

5. Чистякова, С. Н. Твоя профессиональная карьера: книга для учителя / С. Н. Чистякова, И. А. Умовская, Т. И. Шалавина. – М.: Просвещение, 2006. – 160 с.

6. Super, D. E. Occupational psychology. / D. E. Super, M. Y. Bahn. – London: Tavistock, 1971. – 209 p.

7. Об утверждении Устава учреждения образования «Минское суворовское военное училище» [Электронный ресурс]: приказ Министра обороны Респ. Беларусь, 12 янв. 2012 г., № 50 // Министерство обороны Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://www.mil.by/ru/education/msvu/ustav/#2>. – Дата доступа: 20.10.2019 г.

(Дата подачи: 20.02.2020 г.)

Т. А. Нифонтова, С. А. Корзун

Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка, Минск

T. Nifontova, S. Korzun

Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank, Minsk

УДК 159.9

РЕЛИГИОЗНОСТЬ КАК КОПИНГ-РЕСУРС У СТУДЕНТОВ

RELIGIOSITY AS A COPING RESOURCE AT STUDENTS

В статье рассматривается религиозность как копинг-ресурс. Степень религиозности студентов представляется как личностный копинг-ресурс при совладании студентами с трудными жизненными ситуациями. Преобладающей религиозной ориентацией у студентов являются внешняя религиозная ориентация, также достаточно выражена тенденция отсутствия религиозной ориентации. Установлено, что религиозность способствует более продуктивному преодолению трудных жизненных ситуаций. Это происходит прежде всего за счет когнитивного компонента, основанного на религиозных установках.

Ключевые слова: религиозность; совладание; копинг-ресурсы; студенты.

The article studies religiosity as a coping resource. The degree of religiosity of students is considered as a personal coping resource when students cope with difficult life situations. The prevailing religious orientation of students is external religious orientation, the tendency of lack of religious orientation is also quite pronounced. It has been established that religiosity contributes to a more productive overcoming of difficult life situations. This is primarily due to the cognitive component based on religious beliefs.

Keywords: religiosity; coping; copying resources; students.

С трудными жизненными ситуациями личность встречается на протяжении всей жизни. В настоящее время с учетом роста кризисных явлений как в экономической, так и в социальной сфере количество трудных, кризисных ситуаций значительно возрастает. Трудные жизненные ситуации приводят к различного рода изменениям в жизнедеятельности человека.

Как правило, они приводят к нарушениям в профессиональной и личной сферах, вызывают негативные переживания и дискомфорт. Немногие люди способны адаптивно справиться с трудностями, возникающими на жизненном пути. Причиной этого может выступать отсутствие опыта совладания с конкретными жизненными трудностями или недостаточный уровень развития личностных и средовых ресурсов. Как указывается в многочисленных исследованиях, важным компонентом в процессе совладания отводится копинг-ресурсам, которые позволяют личности эффективно преодолевать жизненные трудности [1–5].

Проблема изучения ресурсов, позволяющих личности осознанно и целенаправленно совладать, действовать, прогнозировать жизненные события и результаты своих поступков, является актуальной для современной психологической науки. В российской психологии к изучению вопроса об индивидуальных особенностях или характеристиках индивида, влияющих на преодоление стрессовых ситуаций, обращались такие известные ученые, как В. Д. Небылицин, Л. А. Китаев-Смык, В. А. Бодров, Т. Л. Крюкова, Н. А. Сирота, Л. И. Дементий и др. [1; 2; 6–9]. Так, например, еще в работах В. Д. Небылицина предложена классификация индивидуальных характеристик субъекта, которые опосредуют воздействие стрессоров и выступают в качестве ресурсов личности. Он выделил субъективную значимость воздействия, особенности предшествующего опыта деятельности личности в аналогичных условиях, уровень развития специфической и неспецифической адаптации – здоровья, выносливости, степень готовности к деятельности в данных условиях, отношение личности к деятельности, стремление к достижению цели [6].

