo Karolína má židovské kořeny, „*To znamená, že nemůžu úplně to ignorovat, víš co když prostě....*“ Myslí si, že její rodiče věří v Boha, „*oni nejsou jako věřící, nebo jsou věřící ale jako nic pro to nedělaj. Domnívám se, že věří v nějakýho boha, ale jako přijde mi to takový blbý říct, to neexistuje a všichni kecáte. Tak proto jako to ASI, ale ne že já sama bych v tom věřila, ale spíš z úcty to nebudu úplně...*“ Víru vidí pouze jako prostředek, skrze který lidé mohou předávat Místo kontroly nějakému vnějšimu činiteli, „*Přijde mi to spíš, jakože bych si něco nalhávala, že tady to za mě někdo vyřeší něco, prostě.*“ A jako cílenou manipulaci sama sebe „*mi to přijde, jako kdybys prostě odmítal vidět nějaký fakta nebo prostě reálný věci a říkal*

*by sis, že to bude dobrý, i když to nebude dobrý.*“ Chápe, že skrze duchovno lidé mohou nabývat klid, ale podmínkou pro to je nahrazování faktické pravdy tím, co by člověk pravdou chtěl. *„A já právě nechápu, jak to dělají, aby si opravdu mysleli, že to tak je. Já bych se tím neuklidnila, protože bych si furt říkala, že to není pravda. Takže jestli jim to pomáhá, tak to je dobrý pro ně, ale mi by to asi nepomohlo,*“ protože pro ni neexistuje jediný důkaz, že by to byla pravda.

#### **h) JIŘÍ**

Rozdíl mezi závěry logických úvah a reálným prožíváním popisuje Jiří, který *„jsem determinista, ale zároveň právě řekněme moje žitá filosofie tomu neodpovídá, víš co.*“ Jeho vztah s VM je natolik komplikovaný, až ho to přivedlo ke studiu teologie (kterou studoval rok před započítí studia psychologie). *„To k čemu jsem došel po všem to přemýšlení nad vírou a vším je to, že jakoby... je vlastně jedno, jestli Bůh existuje, ale to, jak chci žít já je dělat... dělat to, co by měl dělat Bůh na tomhle světě a z nějakýho důvodu to nedělá.*“ Proto mu největší smysl dává být materialista ve smyslu *„směs Ježíše, marxismu a budhismu. To hlavní, na čem záleží je lidská bolest a utrpení a chci, aby ho bylo co nejmiň na světě, a myslím si, že tohle dokážu lépe, když budu třeba 12 hodin denně dělat vědu a možná někdy v životě udělám jeden maličkej krůček, který jako... v celým jako hledisku i toho jednotlivého oboru bude maličký a z hlediska celku miniaturní, ale to mi dává největší smysl.*“ Došel k závěru, že Bůh *„neexistuje, ale volá tě k nějakému způsobu jednání. Že nemusíš věřit v Boha, ale to, na čem záleží je, jestli následuješ to Boží volání, který je vlastně nakonec. Je to takový řekněme post-moderní existencialismus řízlý křesťanstvím...“*

V rámci svých hluboce promyšlených filosofických tezí je pro něj největší otázka svobodné vůle. *„Podle mě nikdo nevěří kompletně tomu, že nemůže ovlivnit věci, protože by jako nedělal nic. Myslím si, že pro moje křesťanské kámoše se řeklo, že jejich písemka byla boží vůle, to byl jen coping. Ale stejně se učili. Nebyli jako že – budu sedět v kapli a počkám, až mi Duch svatý dá odpovědi.*“ Ani Tereza, která se asi nejvíce spoléhá na to, že se nemusí moc učit, se učí, a nevkládá veškerou kontrolu do magických sil své vlastnosti dítě štěstěny. **Můžeme tedy usuzovat, že ve školní situaci vnímá jedinec místo kontroly vždy primárně v sobě.**



Jeho názory na spiritualitu se zformovaly okolo křesťanským dogmat, se kterými nesouhlasí ani mnozí křesťané. Vykresluje víru v Boha jako systém, který motivuje člověka k dobrým skutkům proto, aby byli následně odměněni, což naprosto upozaduje pokoru a vykresluje věřící spíše jako pokrytce. Odmítání duchovnosti tedy může souviset se zkreslením či nepochopením toho, co tato složka osobnosti člověku přináší. „*Jasně, netvrdím, že všechna spiritualita je taková a taky netvrdím, že ateisti jsou nutně lidi, kteří nemají spiritualitu. Naopak si myslím, že plno ateistů je spirituálnější než náboženští lidi. Zároveň vůbec nevím, co to je spiritualita vlastně.*“ „*Aplikovaný humanismus. Ať už Bůh existuje nebo ne, ty to nejlepší, co můžeš udělat je nebýt hyperspirituální dualistická bytost, která očekává vytržení do nebeského království, kde bude všechno dokonalý, ale naopak snaha o to, abys udělala z týhle země místo, ve kterém bude co nejméně utrpení a smrti.*“ Jiřího touha po Bohu koliduje s jeho představou o tom, co vztah s ním vlastně znamená. „*Hrozně bych chtěl, aby to nakonec mělo smysl. Aby jako až umřu, abych potkal Boha nebo Bohyni a on mě poplácal po zádech a řekl „tohle bylo fajn“ zároveň věřím, že to tak nebude. Jestli bude, tak budu jenom rád, ale ... Zároveň proto mi přijdou dobrý skutky, co přijdou ateisti o dost vzácnější od lidí, kteří věří v existenci Boha, kteří to vidí tak, že je Bůh odmění. Když někdo, kdo vůbec nevěří v Boha a v to, že dostanou věčnou odměnu v nebesích...*“

