

РЕЛИГИОЗНОСТЬ И АДАПТИВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЛИЧНОСТИ

Голубева М.С.

В статье рассматривается вопрос адаптивности религиозной личности. В научно литературе укрепилось мнение, что религиозность связана со стрессоустойчивостью через ряд промежуточных факторов, конечный список которых остается открытым. Автор проводит теоретический анализ вопроса и эмпирическое исследование. Адаптивность рассматривается как зрелое понимание своих проблем и стремление справиться с ними. Саморефлексия выступает как необходимая составляющая адаптивности. Для практического исследования использованы сокращенный вариант Методики диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда и авторская анкета. Исследование дает возможность заключить, что в целом разница в адаптивности между верующими (православными) и нерелигиозными крайне слабая, однако у верующих женщин отмечены значимо более низкие показатели адаптивности. Это объясняется тем, что религиозные люди более склонны «решать» проблемы в воображении, в рамках собственных представлений, но не в действительности.

Ключевые слова: религиозность, верующие, адаптивность, стресс, саморефлексия, психологическое здоровье.

RELIGIOSITY AND PERSONAL ADAPTIVE POTENTIAL

Golubeva M. S.

The article deals with the issue of adaptability of religious personality. The scientific literature has strengthened the view that religiosity is associated with resistance to stress through a number of intermediate factors, the final list of which remains open. The author conducts a theoretical analysis of the issue and empirical research. Adaptability is seen as a mature understanding of person's problems and as the desire to cope with them. Self-reflection acts as a necessary component of adaptability. For practical research, the shortened version of The K. Rogers and R. Diamond's questionnaire for diagnostics of social and psychological adaptation is used, and the author's survey. The study makes it possible to conclude that in general, the difference in adaptability between believers (Orthodox) and non-religious is extremely weak, but women believers have significantly lower rates of adaptability. This is due to that fact, that religious people are more inclined to "solve" problems in there imagination, within their own ideas, but not in reality.

Key words: religiosity, believers, adaptability, stress, self-reflection, psychological health

Введение

У психологии религии и религии как таковой есть точки соприкосновения – и то и другое направление человеческой деятельности ставит целью познание человеческого внутреннего мира, называемого психикой или душой. Ключевое различие психологии и религии – в духовно-нравственной оценке психологических качеств, их морального смысла, в то время для психологии душевные явления остаются ценностно-нейтральными [2].

Среди исследований психологии религии на первом месте по популярности стоит поиск связи религиозности и психологического здоровья [9]. Вопрос психологического здоровья имеет своем составе тему стрессоустойчивости и адаптивных механизмов личности, как обеспечивающих эту стрессоустойчивость. В научной литературе укрепилось мнение, что связь здоровья и религиозности происходит за счет психологических механизмов борьбы со

стрессами [10]. Сама по себе вера в бога не оказывает влияния на здоровье, но может влиять через ряд факторов, к примеру, таких, как спокойствие, душевное благополучие, низкий уровень притязаний, уверенность в себе, надежда на помощь и ряд других [6, 10].

Встает вопрос: какие именно составляющие религии могут дать человеку указанные психологические преимущества. Ответу на этот вопрос посвящена данная статья. Для выполнения целей исследования мы планируем: провести теоретический анализ и выполнить практическое исследование.

Теоретический обзор

Рассмотрение вопроса о соотношении религиозности и адаптивных механизмов личности, как базы стрессоустойчивости, имеет ряд направлений.

Гусева Е. С., Сидоренко С. В. отмечают, что история психологии религии отчетливо показывает нам: многие психологи рассматривали религиозность как естественное стремление человека, видя в большой психотерапевтический потенциал, и отмечали, что блокировка этой естественной религиозности – одна из значимых причин неврозов современности [3].

Кубурич З., Зотова А. указывают, что нет статистической разницы в частоте психических отклонений между разными конфессиями, конфессиями и атеистами, но при этом у верующих выявлена большая готовность честно отнестись к своим проблемам, следовательно, и больший потенциал для позитивной работы со своим заболеванием, что авторы рассматривают как хороший потенциал для излечения [4].

Соколовская И. Э. отмечает, что религия способна изменить критерии, по которым оценивается успешность, что значительно снимает стрессы, свойственные людям в настоящее время. За счет ценностной переориентации со светских на религиозные, возрастает самопринятие у последователей православной веры. Дополнительно религия предлагает символические практики «очищения», после которых у человека повышается уверенность и ощущение собственного благополучия. Дополняет картину поддержка людьми из религиозной общины и значимыми другими – священниками. Авторы показывают, что этот комплекс мер по борьбе за душевное здоровье оказывается эффективным [6].