Описывая ресурсный подход к регуляции стресса, В. А. Бодров отмечает, что формирование системы ресурсов и их использование в процессе преодоления служит основным фактором противодействия стрессу. Под ресурсами автор понимает функциональный потенциал, который обеспечивает высокий уровень реализации активности личности, выполнения трудовых задач, достижения заданных показателей в течение определенного времени. Исходя из концепции ресурсов, человек способен использовать все возможности и личности, и среды для правильного распределения своих ресурсов. Как отмечает В. А. Бодров, эффективность использования этих ресурсов зависит от параметров, характеризующих как задачу (величина нагрузки) или ситуацию (степень угрозы, ответственности и т. д.), так и возможности человека [2].

Описывая ресурсы преодоления стресса, В. А. Бодров выделяет личностные, социальные, психологические, профессиональные, физические и материальные ресурсы. К личностным ресурсам относятся черты и установки, оказывающие влияние на регуляцию поведения в различных стрессогенных ситуациях (самоконтроль, самооценка, чувство собственного

достоинства, самоэффективность, оптимизм, чувство связи с миром, мотивация и пр.). Социальные ресурсы представлены уровнем социальной и моральной поддержки, жизненными ценностями, контролем доверия (вера в себя, уверенность), межличностными отношениями и пр. Психологические ресурсы определяются когнитивными, психомоторными, эмоциональными, волевыми и другими возможностями человека. Профессиональные ресурсы включают уровень знаний, навыки, умения, опыт, необходимые для решения задач в трудной ситуации. Физические ресурсы – это уровень физического и психического здоровья и функциональный резерв организма. Материальные ресурсы отражают финансовые, жилищные и другие виды обеспечения человека. Вышеперечисленные ресурсы автор рассматривает как единый личный ресурс человека [2].

Анализ работ по проблеме исследования личностных копинг-ресурсов позволяет отметить их разнообразие. Так, были выделены такие ресурсы, как тип темперамента, мотивация достижения, локус контроля, ответственность, эмпатия, Я-концепция (Л. А. Китаев-Смык, Т. Л. Крюкова, Н. А. Сирота, Л. И. Дементий, В. Н. Голованевская и др.), саморегуляция (Е. А. Сергиенко), стиль психологической защиты (В. А. Абабков, М. Перре), социальная компетентность, межпоколенные отношения, социальные группы, к которым принадлежит личность, и отношения в них (Т. Л. Крюкова, С. А. Хазова, Е. А. Петрова), профессиональный опыт (В. А. Бодров), стилевые и уровневые свойства интеллекта (А. А. Алексапольский), экстраверсия, аффилиация (А. Ю. Маленова), активность личности, эмоциональная стабильность (Е. Р. Исаева), жизнестойкость (S. Kobasa, S. Maddi), оптимизм (C. Carver, M. Scheier; M. Seligman), самоэффективность (A. Bandura), упрямство духа (В. Франкл), нейротизм, экстраверсия, открытость опыту, готовность идти навстречу людям, сознательность (P. T. Costa, R. McCrae), нейротизм (K. Nakano). В дополнение к вышеперечисленным Ш. Тейлор указывает на «дополнительные» личностные ресурсы, к которым можно отнести высокое самоуважение, коммуникабельность, развитые социальные навыки и религиозность [10].

В литературе общепризнана точка зрения о том, что совладающее поведение включает как личностные, так и средовые ресурсы, и что их симбиоз позволяет субъекту осуществить эффективное копинг-поведение. Рассмотренные выше точки зрения на копинг-ресурсы позволяют представить копинг-ресурсы как систему, состоящую из личностных и средовых средств. Личностные и средства находятся в потенциальном состоянии и которые человек при необходимости может осознанно использовать в совладании с трудной жизненной ситуацией. Доказано, что низкий уровень развития как личностных, так и социальных копинг-ресурсов способствует формированию пассивного, дезадаптивного копинг-поведения, социальной изоляции и дезинтеграции личности [1; 11–13].