Mezi těmi, kteří racionálně nemohou věřit v duchovní obsahy, vyvstává problém konečnosti existence. Ondřeje na jednu stranu štvě pomyslení na to, že nebude „navěky věků“ na stranu druhou v duchovní sféře světa nevidí vůbec žádný užitek. „*Zaprvý racionálně nevěřím, že to existuje, zadruhý nemám ani tu potřebu, ten pocit, že takhle by to bylo jako dobrý, to by se mi líbilo. Takže vůbec by mi to nepřinášelo nic navíc.*“ Pro Zuzanu je to otevřená otázka, ke které postrádá nástroje k hledání odpovědi: „*Třeba si neumím představit, že smrt je úplnej konec, tma zhasneš a nic nebude, to si nedokážu představit, ale zas nevím, co by tam mělo bejt, takže jsem v tomhle neurčitá.*“

#### **i) ZUZANA**

U Zuzany nebylo možné vysledovat žádné spirituální přesahy, na žádné iracionální způsoby ovlivnění zkoušky nedá a nevěří. Její představa, proč se lidé k těmto věcem obrací chápe jako emocionální útěchu „*tak budou mít pocit, že udělali tak jako něco navíc na takový trošku spirituálnější rovině a třeba prostě jim to pak dodá sebevědomí k té zkoušce. Takže*

*to chápu a nikoho za to neodsuzuju, ale já radši důvěřuju sama sobě a svým schopnostem a tomu, že jsem tomu dala, co jsem mohla.“ Zuzana o sobě tvrdí, že je „v tomhle hroznej optimista. Já si pořád říkám, že to dobře dopadne, že to musí dopadnout dobře a většinou to dobře dopadne. Snažím se to přenést i na spolužáky, když jsou vynervovaný, že jako at' věřej, že to dobře dopadne a ono to prostě dobře dopadne.“ Její víra však nevyvěrá z žádného jiného zdroje, než z přesvědčení o svých vlastních kvalitách. „Já bych řekla, že věřím sobě. Věřím v to, že ... já bych řekla, že jsem děsně svědomitej člověk. Já si nedokážu představit, že bych na tu zkoušku šla a nic se neučila nebo jenom den se učila, mě by to prostě nedalo. Takže hodně věřím sama sobě a tomu, že mám takový vlastnosti zkušenosti, schopnosti, že díky tomu to zvládnou a díky tomu to dobře dopadne. Ale nevím, na té spirituální rovině ničemu nevěřím, rozhodně ne v Boha.“*

Její optimismus tak tedy chápu jako vlastnost, která je její osobnostní charakteristika. Některým lidem je tato charakteristika vlastní, jiní se ji mohou naučit. Naučit by se ji chtěla například Eva, aby první věc, která mě při něčem napadne, aby bylo „no tak co, tak jsem se něco naučila“ a ne „ježkovy zraky, to je hrozný, jsem úplně neschopná“. Aby mě to neseMLElo.“

#### **j) PETRA**

Petra věří hlavně sama sobě, „Prostě vědomosti v hlavě a to je to, co potřebuješ. (...) Žádné kouzla nepotřebuju.“ Zato potřebuje neřešit hlouposti „Fakt mě přijde, že poslední dobou se všichni zaobíráme hroznejma... něčím nepodstatným a stresujou se tím ti lidi a řeší se strašně moc blbostí, které nejsou k životu vůbec potřebný. Tak jedu tak, že co nepotřebuju mít v životě, nemám.“ Žádnou Vyšší Moc ve svém životě nepotřebuje.

#### **k) ONDŘEJ**

Ondřej se popisuje jako na důkazy zaměřeného člověka. Duchovní rovina světa v jeho životě nemá žádné místo ani opodstatnění. „Zaprvé tomu nevěřím, že tomu tak je, zadruhé i kdybych to bral třeba jako hru, tak mě to neláká. Nikdy jsem takový nebyl.“ Protože „Já prostě jako jsem přesvědčenej, že jenom nějaký věci, který povedu k tomu, abych v životě pak měl to, co jako chci, ale ... jsou to nějaký věci, který jsou racionální. U níž je jasný, že k tomu vedou.“ Podobně jako Anna tedy nerozumí tomu, co a proč to ostatním lidem přináší. „na mě tyhle věci nefungujou. Takže nevím, jak to ti lidi vidí.“ Spíše než motiv předávání kontroly však

ve víře v Boha spatřuje motiv sociální podpory ať už skrze identifikaci se skupinou věřících, nebo skrze intimní vztah s entitou podobnou imaginárnímu kamarádovi „*Já těm lidem věřím, že je pro ně dobrý, když maj vědomí toho, že je někdo, kdo se hodně zajímá, na koho se mohou vždycky obrátit, kdo je vždycky přijme. Nebo nevím, co všechno u toho boha viděj, jako já taky tuhle potřebu mám, ale u reálných lidí, Nedokázal bych mít vztah s někým, koho zaprvý... u koho nevěřím, že existuje (smích). A i kdybych věřil, že existuje, tak... já si to nedokážu představit. Nevím, jak to lidi viděj.*“ Podobně i talismany mohou pomáhat na základě sociální podmíněnosti psychologicky snadno vysvětlitelné „*Teda, pokud ti někdo něco daruje, tak to v člověku může vyvolat dobřej pocit, že tu věc u sebe má, protože ji od někoho dostal. Ten ti to dal se záměrem tě potěšit. Ale nevěřím, že to má nějakou sílu.*“

