

Strategie zvládání vzteku ve vztahu ke spirituálním prožitkům – kvantitativní analýza¹

Pavčina Janošová

Psychologický ústav AV ČR, Praha
janosova@praha.psu.cas.cz

Abstrakt

Pomocí originálního dotazníku zaměřeného na zjišťování strategií zvládání vzteku (Řičan, 2007) byla získána data od studentů 3. ročníku gymnázií (N=829). Výsledky byly porovnány s daty získanými prostřednictvím dotazníku spirituality PSQ (Řičan, Janošová, 2005). Pozitivní signifikantní korelace byla zjištěna mezi strategiemi, v nichž respondenti při regulaci vzteku užívali empatii vůči osobě, která je rozčílila, a některými škálami spirituálních prožitků. Zvládání zloby za pomoci abreakce pomstychtivých představ s nimi korelovalo naopak statisticky významně negativně. Signifikantní rozdíly ve strategiích dívek a chlapců nebyly vzdor velikosti souboru nalezeny.

Klíčová slova: zvládání vzteku, spiritualita, adolescenti, empatie, pomstychtivost

Úvod a cíl výzkumu

V české poradenské, psychologické či pedagogické odborné literatuře se s tématem agresivity patrně častěji setkáváme v teoretickém zpracování. Kvantitativní analýzy zaměřené na problematiku agresivity či strategií jejího zvládání lze najít spíše v zahraničních publikacích. Ze studií tohoto druhu publikovaných u nás možno zmínit výzkum Borecka-Biernat (2005), jež se zaměřila na zjišťování vlivu rodičovských výchovných stylů na agresivní strategie dospívajících potomků, dále Baumgartnerovu práci (1995), zabývající se percipováním agresivních interakcí ve vztahu k preferovaným reakčním strategiím adolescentů.

Zahraníční výzkumy (např. Condonová et al., 2006) často využívají dotazníku Aggression Questionnaire, AQ (Buss, Perry, 1992), který se skládá ze čtyř faktorových škál, fyzické a verbální agrese, vzteku a hostility. Odlišné pojetí tématu představuje dotazník přesunuté agrese, Displaced Aggression Questionnaire, DAQ (Denson et al., 2006), který obsahuje tři faktorové škály: hněvivé přemítání o události (rumination), plánování pomsty a přesunutou agresi. Poslední z uvedených škál souvisí s tendencí reagovat na frustrující událost hněvem teprve po časové prodlevě, přičemž „oběti“ v takovém případě není původní viník, ale někdo jiný, jehož chování se stane spouštěčem agresivní reakce. Dotazník Behavioral Anger Response Questionnaire, BARQ (Linden et al., 2003) je tvořen dokonce šesti faktory, tematizujícími (1) přímý hněv, (2) asertivní sdělení vlastního názoru

¹ Tato stať vznikla za finanční podpory grantu GA AV „Autoregulace intersexuální a izosexuální agrese v adolescenci jako funkce interiorizace hodnot: Postmoderní podoba problému“, č. IAA 700250502.

či pocitu, (3) hledání sociální podpory, (4) hněvivé přemítání o události, (5) tendenci vyhnout se střetu či pocitům hněvu a (6) snahu pocity zlosti rozptýlit.

Data získaná prostřednictvím uvedených či podobných škál bývají nejčastěji porovnávána s osobnostním dotazníkem NEO. Pozitivní korelace byla například zjištěna mezi škálou hněvivého či úzkostného přemítání (rumination) a neuroticismem - na rozdíl od záporné korelace se škálou reflektování vlastních pocitů, motivovaného zvědavostí a touhou po sebepoznání (viz Trapnell, Campbell, 1999). Schopnost nahradit pocity vyčítání odpuštěním koreluje negativně s neuroticismem a kladně s přívětivostí a extravertizací (Berry et al., 2005b). Předmětem naší studie je téma prozkoumané dosud poměrně nedostatečně - jedná se o empirický výzkum strategií zvládání vzteku ve vztahu ke spirituálním prožitkům.