Несмотря на обширное количество исследований в области ресурсного подхода к совладающему поведению, в настоящее время исследования в отечественной психологии, рассматривающие религиозность в качестве личностного ресурса, достаточно фрагментарны. Религиозность изучается как факсилитатор эмоционально-волевой регуляции [14], как фактор копинг-поведения в условиях адаптации [15], как ресурс вместе с жизнестойкостью человека в трудных жизненных ситуациях [16]. Однако данные, полученные на студенческой выборке, немногочисленны, что и обуславливает актуальность дальнейших исследований в данном русле. Предположение, что религиозность может выступать в качестве личностного ресурса у студентов при совладании с трудными жизненными ситуациями, будет рассматриваться в данной статье.

Анализ литературных источников показал, что религиозность можно рассматривать как социально-групповой, так и личностный феномен [16, с. 154]. Религиозность достаточно широко рассматривается в контексте российской психологии. К. К. Платонов определяет религиозность личности с опорой на категории эмоций и чувств. Он характеризует ее как особое чувство, которое сопровождается иллюзией познания и восприятием продукта этого познания как реального [17]. Б. С. Братусь наряду с понятием религиозности личности использует понятие веры. В его работах раскрывается диалектика связи религиозной и нерелигиозной веры, специфика различных форм веры при невротическом развитии личности [18]. В подходе В. Д. Шадрикова религиозность рассматривается как одна из форм духовности. В свою очередь духовность является выражением человечности, ведущей действующей силой в ее становлении [19].

Рассматривая феномен религиозности в рамках зарубежной психологии, следует подробнее остановиться на концепции религиозных ориентаций Г. Олпорта [20; 21]. Религиозность понимается им как психологическое явление, которое занимает определенное место в структуре мотивации личности. Он выделил зрелую (внутреннюю) и незрелую (внешнюю) религиозность. Как отмечал Г. Олпорт, внешняя и внутренняя религиозность разграничиваются на основании места религии в структуре мотивации личности. Характеризуя данные виды религиозности, Г. Олпорт отмечает, что зрелая религиозность отличается от незрелой отсутствием эгоцентризма. В свою очередь зрелая религиозность дифференцирована, незрелая же не критична, нерелексивна. Зрелая религиозность также понимается автором как целостная, всеобъемлющая и структурированная жизненная философия личности, интегрирующая как когницию (картина мира), так и мотивацию (моральное приложение, иерархизация мотивов), она дает цель в жизни и систему ценностей. Одни люди используют религию, другие ею живут. Для одних это цель, для других средство [20].

Характеризуя личность с внешней религиозной ориентацией, Г. Олпорт отмечает, что такой человек склонен считать религию полезной по разным

причинам, например, как источник уверенности и утешения, общения и развлечения, статуса и самооправдания. Свою веру эта личность принимает не всерьез. В свою очередь для личности с внутренней ориентацией религия – это основной мотив. Другие потребности, хотя бы и сильные, он считает менее важными и пытается приводить их к согласию с религиозными убеждениями и предписаниями. Свою веру он пытается усвоить и полностью ей следовать в любых жизненных обстоятельствах [20].

Рассматривая влияние религиозности на различные сферы личности, можно выделить исследования Дж. Шумакер, К. Элисон и др. Так, Дж. Шумакер отмечает, что религиозность связана с высоким уровнем психического здоровья, а религиозные убеждения способствуют эффективному разрешению межличностных и внутриличностных конфликтов. Кроме того, он пишет, что вера, придавая смысл существованию, уменьшает экзистенциальную тревогу и невротическую вину. Положительное влияние религия оказывает и на субъективное личностное благополучие. В исследовании К. Элисон было выявлено, что люди с более сильной религиозной верой имеют более высокую степень жизненной удовлетворенности и личного счастья [22].