### 4.3 Shrnutí

#### ROVNICE ZKOUŠKY

Nejvýznamnější podíl na získávání pocitu kontroly, a tedy i emocionálního uklidnění má učení se. Pro většinu informantů výsledek zkoušky závisí na tom, jak dobře se naučili. Vypadá to, že čím neochvějnější víru sám v sebe, své schopnosti a dovednosti, jedinec má, tím si je jistější sám sebou a tím méně na emoce zaměřených strategií má zapotřebí. Pocit jistoty se také odvíjí od toho, jaké ovlivňující faktory a stresory jedinec vnímá. V rámci toho dochází k třízení na ovlivnitelné a neovlivnitelné. Mezi ovlivnitelné patří naučenost a vlastní psychické rozpoložení. Mezi neovlivnitelné se řadí forma zkoušky, obsah a rozsah učiva, učitel a pro některé i „iracionální oblast“ – s těmi je nutné nějak se vyrovnat. Zaujmout nějaký postoj a skrze něj se vyrovnat či smířit s tím, co bude následovat.

S faktorem učitele se většina informantů nemusí nijak vyrovnávat, protože jej vnímají spíše jako podporu než stresor. Výjimkou je David, který se více než čeho ostatního obává osobnosti učitele a nevěří v lidskost a přejícnost, kterou u zkoušejících pociťují ostatní. Jeho strategie tedy je získat co nejvíce informací o učiteli a o formě zkoušky, jaké znalosti jsou vyžadovány. Ty se naučí a své emoce uklidňuje skrze pověřivost a ritualizované jednání.

## MÍSTO KONTROLY

Pocit, že jedinec vykonal maximum toho, co mohl, je pro většinu informantů ten nejdůležitější k tomu, aby se mohli uklidnit, a souvisí s LOC. Vrcholem nabývání kontroly je dojít k tezi, že teď už to nějak musí dopadnout. Trefná je charakterizace Markéty slovy, že sklízí, co zasela. Všichni informanti vnímají, že výsledek zkoušky je odvislý od toho, kolik investovali do přípravy. Z této koncepce se mírně vymyká Tereza, která přípravu skrze učení se nebere příliš vážně, protože si je jistá svými vlastnostmi, mezi které počítá, že se cítí být dítětem štěstěny. I tak se ale učí alespoň něco a ve chvíli vytahování si konkrétní otázky se na tuto transcendentní vlastnost nespolehá. Skrze ovlivnitelné faktory lze vždy situaci zkoušky zvládnout vlastními silami, Místo kontroly (LOC) tedy všichni informanti drží ve svých rukách a nemají tendence svalovat vinu na vnější okolnosti. Nelze říct, že by spirituální jedinci nechávali více prostoru pro neovlivnitelné faktory. Všichni se snaží ovlivnit maximum toho, co vnímají, že mohou či by měli.

Pro všechny informanty je důležité vnímat LOC sami v sobě a ve svých schopnostech. Jak spirituální, tak nespirituální jedinci odmítají možnost vyvinovat se skrze vnější LOC/Místo kontroly. Spirituální jedinci mají své koncepce velmi dobře promyšlené tak, aby hlavní kontrola nad situací byla vždy v jejich rukách a Vyšší Moc k tomu může přispívat. Případnou vinu za neúspěch by však svalovali na sebe. Ačkoli věřící vnímají svůj vztah s Vyšší Mocí spíše jako Spolupráci s Bohem, lidé, kteří nemají s duchovní oblastí vlastní zkušenosti si to představují právě jako vyvíňování se.

## SPIRITUALITA

Vztah s Vyšší Mocí vědomě prožívá Tereza, Nela a Karolína, pro které je tématem hledání rovnováhy mezi její mocí a tím, co v jejím životě ovlivňuje Bůh. Instance života se odlišuje od instance školy, která převážně záleží na jejich vlastních schopnostech a vlastnostech. Svůj vztah s Bohem si vykomunikoval i Jiří, který došel k závěru, že je jedno, jestli Bůh existuje, či nikoli, s Terezou se shodují, že lobbing či obviňování Boha za vlastní neúspěch by se neměl dělat. Na čemž se s nimi shodne i Karolína, která má možnost požádat VM o speciální nadpomoc, nemá však kontrolu nad tím, zdali jí bude dána. Nespirituální jedinci si význam vztahování se k VM vysvětlují jako pomůcku k přeměně vnitřního místa kontroly na vnější. Anna se udivuje nad tím, jak lidem může pomáhat něco, co je pro ni namlouvání si něčeho,

co není, ale respektuje, když někdo má tu potřebu. Ondřej rovněž nechápe, jak lidé mohou věřit něčemu, čemu chtějí věřit, co ale není uchopeno skrze exaktní vědu. Na spiritualitu se dívá jako na rozšířenou sociální podporu a jeho výpovědi napovídají, že si vztah s Bohem představuje podobně, jako vztah s imaginárním kamarádem. Cítí, že něco takového nepotřebuje a v ničem by ho to neobohacovalo, upřednostňuje kontakt s živými lidmi.

