

### Духовный копинг в ситуации неопределенности

Научный руководитель – Екимчик Ольга Александровна

*Коршунова Дина Валерьевна*

*Студент (бакалавр)*

Костромской государственной университет, Кострома, Россия

*E-mail: deena.korshunova@yandex.ru*

Существенная характеристика современной социальной ситуации - стремительность перемен, изменения политического, экономического, социального уклада жизни. Влияние этих тенденций на человека сопровождается возникновением и развитием негативных эмоций, сильных переживаний, а также перенапряжением физических и психических функций [Мельникова, 2018]. В исследовании мы рассматриваем религиозную духовность как одну из копинг-стратегий позволяющую справиться со сложными жизненными ситуациями [Василюк, 2014]. Религиозное совладание определяют как использование религиозных убеждений или практик с целью фасилитации решения проблем для устранения или смягчения негативных эмоциональных последствий стрессовых ситуаций. Вера в Бога способствует обретению особого переживаемого чувства, более надежного контроля и активизирует специфические духовные и религиозные ресурсы, которые соответствуют определенному совладающему поведению [Соколовская, 2013]. Несмотря на обширное количество исследований в области совладающего поведения, работы по исследованию духовных копинг-стратегий единичны [Василюк, 2014; Pargament, 1998; Pargament, 2000]. Таким образом, предлагаемая нами работа имеет научную новизну, теоретическое и практическое значение. Выборку исследования составили представители зрелого и юношеского возраста. Нам было интересно узнать, существуют ли различия в использовании духовных копинг-стратегий у людей, рожденных в разные эпохи.

Проблема: каково содержание и особенности духовного копинга в ситуации неопределенности. Гипотеза: существует связь между использованием религии как копинг-стратегии и переживанием ситуации неопределенности.

Методы: Тест для определения структуры индивидуальной религиозности (Ю.В. Щербатых 1995); Анкета многомерной инвентаризации копинга (Ч. Карвера 1989); Опросник временной перспективы (Ф. Зимбардо 1997); Анкета; Интервью.

Выборка: 60 человек в возрасте 18-60 лет (36 женщин и 24 мужчины), из них 30 человек в возрасте от 18-21 лет - студенты разных специальностей и 30 человек 31-60 лет - люди как с высшим образованием, так и со средним профессиональным. Выборка состоит из верующих людей, формально верующих и атеистов.

В результате исследования значимых различий в степени обращения к духовным копинг-стратегиям между группами зрелого и юношеского возраста не выявлено. Частота использования духовных копинг-стратегий зависит только от степени вовлеченности человека в веру. Обнаружена связь между степенью вовлеченности человека в веру и отношением человека к определенной временной перспективе. Полученные результаты в общей выборке раскрывают фаталистическое, беспомощное и безнадежное отношение к будущему и жизни. У людей, имеющих высокий уровень вовлеченности в веру, ярче выражено представление: будущее предопределено, на него невозможно повлиять индивидуальными действиями. Кроме этого, верующие люди имеют более высокий уровень сопротивляемости к стрессу, чем неверующие, независимо от возраста. А также верующие в меньшей

степени испытывают чувство неопределенности и легче справляются со стрессом, связанным с ситуацией неопределенности. Таким образом, обращение к духовному копингу способствует более легкому переживанию критической ситуации, обретению контроля и смысла, влияющих на испытываемый уровень стресса.

### Источники и литература

- 1) Василюк Ф.Е.; Типы духовного совладания 2014/Консультативная психология и психотерапия
- 2) Мельникова М.Л.; Психология стресса: теория и практика, учебно-методическое пособие / Урал гос. пед. ун-т; науч. ред. Л.А. Максимова - Электронные данные - Екатеринбург: [б.и.], 2018
- 3) Соколовская И.Э. Религиозность и ее влияние на характер и личность современного человека Конструктивные и деструктивные аспекты религиозности современной молодежи. - М.: ВНИИ - геосистем, 2013
- 4) Pargament K., Grevengood N., Kennell J., Newman J. Hathaway W., Jones W. Religion and the problem solving process: Three styles of coping // Jurnal/ for the scientific Study of Religion. 1988
- 5) Pargament K.L., Koenig H.G., Perez L.M. The many methods of religious coping: development and initial validation of the RCOPE//Journal of Clinical Psychology. 2000