Ясин М. И. приходит к заключению, что важными факторами стрессоустойчивости верующих является: во-первых, психологическая поддержка религиозной группы. В общине верующих приняты более мягкие отношения между людьми и взаимная поддержка и взаимопомощь, что помогает при угрозе стресса как психологически, так и на уровне практической помощи. Второй фактор – это вера в «милостивого бога», он касается только части верующих, но образ бога как прощающего и доброго явно коррелирует с снижением

стрессов. В-третьих, необходима активная жизненная позиция и внутренний локус контроля. Именно если человек выбирает стратегию «сотрудничества с богом», доверяет ему и чувствует, что бог находится рядом – у него возрастают шансы справиться со стрессогенами [10]. Четвертый фактор – внутренняя мотивация к религии. Если человек не имеет искренней веры, не доверяет богу и не следует слову писания, а напротив, совершает религиозные обряды только под давлением общественного мнения, – весь позитивный эффект религиозности пропадает [9].

Коллектив авторов из Волгоградского государственного университета в эмпирическом исследовании показал некоторые механизмы связи адаптивности и дезадаптивности с религиозностью. По их мнению, дезадаптивность складывается из таких компонентов, как внешняя религиозность, при которой людям свойственно уходить из одной среды и искать новую, но при этом не свойственна попытка изменить себя. Адаптивность сопровождается изменением под влиянием внешней среды. Религиозность напрямую не предполагает психологической адаптивности или дезадаптивности, но при этом подтверждается предположение А. Олпорта о наличии внешней и внутренней религиозности, первая из которых с адаптивностью связана отрицательно [7].

Таким образом, мы видим, что в сложных отношениях адаптивности и религиозности есть неисследованная область: неизвестно, присущ ли религиозным людям такой фактор адаптивности, как саморефлексия. Под саморефлексией мы понимаем умение всматриваться вглубь себя и точно определять причины проблем, включая самокритичное отношение.

В Диагностической методике социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда заложено понимание адаптивности личности как личностной зрелости, в их числе: «чувство собственного достоинства и умение уважать других, открытость реальной практике деятельности и отношений, понимание своих проблем к стремление овладеть, справиться с ними», дезадаптивности как «неприятия себе и других, наличие защитных «барьеров» в осмыслении своего актуального опыта, кажущееся «решение» проблем, то есть решение их на субъективном психологическом уровне, в собственном представлении, а не в действительности, негибкость психических процессов» [5].

Мы сосредоточились на исследовании православных верующих. Православная вера значима как основная государственная российская религия, особенно широко распространенная на европейской части России. В православии имеется давняя и глубокая традиция работы в направлении улучшения здоровья, включая психологическое здоровье личности [1].

Результаты исследования

Основную выборку составили 36 человек: православных верующих, 17-48 лет, среди них мужчин 9 и женщин 27. И контрольную группу составили 44 человека: не

придерживающихся православия, в возрасте 17-36 лет, среди них мужчин 13 и женщин 31. В целом половозрастные пропорции выборки схожи. Таким образом, в исследовании участвовало всего 80 испытуемых.

Для реализации задач исследования мы использовали:

1. Для выявления адаптивности сокращенный вариант Методики диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда. В состав анкеты также была включена контрольная шкала (шкала лжи).

2. Для определения религиозности, некоторых особенностей отношения к стрессу и ряда социально-демографических характеристик – авторскую анкету.

Сокращенный вариант составлен из 37 суждений, который соответствуют критериям социально-психологической адаптивности личности, и 9 утверждений составляют «шкалу лжи». Результаты нормированы: можно определить высокий, средний и низкий уровень для каждого из показателей с поправкой на пол и возраст испытуемых.

Из выборки верующих пришлось убрать 5 результатов по причине превышения максимально допустимых баллов по контрольной шкале (шкале лжи). В группе не религиозных таких результатов не было. Сам по себе этот факт интересен, так как шкалы, условно называемые «шкалами лжи», по сути, показывает стремление давать социально-желательные ответы. Они же отражают наличие защитных барьеров в осмыслении своего актуального опыта, и следующее за этим кажущееся «решение» проблем, то есть решение их на символическом субъективном уровне, в рамках собственных представлений, но не в действительности. Стоит отметить, что в тесте К. Роджерса и Р. Даймонда схожая интерпретация дается в шкале дезадаптивности. Однако в анкетном опросе верующие часто указывали, что они стараются анализировать свое поведение и состояния; размышляют о своих поступках, то есть саморефлексия им не чужда.