## SÍLA MYŠLENÍ

Gábina stejně jako Eva uvádí, že věří v zákon přitažlivosti / tvůrčí sílu myšlenek, ale nijak dál tento koncept nerozvádí. Transcendentní přesah vlastních myšlenek může vědomě kontrolovat pouze Eva a chránit se tak před negativními konsekvencemi svých negativních myšlenek. Před touto negativní tvůrčí mocí se účinně brání i David, pro kterého to však nenabývá vědomých spirituálních přesahů. Markétiny myšlenky mohou ovlivnit realitu, když do nich dá dost energie, ale snaží se tuto tvůrčí sílu minimalizovat, protože s ní nemá dobré zkušenosti a bojí se toho, že by se to opět paradoxně převrátilo v opak žádaného. Anna rovněž pozoruje, že se většinou stane opak toho, co si přála, ale nijak dál se nad tím nezamýšlí, pravděpodobnější vysvětlení než duchovní, je v oblasti vlivu vlastní nálady na výkon. Pro ni stejně jako pro Davida a zbytek informantů je pozitivní myšlení asociováno s pozitivním průběhem a výsledkem zkoušky na základě psychologických vysvětlení. V rámci toho je čistá optimistka Zuzana, která ví, že to možná není úplně racionální, ale její optimismus je osobnostní charakteristika bez filosofických ani duchovních vysvětlení.

## TALISMANY

Spirituální obsah má užívání talismanu pouze u Gábiny, pro kterou jsou polodrahokamy uklidňující přesah do iracionálního světa její osobní víry. Podobně se dá dívat na chování Davida, pro kterého je talisman ve formě propisky spíše než součástí víry projev pověřivosti, která je nejvíce zřetelná v užívání ochranného slova z jazyka jidiš.

Pro Markétu má její talisman ve formě figurky kominička velký význam, jde však o hmotnou manifestaci sociální podpory. Tereza se také vztahuje k talismanům coby znázornění blízkosti s ostatními lidmi a má konkrétní talisman na konkrétní událost. Eva si někdy vezme šaty, které jí dala žena, kterou velmi respektuje. Bere si je ale jen, pokud si obzvlášť potřebuje pozvednout sebevědomí. Podobně Karolína kdysi nosila náhrdelník, s jehož

pomocí se cítila sebevědoměji. Ostatní informanti se nikdy k žádnému předmětu coby talismanu nevztahovali, David vnímá funkci talismanu jako formu sociální podpory, takže se shoduje s vnímáním většiny těch, kteří takto tuto formu podpory užívají.

## 5. Výsledky

Na základě provedeného výzkumu a podrobnému prozkoumání jednotlivých případů jsem dospěla k této souhrnné odpovědi na stanovené výzkumné otázky. První otázka se týkala vztahu mezi technikami zvládání stresu a spirituality a druhá vztahu spirituality a vnímaných možností, které pro vyrovnávání se se zátěží ze zkoušky užívají studenti psychologie.

Spiritualita souvisí s vnitřními pocity nejistoty a rozvíjí se na základě velmi těžkých životních prožitků. Hlavně nenáboženská spiritualita těch, kteří věří, že „je něco nad námi“. Ti popisovali, že to objevili či to v sobě prohlubují v mezních životních situacích. Školní situace je spíše předvídatelná, ale spiritualita s ní souvisí skrze proces třízení faktorů na ovlivnitelné a neovlivnitelné. Základní rovnice zkoušky je racionální a střízlivá kalkulace založená na principu „co vložím, to dostanu“. U nespirituálních jedinců jsou ovlivnitelné faktory oni – jak dobře se naučí látku a díky jakých technik užívaných na vlastní mysl se udrží v klidu. Většinou je situace zkoušky moc nezneklidňuje, jsou si jisti sami sebou a tím, co se jim osvědčilo jako funkční. Pokud je někdo vědomě nespirituální, ale zároveň mu věda neposkytuje dostatek nástrojů pro vyrovnání se s vlastními myšlenkami, obavami apod., vytváří si myšlenkový rámec, v jehož pozadí může být vztahování se k transcenci, z čehož vznikají kognitivní disonance mezi tím, čemu jedinec racionálně věří a co mu emocionálně pomáhá.