Použité metody

Za účelem výzkumu byl vytvořen dotazník zaměřený na zjišťování strategií zvládání vzteku. Jeho obsahem byla otázka, *jaký je nejlepší způsob, jak zvládat vztek, je-li chlapec či dívka silně rozzloben/a chováním svého kamaráda, sourozence či partnera - jak se má se svou zlobou správně vyrovnat předtím, než začne jednat?* Dotaz byl formulován podle pohlaví respondentů tak, aby se jednalo o hněvivou reakci osoby stejného pohlaví jako respondent, přičemž osoba, která hněv vyvolala, byla pohlaví opačného.

Respondentům bylo předloženo 18 různých (hněvivých, chápavých, apod.) reakcí, z nichž měli zvolit 3-5 variant, které by doporučili, dále pak 3-5 variant reakcí, které by naopak nedoporučili.

Druhou použitou metodou byl Pražský dotazník spirituality, PSQ (Říčan, Janošová, 2005). Je sestaven ze 30 položek, jež popisují hluboké spirituální prožitky či osobní přesvědčení, bez výraznějších náboženských konotací. Tematicky tvoří pět faktorů: **faktor ekospirituální** - položky sycené tímto faktorem vyjadřují prožitek bazální příbuznosti člověka s celkem přírody i s jejími jednotlivinami (*strom bratrem, Země matkou*). Člověk je zde jen jedním z řady tvorů. Jeho posvátným závazkem vůči přírodě je odpovědná péče. Kontakt s přírodou budí úžas a touhu porozumět jejímu skrytému tajemství. Položky **faktoru mystického** vypovídají o intenzivních prožitcích „*otevřícího se tajemství vesmíru a existence*“ i o odlišném sebeprožívání, kdy se „*Já noří do větší přesahující skutečnosti*“ nebo zakouší „*sjednocení s veškerým životem*“. Změny stavu vědomí při odlišném prožívání času, prostoru a vzdálenosti připomínají popisy mystických (či psychedelických) prožitků. V položkách **faktoru sounáležitosti** jsou popisovány intenzivní až extatické prožitky pojící se ke společenství blízkých lidí. Jedná se o „*souznění duší*“ i o přináležení k lidem, které „*pomáhá překonávat nesnáze*“. Patří sem též „*úžas nad rozmanitostí lidí*“. Další výroky vypovídají např. o „*tiché radosti, kdy se chce zpívat, jásat nebo plakat*“. Položky sycené **faktorem implicitního transcendentálního monotheismu** vyjadřují určitý přesah běžné reality k něčemu, co stojí „nad“ ní. Jedná se o přesvědčení či o prožitek kontaktu s poslední či nejvyšší skutečností. Výroky naznačují, že životní příběh má ještě další, „*hlubší*“ smysl. Jde o postupné přibližování k „*nejvyšší*“ skutečnosti. Vstupní branou k jejímu úplnému nahlédnutí je však teprve smrt, kterou nic nekončí, je to naopak návrat „*domů*“. Položky **faktoru morálního entusiasmů** verbalizují téma dobra a zla, morální apel „*čistoty*“ a „*statečnosti*“ i strach z vlastního činu, který by mohl někomu „*zkazit život*“ či „*zničit mou lidskou podstatu*“.

Respondenti odpovídali pomocí Likertovy 5-stupňové škály podle toho, do jaké míry pro ně byl prožitek formulovaný v položce vystihující.

Soubor respondentů a sběr dat

Výzkumu se zúčastnilo 829 osob, 333 chlapců a 496 dívek. Jednalo se o studenty 3. ročníků pražských a brněnských gymnázií. Sběr dat proběhl v rámci vyučovací hodiny ve školním roce 2005/06. Studenti participovali dobrovolně, ojediněle provázeli vyplňování zlehčujícím komentářem, který byl patrně ponejvíce projevem jejich rozpaků.