Из оставшихся в исследовании результатов мы можем констатировать: у верующих мужчин средний показатель адаптивности 104 балла, у верующих женщин – 101,32 балла; у не религиозных мужчин средний показатель адаптивности 105,23 баллов; у не религиозных женщин – 108,29 баллов. При этом только в группе не религиозных женщин показатели вышли в категорию высоких (4 случая), все остальные показатели всех групп по адаптивности уложились в средние.

Разницу в адаптивности между группой верующих и не верующих мы проверяли Т-критерием Стьюдента. Разница между выборками крайне слабая: $T = 1,316$, при $P \leq 0,2$, что говорит об отсутствии в целом каких-либо различий в адаптивности двух групп. По мужчинам в двух группах значимых различий обнаружено не было: значение P не преодолело допустимого барьера в 0,5, к тому же мужская выборка крайне небольшая –

всего 19 человек по двум группам. Однако по женской части выборки разница составила: $T=0,223$ при $P \leq 0,036$, что является значимым. Анализ статистических показателей по женской части выборки двух групп показывает:

Религиозные женщины: среднее = 101,32 балла; медиана = 106; дисперсия = 335,56.

Не религиозные женщины: среднее = 108,29; медиана = 112, дисперсия = 610,88.

То есть у верующих женщин адаптивность ниже, происходит это за счет более высоких медианных значений в группе не религиозных женщин, а они возникают за счет некоторого числа (4 случая) женщин с повышенной адаптивностью в этой группе. Кроме того, различия в показателях не религиозных женщин выше, а у религиозных – эти различия меньше.

Таким образом, мы обнаружили некоторое снижение адаптивности у верующих, что дает перспективу дальнейших исследований в данной области, на более большой выборке и с использованием полной методики К. Роджерса и Р. Даймонда.

Обсуждение и заключение

По результатам исследования, у православных верующих (женщин) отмечены более низкие показатели адаптивности по тесту социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда. Отмечена тенденция, что в группе не религиозных бывают повышенные показатели адаптивности, в группе религиозных результат обратный – некоторое количество анкет пришлось выбраковать из-за непрохождения шкалы лжи, что относится к дезадаптивным характеристикам личности. Есть основания полагать, что религиозные люди более склонны «решать» проблемы в воображении, в рамках собственных представлений, но не в действительности. Об этом говорит расхождение результатов опроса, с одной стороны, и показателей по адаптивности и «шкале лжи» с другой. Саморефлексия, по нашему мнению, является важным адаптивным фактором.

Список использованных источников

1. Газнюк Л. М., Семёнова Ю. А. Забота о здоровье в учении православной церкви // В сборнике: "Ищите же прежде царствия божия и правды его" (Мф. 6:33). Материалы XII Международного форума. Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского. – 2017. – С. 300-302.

2. Голубева М. С. Ключевые психологические понятия в психологии и религии // Современный педагогический взгляд. – 2018. – № 9 (22). – С. 3-7.

3. Гусева Е. С., Сидоренко С. В. Краткий анализ психологических теорий религиозности // В сборнике: Актуальные вопросы психологии материалы Международной научно-практической конференции: сборник научных трудов. Научно-издательский центр Априори ; редколлегия: Бисалиев Р. В., Ершов Д. А., Бекузарова Н. В.. Краснодар, – 2012. – С. 213-220.

4. Кубурич З., Зотова А. Религия и психическое здоровье // Научный результат. Серия: Социология и управление. – 2014. – Т. 1. № 2 (2). – С. 38-56.

5. Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/1095455/> (дата обращения: 05.09.2018)

6. Соколовская И. Э., Ясин М. И. Миссия и возможности религиозной веры в сохранении психологического здоровья человека современного цифрового общества // Человеческий капитал. – 2018. – № 11-2 (119). – С. 91-95.

7. Чернов А. Ю., Буланова И. С., Курьшева О. В. Эвристическая модель интеграции религиозности и социальнопсихологической адаптации // Российский психологический журнал. – 2017. – Т. 14. № 4. – С. 226-242.