Spiritualita je vnímána jako individuální a soukromá záležitost. Lze z čerpat sílu a motivaci, vystavět kolem ní filosofický systém, který jedinci pomáhá s vyrovnáváním se s emocemi, může sytit jeho potřeby, hlavně přináší pocit jistoty. Z kategorie neovlivnitelných faktorů se některé mohou stát ovlivnitelnými a jedincům se otevírá pole možností pro vyrovnávání se s emocemi spojenými s něčím, nad čím nemají kontrolu. Z pohledu vyrovnávání se s tím, nad čím jedinec nemá kontrolu, mohou vznikat dvě situace. Buď jedinec vytrídí to, co je neovlivnitelné a dále se tím nijak nezaobírá a nevzrušuje, anebo se s tím potřebuje nějak vyrovnat, protože ho to více či méně zneklidňuje. Pro vyrovnávání se s těmito emocemi se spirituální coping jeví jako vhodný. Neovlivnitelné faktory člověka přesahují, což se snadno může asociovat s pocitem transcendentna. Spiritualita jakožto vztahování se k transcenci může být považována za jednu z copingových strategií zaměřených na emoce. Pokud se

jedinec vědomě identifikuje s existencí něčeho „iracionálního, co je a co nás přesahuje“, vstupuje to také do jeho racionálního kalkulu. Čím více jistý si jedinec existencí této transcendentní síly je, tím komplexnější si může stvořit strategii nápomocnou k vyrovnávání se se stresem spojeným se studiem. V rámci tvorby těchto strategií je tendence uchovávat si vnitřní Místo kontroly (LOC).

Jedinec s velmi rozvinutou spiritualitou, která je vztahem mezi jedincem a něčím, co lze nazývat Bůh je vystaven otázce ovlivnitelnosti a neovlivnitelnosti způsobem „nakolik mám situaci v moci já a nakolik ji svěřovat Bohu?“ V rámci těchto případů je použitelný model náboženského copingu Pargamenta. Tématem je hledání rovnováhy, kterému nejlépe odpovídá Spolupracující styl. S tendencí udržovat si vnitřní ALOC může kooperovat i Sebeřídící styl. Předpokládám, že Předávací styl se v akademickém prostředí vyskytuje nejméně často. Vztah ALOC a preferovaného náboženského copingu se jeví jako vhodná oblast pro další zkoumání tohoto typu copingu v akademickém prostředí. Projevy spirituality v rámci školních situací se pravděpodobně liší od toho, jak se k ní lidé vztahují v rámci širšího kontextu svého života.



## 6. Diskuse

Výsledky této studie přináší skrze analýzu dvanácti polostrukturovaných rozhovorů hlubší pohled na propojení spirituality s copingovými strategiemi užívanými studenty psychologie v rámci přípravy na zkoušky.

Navazuji tím na výzkum spirituality u studentů pomáhajících profesí, mezi kterými psychologové vynikli jako nejvíce spirituálně orientovaní (Vávra et al., 2017). Tato studie zohledňovala hlavně pohlaví a subjektivní hodnocení víry a analýza dat prokázala, že na celkové skóre naměřené spirituality mělo vliv pohlaví, studovaný obor i subjektivní hodnocení víry. Toto hodnocení rozdělovali do kategorií nevěřící, nepraktikující věřící a praktikující věřící a ve všech devíti dimenzích studenti psychologie dosahovali nejvyššího průměru. Kategorie praktikující věřící byla vyhodnocena jako nejspirituálnější, což autoři této studie spojují s afiliací k církvi a náboženské společnosti. Nevím, podle čeho rozdělovali praktikující a nepraktikující věřící. Každopádně, výsledkem této studie je, že studenti psychologie jsou vesměs spirituální, což nemohu rozporovat. V rámci této studie vykazovali vyšší spiritualitu muži. Můj vzorek je příliš malý na to, aby se dalo signifikantně usuzovat o roli genderu při volbě spirituálních copingových strategií, avšak můžu říct, že převládající tendence byla u dívek. Naše výsledky se tedy vzájemně nepodporují. Autoři to vysvětlují charakterem povolání, pro které se tito mladí lidé rozhodli. Ačkoli charakter profese psychologa úzce souvisí se světy subjektivních významů a studenti psychologie se učí brát zřetel na tuto rovinu u jejich budoucích klientů, trendem mezi psychology je být co nejvíce vědecky založený. Informanti mi sdělili, že v jejich ročníku je atmosféra velkého tlaku na to, aby všichni byli objektivní. V rámci třídního kolektivu mají tendenci o vlastní spiritualitě nemluvit, skrývat ji, protože by se mohli dostat do sporu či být rovnou zesměšněni. Vnímat vlastní duchovní dimenzi jako nežádoucí je něco, k čemu by dle mého názoru studenti psychologie neměli být vedeni, naopak by se za tuto svou část osobnosti neměli stydět a nejenom svou mysl, ale i svůj vztah k transcendenci podrobit hloubějším sebepoznávání. Souhlasím tedy se závěry moravské studie, že vzdělávání studentů pomáhajících profesí v duchovní oblasti by bylo přínosné. Nejenom, že „zdravá a bohatá spiritualita je pro výkon pomáhajících profesí žádoucí hodnotou“ (Vávra et al., 2017), ale rozvoj toho, co je

spiritualita a jak se s ní dá pracovat, by studentům mohlo být nápomocné i z pohledu zvládnání zátěže.

Ačkoli všichni informanti v rámci mé studie užívali adaptivní strategie a neměli potřebu uchýlovat se k maladaptivním, jedním z výsledků americké studie (Yun et al., 2019) je, že spiritualita funguje jako mediátor v průběhu vyrovnávání se se stresem a s vysokou spiritualitou se pojí větší inklinace k užívání adaptivních strategií a celkově nižší hladina stresu. Na základě výsledků z mé studie mohu souhlasit, že spiritualita funguje jako mediátor, a to skrze to, jak se jedinci staví k ovlivnitelnosti situace. Tato studie se ještě věnuje aspektům věku dotazovaných a nachází pozitivní korelace. Aspekt věku nebyl v mém výzkumu zahrnut, takže to bohužel nemohu diskutovat.