Таким образом, мы полагаем возможным рассматривать религиозность как личностный ресурс, способствующий более эффективному совладанию с трудными жизненными ситуациями. Для исследования религиозности как копинг-ресурса у студентов в качестве диагностического инструментария были использованы методики «Шкала религиозной ориентации» (Г. Олпорт, Д. Росс), «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д. Ф. Эндлер, Д. А. Джеймс, М. И. Паркер; адаптированный вариант Т. А. Крюковой). Выборка исследования составила 95 респондентов УВО (физико-математический и филологический профили), из них юношей – 36, девушек – 59. Средний возраст – 18,5 лет.

По критерию «религиозность» респонденты были разделены на три группы: студенты с внешней религиозной ориентацией (35 %), студенты с внутренней религиозной ориентацией (19 %), студенты без религиозной ориентации (46 %). Первая группа респондентов характеризуется утилитарным восприятием религии, прежде всего как средства достижения других (нерелигиозных) целей. Религия и вера воспринимаются ими как способ достижения комфорта и счастливой жизни, но при этом они не находят связи религиозности со своим поведением в повседневной жизни. Респонденты с внутренней религиозной ориентацией воспринимают религию как ценность. Религиозные убеждения влияют на их жизнь повсеместно. Респонденты без религиозной ориентации не обнаружили ярко выраженных стремлений к религии. Соответственно, в своей жизни они руководствуются другими принципами. В свою очередь определение проявления религиозной ориентации на выборке респондентов исходя из профиля обучения показало отсутствие статистически значимых различий.

Рассматривая различия в копинг-стилях, которые применяют респонденты с разной религиозной ориентацией, было выявлено, что группа респондентов с преобладанием внешней религиозной ориентацией склонна по сравнению с другими группами применять копинг-стиль, ориентированный на эмоции ($U = 842,3$; $p \leq 0,05$). Респонденты с ярко выраженной внутренней религиозной направленностью склонны в большей степени применять копинг-стиль, ориентированный на решение задачи ($U = 945,7$; $p \leq 0,05$). В свою очередь респонденты без религиозной ориентации склонны в большей степени применять копинг-стиль, ориентированный на избегание (субшкала «социальное отвлечение») ($U = 798,7$; $p \leq 0,05$).

Таким образом, внутренняя религиозная направленность не уводит респондентов в избегание или иллюзии, а связана в «выходом в реальность» и действительной направленностью на решение существующих проблем и преодоление сложных жизненных ситуаций. Респонденты, демонстрирующие внешнюю религиозную направленность или ее отсутствие, в трудных жизненных ситуациях применяют малопродуктивные копинг-стили. Следует отметить, что не было выявлено статистически значимых различий относительно религиозности как копинг-ресурса в группах респондентов в зависимости от профиля обучения: физико-математического и филологического.

Следовательно, полученные данные позволяют сделать вывод, что религиозность способствует более продуктивному преодолению трудных жизненных ситуаций. Это происходит прежде всего за счет когнитивного компонента, основанного на религиозных установках.

Анализ проблемы ресурсов совладания с трудными жизненными ситуациями показал, что религиозность может рассматриваться как один из личностных ресурсов личности. Внутренняя религиозность позволяет личности обрести душевный покой, который, предположительно, способствует сохранению здравомыслия, позволяет спокойно проанализировать проблему и пути ее решения, облегчает процесс совладания с эмоциями и пр.

Список использованных источников

1. *Крюкова, Т. Л.* Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.13 / Т. Л. Крюкова; КГУ. – Кострома, 2005. – 476 л.
2. *Бодров, В. А.* Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – М.: ПЕРСЭ, 2006. – 528 с.
3. *Петрова, Е. А.* Межпоколенные отношения как ресурс совладающего поведения: автореф. ... дис. канд. психол. наук: 19.00.13 / Е. А. Петрова; ИП РАН. – М., 2008. – 22 с.
4. *Хазова, С. А.* Копинг-ресурсы субъекта: основные направления и перспективы исследования / С. А. Хазова // Вестн. КГУ им. Н. А. Некрасова. – 2013. – № 5. – С. 188–191.
5. *Корзун, С. А.* Локус контроля как копинг-ресурс совладающего поведения студентов педагогического вуза / С. А. Корзун // Психология личностного и профессионального развития субъектов непрерывного образования: XI Междунар. науч.-практ. конф., 7–10 июля 2015 г. / ИП РАО; под ред. Л. М. Митиной. – М.: ИП РАО, 2015. – С. 370–374.