8. Ясин М. Психологические исследования религиозной мотивации // Государство, религия, Церковь в России и за рубежом. – 2016. – Т. 34. № 4. – С. 51-67.

9. Ясин М. И. Современные направления исследований в психологии религии // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2016. – Т. 22. № 2. – С. 76-79.

10. Ясин М. И., Гусева Е. С. Религиозность, дистресс и здоровье // Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. – 2017. – Т. 27. № 1. – С. 46-51.

References

1. Gaznyuk L. M., Semyonova YU. A. *Zabota o zdorov'e v uchenii pravoslavnoj cerkvi* [Health care in the teaching of the Orthodox Church] // *V sbornike: "Ishchite zhe prezhde carstviya bozhiya i pravdy ego" (Mf. 6:33). Materialy XII Mezhdunarodnogo foruma* [In the book: "But seek first the kingdom of God and his righteousness" (Matt. 6:33). Materials of the XII International Forum]. Lipeckij gosudarstvennyj pedagogicheskij universitet imeni P.P. Semenova-Tyan-SHanskogo. – 2017. – S. 300-302. (In Russian).

2. Golubeva M. S. *Klyuchevye psihologicheskie ponyatiya v psihologii i religii* [Key psychological concepts in psychology and religion] // *Sovremennyj pedagogicheskij vzglyad* [Modern pedagogical view] – 2018. – № 9 (22). – S. 3-7. (In Russian).

3. Guseva E. S., Sidorenko S. V. *Kratkij analiz psihologicheskikh teorij religioznosti* [A brief analysis of the psychological theories of religiosity] // *V sbornike: Aktual'nye voprosy psihologii materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii: sbornik nauchnyh trudov. Nauchno-izdatel'skij centr Apriori* [In the book: Actual questions of psychology materials of the International scientific-practical conference: a collection of scientific papers.]; redkollegiya: Bisaliev R. V., Ershov D. A., Bekuzarova N. V.. Krasnodar, – 2012. – S. 213-220. (In Russian).

4. Kuburich Z., Zotova A. *Religiya i psicheskoe zdorov'e* [Religion and Mental Health] // *Nauchnyj rezul'tat. Seriya: Sociologiya i upravlenie* [Scientific result. Series: Sociology and Management]. – 2014. – T. 1. № 2 (2). – S. 38-56. (In Russian).

5. *Metodika diagnostiki social'no-psihologicheskoy adaptacii K. Rodzhersa i R. Dajmonda* [Diagnostic Technique of Socio-Psychological Adaptation by K. Rogers and R. Diamond] // <https://studfiles.net/preview/1095455/> (accessed: 05.09.2018) (In Russian).

6. Sokolovskaya I. E., Yasin M. I. *Missiya i vozmozhnosti religioznoj very v sohranenii psihologicheskogo zdorov'ya cheloveka sovremennogo cifrovogo obshchestva* [The mission and the possibilities of religious faith in preserving the psychological health of a person of modern digital society] // *Human capital*. – 2018. – № 11-2 (119). – S. 91-95. (In Russian).

7. Chernov A. YU., Bulanova I. S., Kuryшева O. V. *Evristicheskaya model' integracii religioznosti i social'nopsihologicheskoy adaptacii* [Heuristic model of integration of religiosity and social and psychological adaptation] // *Russian Psychological Journal*. – 2017. – T. 14. № 4. – S. 226-242. (In Russian).

8. Yasin M. *Psihologicheskie issledovaniya religioznoj motivacii* [Psychological Studies of Religious Motivation] // *State, Religion and Church*. – 2016. – T. 34. № 4. – S. 51-67. (In Russian).

9. Yasin M. I. *Sovremennye napravleniya issledovanij v psihologii religii* [The current research areas in the psychology of religion] // *Scientific and methodical magazine Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology*. – 2016. – T. 22. № 2. – S. 76-79. (In Russian).

10. Yasin M. I., Guseva E. S. *Religioznost', distress i zdorov'e* [Religiosity, distress and health] // *The Bulletin of Udmurt University. Seriya Filosofiya. Psihologiya. Pedagogika*. – 2017. – T. 27. № 1. – S. 46-51. (In Russian).

Голубева Мария Сергеевна – старший преподаватель, Тверской институт экологии и права, Тверь, Российская Федерация, e-mail: golubeva333m@yandex.ru

Golubeva Mariya Sergeevna – Senior Lecturer, Tver Institute of Ecology and Law, Tver, Russian Federation, e-mail: golubeva333m@yandex.ru