Nutno podotknout, že nikdo z informantů v mé studii neměl výrazně velký stres z absolvování zkoušek. Spiritualita však i ta hrála významnou roli při snižování prožitků úzkosti a napomáhala pocitům jistoty. Tento závěr je v souladu se studií, která se zaměřovala na vztah spirituality a prožívané úzkosti u studentů psychologie čelících zkoušce, která naznačuje, že spiritualita a vnitřní religiozita jsou účinné formy copingu (McMahon & C. Biggs, 2012).

V rámci toho se ukázal vliv vyučujících na psychiku studentů, kteří ve zkoušejícím nespatořovali hrozbu, neměli strach. Osobnost učitele byla až na jedinou výjimku vnímána jako přátelská a bezpečná. Učitel tak většinou nebyl vnímán jako stresor, ale jako podpora. V rovnici zkoušky tak hrál nepodstatnou roli. Ačkoli patřil do skupiny neovlivnitelných faktorů, nešlo o faktor, který by působil zneklidňujícím dojmem. Na jiných univerzitách, fakultách a katedrách mohou učitelé působit jako stresor. Hodnotím tento intervenující faktor jako okolnost, ke které je při výzkumech v oblasti výzkumu copingu studentů nutné přihlídnout.

Limitem této studie je, že zdaleka nepostihuje všechny možnosti vyrovnávání se se zátěží. Protože žádný z informantů nezmiňuje vykonávání maladaptivního copingu, je možné zkreslení výsledků. Vztahu maladaptivních strategií se věnovala studie (McMahon & C. Biggs, 2012) podle které maladaptivní strategie měly vztah s nižší spiritualitou a vnitřní religionizitou studentů, kteří čelili zkouškám, což mělo za následek vyšší úzkostnost. V této oblasti jsou možnosti dalšího zkoumání.

Studie (Chukwuorji et al., 2018) zkoumala mediační roli náboženského závazku při vnímání ALOC. Náboženský závazek rozdělovalo na interpersonální – tedy na vnější projevy víry asociované s návštěvami posvátných míst, rituály, komunitou atd. A intrapersonální závazek, který je prožívaný v nitru jedince a je přirovnatelný k výkladu spirituality v mé práci. Autoři této studie zjistili negativní souvislost mezi ALOC a interpersonálními projevy. Pro diskusi mé práce je zásadní že „V souladu s pozitivním spojením mezi místem kontroly a intrapersonálním náboženským závazkem byl nalezen pozitivní vztah mezi místem kontroly a vírou v milujícího Boha a zapojením Boha do něčího života<sup>9</sup>“ (Chukwuorji et al., 2018). Jejich zjištění potvrzuje mou teorii, že spirituální coping je raději užíván jako strategie podporující studentův ALOC. Studenti, kteří se vztahují k transcendentnu jako k něčemu, co jim má být nápomocno, mají tendenci pomáhat si tak jen do té míry, dokud jim to pomáhá získávat kontrolu nad situací. Tuto tezi by šlo ověřit kvantitativním výzkumem na populaci studentů kombinující Pargamentův RCOPE dotazník s nějakým nástrojem, který by byl schopný měřit ALOC. Očekávala bych, že většina studentů, kteří užívají spirituální coping, by preferovali Spolupracující nebo Sebeřízený styl a že by byly spojené se silným vnitřním Místem kontroly. Zatímco jen menšina by užívala Předávající styl, který by byl asociován s vnějším místem kontroly.

Spiritualita je tak mediátorem ve vytváření si technik odpovídajících na potřeby oblastí, ve kterých jedinec cítí potřebu nabytí jistoty či kontroly. Spirituální coping tak není preferován k využívání způsobem, který by měnil vnitřní ALOC na vnější. Tento výsledek je v souladu se zjištěními zatím jediné známé studie zkoumající spiritualitu ve vztahu k LOC v akademickém prostředí (Chukwuorji et al., 2018).

---

<sup>9</sup> Consistent with the positive connection between locus of control and intrapersonal religious commitment, a positive relationship was found between locus of control and a belief in a loving God as well as God's involvement in one's life.

## 7. Závěr

Psychologické pojetí spirituality je dosti nejasné. Studium v této oblasti je tedy ztížené šířkou toho, co lze ve spiritualitě spatřovat. Rozlišení mezi spiritualitou a religionizitou je stěžejní bod, který by pomohl rozlišit, na co se jednotlivé studie spirituality zaměřují. Můj výzkum se dotýká spirituality jakožto vztahování se k transcendentnu, které spatřuji jako něco, co přesahuje hranice lidské racionality a jedinci se k tomu vnitřně vztahují jako k něčemu, co je přesahuje. Co existuje, i když to nemohou vidět, ale existenci toho cítí.