6. Небылицын, В. Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий / В. Д. Небылицын. – М.: Наука, 1976. – 336 с.
7. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык. – М.: Наука, 1983. – 368 с.
8. Сирота, Н. А. Копинг-поведение в подростковом возрасте: автореф. ... дис. докт. мед. наук: 19.00.04; 14.00.45 / Н. А. Сирота; С.-Петербург. психоневрол. ин-т им. В. М. Бехтерева. – СПб., 1994. – 23 с.
9. Дементий, Л. И. Ответственность личности как ресурс копинг-поведения / Л. И. Дементий // Вестн. КрасГУ. – 2004. – № 6. – С. 164–170.
10. Тейлор, Ш. Социальная психология / Ш. Тейлор, Л. Пипло, Д. Сирс. – 10-е изд. – СПб.: Питер, 2004. – 767 с.
11. Куфтяк, Е. В. Совладающее поведение в семье, регулярно применяющей физическое наказание детей: автореф. ... дис. канд. психол. наук: 19.00.05 / Е. В. Куфтяк. – СПб., 2003. – 22 с.
12. Сапоровская, М. В. Детско-родительские отношения и совладающее (копинг) поведение родителей как факторы школьной адаптации первоклассников: автореф. ... дис. канд. психол. наук. 19.00.07 [Электронный ресурс] / М. В. Сапоровская. – КГУ, 2005. – 22 с. – 2005. – Режим доступа: <http://www.geocities.com>. – Дата доступа: 11.01.2020.
13. Хазова, С. А. Совладающее поведение одаренных старшеклассников / С. А. Хазова // Психол. журн. – 2004. – № 5, т. 25. – С. 59–69.
14. Чумаков, М. В. Религиозность личности как фасилитатор эмоционально-волевой регуляции / М. В. Чумаков, Д. М. Чумакова // Вестн. Удмурт. ун-та. Сер. «Философия. Психология. Педагогика». – 2019. – № 3. – С. 314–317.
15. Шагарова, И. В. Религиозная ориентация как фактор копинг-поведения, оценки ситуации и адаптации к условиям исправительного учреждения у осужденных / И. В. Шагарова, Р. Р. Ашрапова // Вестн. ОмГУ. – 2013. – № 2. – С. 49–56.
16. Волобуева, Н. М. Жизнестойкость и религиозность как ресурсы современного человека в трудных жизненных ситуациях / Н. М. Волобуева, Т. А. Сережко // Науч. ведомости. Сер. Гуманитар. науки. – 2015. – № 24. – С. 151–158.
17. Платонов, К. К. Психология религии / К. К. Платонов. – М.: Политиздат, 1967. – 215 с.
18. Братусь, Б. С. Вера как общепсихологический феномен сознания человека / Б. С. Братусь, Н. В. Инина // Вестн. Моск. ун-та. Сер.14. Психология. – 2011. – № 1. – С. 25–38.
19. Шадриков, В. Д. Духовные способности / В. Д. Шадриков. – М.: Магистр, 1998. – 179 с.
20. Олпорт, Г. Становление личности. Избранные труды / Г. Олпорт. – М.: Смысл, 2002. – 462 с.
21. Титов, Р. С. Концепция индивидуальной религиозности Г. Олпорта: понятие религиозных ориентаций / Р. С. Титов // Культур.-ист. психология. – 2013. – № 1. – С. 2–12.
22. Невлева, И. М. Психология религии / И. М. Невлева. – Белгород: БУКЭП, 2015. – 224 с.

(Дата подачи: 20.02.2020 г.)