Matematické zpracování získaných dat

Data byla zpracována pomocí programového souboru SPSS 13. Vzhledem k tomu, že korelace mezi položkami byly ovlivněny možností dát různý počet odpovědí, byly výsledné skóry před další analýzou ipsatizovány tak, aby byl výsledný artefakt eliminován. Pro analýzu, jež je základem tohoto sdělení, byly vybrány položky relevantní z hlediska tématu, tedy takové, u kterých jsme při tvorbě dotazníku předpokládali nejužší vztah ke spiritualitě, jinými slovy které jsme považovali za citlivé k projevům spirituálně podloženého etického prožívání. Tímto způsobem byly vytvořeny dvě součtové škály: **škála pomstychtivosti** a **škála pochopení**.

Výsledky dotazníku spirituality (PSQ) byly vyjádřeny součtovými skóry pěti faktorových škál.

Výsledky

Tabulka č. 1 prezentuje korelace mezi zvolenými položkami dotazníku strategií zvládání vzteku a škálami PSQ.

Tabulka č. 1 – Korelace mezi zvolenými položkami strategií zvládání vzteku a součtovými škálami PSQ (Pearsonův koeficient)

(V posledním sloupci jsou uvedeny korelace položek dotazníku vzteku se součtovým skórem všech pěti škál PSQ. Položky škál pomstychtivosti a pochopení jsou odděleny zdvojenou čarou.)

ZVOLENÉ POLOŽKY	SOUNÁL	EKO-SP.	MYST.	MORÁL.	TRANSC.	CELK.SKÓR
Vymyslí pomstu	-24**	-13**	-05	-14**	-09*	-16**
Bylo by fajn, kdyby se mu taky stalo...	-18**	-09*	-03	-11**	-07*	-12**
Představa, co by mu nejradši udělal	-16**	-10**	-04	-12**	-08*	-12**
Připomene si, co je na něm sympatické	0	0	-02	-02	-02	-02
Snad to tak nemyslel	01	-03	-03	-08*	-06	-05
Určité věci je třeba odpustit	16**	-03	0	07*	09*	08*
Snaha pochopit jej: neuvážil následky	13**	08*	11**	08*	08*	12**
Přijme to jako zkoušku vztahu	18**	11**	05	08*	10**	13**
Příležitost pomoci, aby něco pochopil.	19**	11**	17**	13**	17**	20**

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$ (dvoustranný test)

V tabulce č. 2 jsou uvedeny interkorelační vztahy, včetně vícenásobných korelací, mezi škálami obou metod.

Tabulka č. 2 – Korelace mezi součtovými škálami pomsty a pochopení dotazníku vzteku a součtovými škálami PSQ (Pearsonův koeficient)

SOUČTOVÉ ŠKÁLY PSQ	POMSTA	POCHOPENÍ	VÍCENÁSOB. KORELACE
Ekospiritualita	- 13**	10**	14**
Sounáležitost	- 24**	26**	28**
Mystika	- 05	12**	12**
Morální entuziasmus	- 16**	12**	16**
Transcendentální monoteismus	- 11**	16**	16**
SOUČET PĚTI ŠKÁL	- 17**	19**	21**
VÍCENÁSOBNÉ KORELACE PSQ	26**	26**	-

** p<0,01 (dvoustranný test)

Tabulka č. 3 znázorňuje korelace položek dotazníku strategií zvládnání vzteku a položek faktoru sounáležitosti, jejichž interkorelační vztahy se ukázaly být nejsilnějšími. Pomocí výpočtu ANOVA byla provedena analýza variance odpovědí dívek a chlapců.

Tabulka č. 3 – Korelace mezi zvolenými položkami dotazníku vzteku a položkami škály sounáležitosti PSQ (Pearsonův koeficient)

Vymyslí pomstu
 Bylo by fajn, kdyby se mu taky stalo...
 Představa, co by mu nejradši udělal.
 Připomene si, co je na něm sympatické
 Snad to tak nemyslel.
 Určitě věci je třeba odpustit.
 Snaha pochopit: neuvážil následky.
 Přijme to jako zkoušku vztahu.
 Přiležitost pomoci, aby něco pochopil.