Provedla jsem dvanáct rozhovorů se studenty druhého ročníku psychologie Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy o tom, jakým způsobem se vyrovnávají se zátěží spojenou s přípravou na zkoušku. Při rozhovoru jsem kladla důraz na odhalení jejich spirituální dimenze a vnímání propojení spirituality s tím, co vykonávají. V rámci analýzy jsem interpretovala jejich jednotlivé postoje k vlivu duchovní oblasti na situaci zkoušky. Jednotlivé způsoby prožívání měly značný dopad na to, jak si jedinci interpretovali ovlivnitelné a neovlivnitelné faktory vstupující do situace zkoušky. Všichni, od nejvíce spirituálních až k těm, kteří tuto oblast vůbec nevnímají, spatřovali klíčovou roli přípravy ve studiu. Některým studium dostačovalo k uklidňování emocí, které zkouška coby stresor vyvolává. Jiní hledali oporu v důvěře ke svým vlastnostem, či se obraceli ke zdrojům plynoucí ze sociální podpory, či k vlastnímu systému víry. Rozvinutější spirituální citění je asociováno s širší paletou možností, ke kterým se spirituální jedinci mohou emocionálně uchýlit, neboť si je vytváří dle individuálních potřeb. Spiritualita je tak mediátorem ve vytváření si technik odpovídajících na potřeby oblastí, ve kterých jedinec cítí potřebu nabytí jistoty či kontroly. Spirituální coping tak není preferován k využívání způsobem, který by měnil vnitřní academic locus of control (ALOC) na vnější.

## **Seznam používaných zkratk**

VM = Vyšší Moc

LOC = locus of control = místo kontroly

ALOC = academic locus of control = místo kontroly v akademické oblasti

## Seznam použitých zdrojů

- Arslan, S., & Akin, A. (2014). Metacognition: As a predictor of one's academic locus of control. *Kuram ve Uygulamada Egitim Bilimleri*, 14(1), 33–39. <https://doi.org/10.12738/estp.2014.1.1805>
- Belzen, J. A. (2009). Úvaha - Některé podmínky, možnosti a hranice psychologických studií spirituality. *Československá Psychologie: Časopis pro Psychologickou Teorii a Praxi*, 53(4), 396–408.
- Bible. (2019). *Písmo svaté Starého a nového zákona: český ekumenický překlad* (8th ed.). Česká biblická společnost.
- Blahutová, M., Matějková, E., & Brůžková, L. (2010). *Psychologie zdraví pro studenty bakalářských a magisterských oborů* (1st ed.). Masarykova Univerzita.
- Can, S., & Durukan, E. (2019). The level of pedagogical formation students' academic locus of control. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 8(3), 531–536. <https://doi.org/10.11591/ijere.v8i3.18166>
- Chai, P. P. M., Krägeloh, C. U., Shepherd, D., & Billington, R. (2012). Stress and quality of life in international and domestic university students: Cultural differences in the use of religious coping. *Mental Health, Religion and Culture*, 15(3), 265–277. <https://doi.org/10.1080/13674676.2011.571665>
- Charmaz, K. (2006). *Constructing Grounded Theory - A practical Guide through Qualitative Analysis*. SAGE Publication.
- Charmaz, K. (2008). Constructionism and the Grounded Theory Method. In *Handbook of Constructionist Research* (pp. 397–412).
- Chukwuorji, J. B. C., Ituma, E. A., & Ugwu, L. E. (2018). Locus of Control and Academic Engagement: Mediating Role of Religious Commitment. *Current Psychology*, 37(4), 792–802. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9546-8>
- Corbin, J., & Strauss, A. (1990). Grounded Theory Research: Procedures, Canons and Evaluative Criteria. *Qualitative Sociology*, 19(6), 418–427.
- Doron, J., Stephan, Y., Boiché, J., & le Scanff, C. (2009). Coping with examinations:

- Exploring relationships between students' coping strategies, implicit theories of ability, and perceived control. *British Journal of Educational Psychology*, 79(3), 515–528. <https://doi.org/10.1348/978185409X402580>
- Dudová, R. (2010). Kvalitativní metodologie sociologického výzkumu: konstruktivistická grounded theory a rozumějící rozhovor. In *Soudobá sociologie IV.* (pp. 364–383). Karolinum.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985a). If It Changes It Must Be a Process. Study of Emotion and Coping During Three Stages of a College Examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150–170. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.150>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985b). Study of emotion and coping during three stages of a collage examination. *Personality and Social Psychology*, 48(1), 150–170. [https://webs.wofford.edu/steinmetzkr/Teaching/Psy150/Lecture PDFs/Coping.pdf](https://webs.wofford.edu/steinmetzkr/Teaching/Psy150/Lecture%20PDFs/Coping.pdf)
- Gall, T. L., & Guirguis-Younger, M. (2013). Religious and spiritual coping: Current theory and research. *APA Handbook of Psychology, Religion, and Spirituality (Vol 1): Context, Theory, and Research.*, 1, 349–364. <https://doi.org/10.1037/14045-019>
- Halík, T. (2006). Otázky a pochybnosti. In *Český ateismus: příčiny, klady, zápory* (pp. 47–54). Eman.
- Hamplová, D. (2008). ZE SOCIOLOGICKÝCH VÝZKUMŮ Čemu Češi věří : dimenze soudobé české religiozity. *Czech Sociological Review*, 44(4), 703–724. <https://doi.org/10.xxxx/csr.2008.061>
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Portál.
- Hasan, S. S., & Khalid, R. (2014). Academic Locus of Control of High and Low Achieving Students. *Journal of Research*, 8(1), 22–33. <http://www.ue.edu.pk/jrre>
- Hendl, J. (2016). *Kvalitativní výzkum. Základní teorie, metody a aplikace. Čtvrté, rozšířené a přepracované vydání* (4th ed.). Portál.
- Husni, M. R., Lilie Zahara, R., Farhaniza, G., Sapora, S., & Khatijah, O. (2014). Religious And Spiritual Coping Used By Student In Dealing With Stress and Anxiety. *International Journal of Asian Social Science*, 4(2), 314–319.