Sounáležitost s druhými pomáhá překonávat.	-19**	-16**	-14**	-03	02	15**	12**	12**	12**
Intenzivní prožitek s lidmi, že jsem jedním z nich.	-14**	-11**	-09*	-03	-03	11**	08*	13**	14**
Toužím se plně otevřít tomu, co přijde.	-10**	-11**	-08*	02	01	07*	07*	12**	15**
Chvilé tiché radosti, že se mi chce jásat n. plakat.	-17**	-08*	-08*	-01	-03	09*	06	12**	13**
Roznarnitost lidí mi připadá úžasná	-17**	-11**	-13**	03	02	11**	09*	11**	11**
Hluboké souznění duší s blízkými lidmi	-17**	-14**	-09*	03	0	09*	11**	10**	09*
SOUNÁLEŽITOST - součet	-24**	-18**	-16**	0	01	16**	13**	19**	19**

Diskuse

Položky dotazníku vzteku, jež tematizují představy o pomstě, korelují statisticky signifikantně negativně se čtyřmi škálami spirituality: se sounáležitostí, eko-spiritualitou, s morálním entuziasmem a na 5% hladině významnosti též se škálou transcendentálního monoteismu (tabulka č.1). Korelace kladným směrem byly naopak zjištěny mezi škálami spirituality a položkami škály pochopení.

Korelace součtových skóre škál obou dotazníků i vícenásobné korelace opět poukazují na jejich statisticky signifikantní vztah (tabulka č. 2). Oproti původnímu očekávání byla zjištěna největší souvztažnost mezi škálami dotazníku vzteku s tématy sounáležitosti, nikoli se škálou morálního entuziasmu. Bližší analýza korelací mezi položkami pochopení, pomsty a položkami sounáležitosti (tabulka č. 3) naznačuje, že lidé, kteří mají hlubokou zkušenost přináležení a blízkosti s druhými lidmi, jsou patrně ochotnější odpouštět prohřešky druhých vůči sobě a neulpívat na pomstychtivých představách. Tito lidé zřejmě projevují i větší snahu pochopit hlubší smysl vzniklé události a přistupují k provinilé osobě s větší empatií. Tendence zvládat hněv s nadhledem a porozuměním souvisí s morálními přesvědčeními a citlivostí vůči následkům vlastních eventuálních prohřešků méně, než jak se předpokládalo. Přesnějším vodítkem k tomuto chování, jak se zdá, jsou spíše intenzivní zážitky blízkosti s druhými lidmi a ochota prožívat s otevřeností vše, co nadejde. Také autoři Berry et al. (2005a) naznačují, že schopnost utvářet blízké srdečné vztahy s druhými má zásadní vliv na ochotu odpouštět lidem, kteří dotyčným ublížili. Jistou paralelu lze najít též u faktoru reflektivity vlastního prožívání, vedeného, možná podobně jako zde, zvědavostí a touhou po sebepoznání (Trapnell, Campbell, 1999).

Při sledování rozdílů mezi projevy agresivity žen a mužů nachází většina empirických studií řadu kvalitativních i kvantitativních rozdílů. Mnohé výzkumy naznačují, že ženy mají, na rozdíl od mužů, v situacích vzbuzujících hněv větší tendenci prožívat spíše úzkost (např. Watson, Clark,