- Jain, D., Tiwari, G. K., & Awasthi, I. (2019). Metacognitive awareness and academic locus of control as the predictors of academic adjustment. *Polish Psychological Bulletin*, 49(4), 432–441. <https://doi.org/10.24425/119512>
- Klaassen, D. W., Graham, M. D., & Young, R. A. (2009). Spiritual/religious coping as intentional activity: An action theoretical perspective. In *Archive for the Psychology of Religion* (Vol. 31, Issue 1). <https://doi.org/10.1163/157361209X371456>
- Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Grada.
- Krok, D. (2008). The role of spirituality in coping: Examining the relationships between spiritual dimensions and coping styles. *Mental Health, Religion and Culture*, 11(7), 643–653. <https://doi.org/10.1080/13674670801930429>
- Kuo, B. C. H., Arnold, R., & Rodriguez-Rubio, B. (2014). Mediating effects of coping in the link between spirituality and psychological distress in a culturally diverse undergraduate sample. *Mental Health, Religion and Culture*, 17(2), 173–184. <https://doi.org/10.1080/13674676.2013.780015>
- Lai, R., Pathak, P., & Chaturvedi, K. (2017). A Study of Spiritualistic Techniques of Stress Relief among Engineering Students: With Special Reference of Assessment of Perceived Stress and Spirituality. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8(3), 333. <https://doi.org/10.15614/ijpp/2017/v8i3/161909>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. Springer Publishing Company.
- Machů, K. (2015). Dotazník Expressions of Spirituality Inventory (ESI) jako metoda měření spirituality. *E-Psychologie (E-Psychology)*, 9(3), 1–9.
- McMahon, B. T., & C. Biggs, H. (2012). Examining spirituality and intrinsic religious orientation as a means of coping with exam anxiety. *Vulnerable Groups & Inclusion*, 3(1), 14918. <https://doi.org/10.3402/vgi.v3i0.14918>
- Mišovič, J. (2019). *Kvalitativní výzkum se zaměřením na polostrukturovaný rozhovor*. SLON.
- Pargament, K., Feuille, M., & Burdzy, D. (2011). The Brief RCOPE: Current psychometric



- status of a short measure of religious coping. *Religions*, 2(1), 51–76.  
<https://doi.org/10.3390/rel2010051>
- Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practise*. The Guilford Press.
- Pargament, K. I. (1999). The Psychology of Religion and Spirituality ? Yes and No. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 8619(January), 37–41.  
<https://doi.org/10.1207/s15327582ijpr0901>
- Pargament, K. I., Kennell, J., Hathaway, W., Grevengoed, N., Newman, J., & Jones, W. (1988). Religion and the Problem-Solving Process: Three Styles of Coping. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 27(1), 90. <https://doi.org/10.2307/1387404>
- Park, C. L. (2005). Religion as a meaning-making framework in coping with life stress. *Journal of Social Issues*, 61(4), 707–729. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2005.00428.x>
- Paulík, K. (2010). *Psychologie lidské odolnosti*. Grada.
- Plháčková, A. (2006). *Dějiny psychologie*. Grada.
- Praško, J., & Prašková, H. (2001). *Proti stresu krok za krokem*. Grada.
- Říčan, P. (2007). *Psychologie náboženství a spirituality*. Portál.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized Expectancies for Internal Versus External Control of Reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1–28.  
<https://doi.org/10.1037/h0092976>
- Rotter, J. B. (1975). Some Problems and Misconceptions Related to the Construct of Internal versus External Control of Reinforcement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43(1), 56–67.
- Rotter, J. B. (1990). Internal Versus External Control of Reinforcement. *American Psychologist*, 45(4), 489–493. <http://psycnet.apa.org/fulltext/1990-18676-001.pdf>
- Šedřová, K. (2007). Zakotvená teorie. In *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách: pravidla hry* (pp. 84–96). Portál.

- Vašina, B. (2009). *Základy psychologie zdraví*. Ostravská univerzita.
- Vávra, O., Vávrová, S., & Pechová, O. (2017). Spiritualita u studentů sociální pedagogiky a dalších oborů pomáhajících profesí. *Sociální Pedagogika / Social Education*, 5(1), 76–89. <https://doi.org/10.7441/soced.2017.05.01.05>
- Wong-McDonald, A., & Gorsuch, R. L. (2000). Surrender to God: An Additional Coping Style? *Journal Of Psychology and Theology*, 28(2), 149–161.
- Yun, K., Kim, S. hee, & Awasu, C. R. (2019). Stress and impact of spirituality as a mediator of coping methods among social work college students. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 29(1), 125–136. <https://doi.org/10.1080/10911359.2018.1491918>

## **Seznam příloh**

Příloha 1 – Ukázka informovaného souhlasu

Příloha 2 – Kódovací tabulka

Příloha 3 – Kódovací tabulka – zoom