1994, podle Veronové, Curtina, 2006) nebo projevit agresivitu nepřímým způsobem (Salmivalli et al., 2000, podle Condonové et al., 2006). Tyto rozdíly jsou vysvětlovány odlišnou genderovou výchovou a společenskou tolerancí. Je tedy zřejmé, že v prožívání vzteku se muži a ženy liší podstatně méně než v agresivních projevech (srov. Buss, Perry, 1992). Další významnou roli hraje stresor, který pocity vzteku vyvolal. Podle Veronové a Curtina (2006) jsou například rozdíly mezi ženami a muži minimální, pokud jejich rozčilení způsobili druzí lidé, zatímco ostatní příčiny vyvolávají silnější emocionální reakci na straně mužů. Také podle výsledků našeho výzkumu reagují adolescentní dívky i chlapci na hněv vyvolaný nepatřičným jednáním příslušníka opačného pohlaví s podobnou mírou jak pomstychtivosti, tak i pochopení. Je ovšem otázkou, nakolik toto zjištění platí v různých vztahových kontextech.

Závěr

Tématem studie je empirický výzkum strategií zvládnání vzteku ve vztahu ke spirituálním prožitkům u adolescentů. Na základě získaných dat byly vytvořeny dvě součtové škály, škála pomsty (zvládnání zloby za pomoci abreakce pomstychtivých představ) a škála pochopení (užívání empatie vůči iritující osobě). Výsledky naznačují, že oba typy strategií zvládnání vzteku signifikantně souvisí s nenáboženskými spirituálními prožitky. Z pěti faktorových škál dotazníku spirituality (PSQ), implicitního transcendentálního monoteismu, mystiky, eko-spirituality, sounáležitosti a morálního entuziasmu, byla zjištěna největší souvztažnost s faktorem sounáležitosti. Tendence reagovat v hněvu s nadhledem a s porozuměním vůči osobě, která hněv vyvolala, souvisí ze sledovaných proměnných především s intenzivními zážitky blízkosti s druhými lidmi a s ochotou otevřeně přijímat nadcházející dění. Oproti původnímu očekávání nebyly mezi reakcemi dívek a chlapců nalezeny žádné významné rozdíly.

Literatura

- BERRY, J. W., WORTINGTON, E. L., EVERETT, L., WADE, N. G., VAN OYEN, W. CH., KIEFER, R. P. 2005a. Forgiveness, moral identity, and perceived justice in crime victims and their supporters. *Humboldt Journal of Social Relations*. 29, 2, 136-162.
- BERRY, J. W., WORTINGTON, E. L., O'CONNOR, L. E., PARROTT, L. III, WADE, N. G. 2005b. Forgiveness, vengeful rumination and affective traits. *Journal of Personality*, 73, 1, 183-225.
- BUSS, A. H., PERRY, M. 1992. The Aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 3, 452-459.
- BORECKA-BIERNAT, D. 2005. Společensko – rodinná podmíněnost agresivní strategie jednání v obtížné společenské situaci u mládeže. *Československá psychologie*, 49, 6, 496-504.
- BAUMGARTNER, F. 1995. Posudzovanie situácií interpersonálnej agresie a jeho vzťah k stratégiám agresívneho správania. *Československá psychologie*, 39, 4, 289-299.

- CONDON, L., MORALES-VIVES, F., FERRADO, P. J., VIGIL-COLET, A. 2006. Sex differences in the full and reduced versions of the Aggression questionnaire. A question of differential item functioning? *European Journal of Psychological Assessment*, 22, 2, 92-97.
- DENSON, T. F., PEDERSEN, W. C., MILLER, N. 2006. The Displaced aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 6, 1032-1051.
- ŘÍČAN, P. *Strategie zvládnání vzteku*. [Interní materiál PsU AVČR]. 2007.
- ŘÍČAN, P., JANOŠOVÁ, P. 2005. Spirituality: its psychological operationalization via measurement of individual differences: A Czech perspective. *Studia Psychologica*, 47, 157-166.
- TRAPNELL, P. D., CAMPBELL, J. D. 1999. Private self-consciousness and the Five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 2, 284-304.
- VERONA, E., CURTIN, J. J. 2006. Gender differences in the native affective priming of aggressive behavior. *Emotion*, 6, 1, 115-124.