



Религиозность как фактор эмоционального благополучия российской молодежи (на примере православных и мусульман)

Р.А. Мизаев^{1а}

¹Московский государственный психолого-педагогический университет, г. Москва, Российская Федерация

^аORCID: <https://orcid.org/0009-0009-5782-3714>, e-mail: mizaev1996@mail.ru

Резюме: В настоящее время исследования религиозности становятся все более популярными и актуальными, а термин «духовность» приобретает новое значение. Наблюдается тенденция интереса к духовному развитию со стороны молодых людей, которые избирают концепцию духовности как основу своего личностного развития. В статье представлены результаты анализа взаимосвязи между копинг-стратегиями, уровнем стресса и религиозной ориентацией среди молодых людей, проживающих в России. В исследовании приняли участие 104 респондента: 52 мужчины и 52 женщины в возрасте от 18 до 35 лет. Для определения копинг-стратегий использовалась русскоязычная адаптация опросника «COPE», разработанного К. Карвером, М. Шейером и Дж. Вейнтраубом, в адаптации Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осина и Е.А. Рассказовой. Для измерения религиозной ориентации использовалась Шкала религиозной ориентации Г. Олпорта и Д. Росса, тип религиозного совладания оценивался с помощью краткого опросника религиозного совладания В-RCOPE. Анализ результатов исследования подтвердил нашу гипотезу о том, что копинг-стратегии тесно связаны с уровнем стресса: активные стратегии совладания помогают снизить уровень стресса, в то время как избегающее копинг-поведение коррелирует с высоким уровнем стресса. Кроме того, исследование показало, что религиозная ориентация и тип религиозного совладания оказывают влияние на выбор копинг-стратегий. У участников с внутренней религиозной ориентацией и позитивным религиозным совладанием чаще проявлялись активные копинг-стратегии, тогда как внешняя религиозность и негативное совладание ассоциировались с избеганием и пассивным поведением. Это свидетельствует о том, что религиозность может играть важную роль в выборе способов совладания со стрессом у молодежи, проживающей в России. Выявлено, что именно религиозный копинг применяется ими наиболее часто.



Контент доступен под лицензией Creative Commons Attribution 4.0 License.
This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 License.



Ключевые слова: религия; религиозный копинг; копинг-стратегии; религиозное сознание; религиозная ориентация

Для цитирования: Мизаев Р.А. Религиозность как фактор эмоционального благополучия российской молодежи (на примере православных и мусульман). *Minbar. Islamic Studies*. 2024;17(3):726–748. DOI: 10.31162/2618-9569-2024-17-3-726-748

Благодарности: автор статьи выражает благодарность научному руководителю Павловой Ольге Сергеевне за содействие в исследовательской деятельности, полезные комментарии к результатам исследования и обратную связь.

Religiosity as a factor of emotional well-being of the Russian youth (on the example of Orthodox and Muslims)

R.A. Mizaev^{1a}

¹Moscow State University of Psychology and Pedagogy, Moscow, the Russian Federation

^aORCID: <https://orcid.org/0009-0009-5782-3714>, e-mail: mizaev1996@mail.ru

Abstract: Currently, the studies on religiosity are becoming more and more popular and relevant, and the terminology “spirituality” is acquiring its original etymological meaning. There is a tendency of interest in spiritual development on the part of young people who choose the concept of spirituality as the basis of their personal development. The article presents the results of an analysis of the relationship between coping strategies, stress levels and religious orientation among young people living in Russia. 104 respondents took part in the study: 52 men and 52 women between the ages from 18 to 35 years. To determine coping strategies, the author uses the Russian-language adaptation of the COPE questionnaire developed by K. Carver, M. Scheyer and J. Weintraub and adapted by T.O. Gordeeva, E.N. Osin and E.A. Rasskazova. To measure religious orientation, the G. Allport and D. Ross Scale of Religious Orientation was used, the type of religious coping was assessed using the B-RCOPE short questionnaire of religious coping. The analysis of the study results confirmed our hypothesis that coping strategies are closely related to stress levels: Active coping strategies help reduce stress levels, while avoidant coping behavior correlates with high stress levels. In addition, the study showed that religious orientation and the type of religious coping influence the choice of coping strategies. Participants with an internal religious orientation and positive religious coping were more likely to have active coping strategies, while external religiosity and negative coping were associated with avoidance and passive behavior. This indicates that religiosity can play an important role in choosing ways to cope with stress among young people living in Russia. It has been revealed that it is religious coping that they use most often.



Keywords: religion; religious coping; coping strategies; religious consciousness; religious orientation

For citation: Mizaev R.A. Religiosity as a factor of emotional well-being of the Russian youth (on the example of Orthodox and Muslims). *Minbar. Islamic Studies*. 2024;17(3):726–748. (In Russ.) DOI: 10.31162/2618-9569-2024-17-3-726-748

Acknowledgments: the author of the article expresses gratitude to the scientific supervisor Pavlova O.S. for relatively research activities, useful additions to research results and feedback.

Введение

Изучение религиозности молодежи – интересная и актуальная тема, так как молодое поколение активно реагирует на происходящие жизненные изменения и имеет недостаточно опыта и жизненных ресурсов, чтобы с ними справляться. Наличие веры в высшие силы в трудных жизненных ситуациях обусловлено тем, что человек пытается выйти из кризисной ситуации, справиться со сложностями и адаптироваться к тем условиям, в которых он оказался. Соответственно, исследователи стали трактовать это явление как копинг-стратегию религиозного характера.

Проблема актуализирована тем, что в настоящее время появляется все больше исследований в контексте религиозной психологии. Вместе с тем в отечественном научном пространстве не существует методов и инструментов, позволяющих выявить динамику копинговых религиозных стратегий, согласно которым молодые люди внезапно приходят к вере и соблюдению религиозных обрядов. Такое поведение обусловлено желанием молодежи справиться с трудными жизненными ситуациями за счет поиска душевного успокоения в религиозных общинах. Именно поэтому необходимо стремиться к тому, чтобы исследовать копинг-стратегии религиозного характера и разработать инструментарий, который даст молодым людям возможность справиться со стрессом и кризисом.

По мнению Л.И. Ворожейкиной, религиозные верования особым образом влияют на то, как ощущают себя молодые люди в контексте психического и психосоматического состояния [1]. Все чаще религиозные воззрения помогают молодым людям справляться со множеством расстройств психического характера, например, в период клинической депрессии, тревожных расстройств, в ситуации смертельных заболеваний, а также с целью пропедевтики подобных состояний. В случае, когда с юных лет дети приобщаются к духовности,



выстраивают свою систему ценностей на базе этого, они легче преодолевают кризисные моменты в своей жизни и с наименьшими потерями переживают горе и утрату. Кроме того, такая молодежь менее подвластна деструктивному влиянию внешней среды и ее негативных факторов [2].

В настоящее время молодое поколение подвержено влиянию негативных внешних факторов [3], что актуализирует необходимость заниматься исследованиями предикторов снижения психических барьеров молодых людей перед ними, а также способствовать формированию у молодежи стратегий религиозного совладания.

Гедонизм как форма жизнедеятельности многих современных людей, совмещенная с неограниченными возможностями получения удовольствия, предполагает, что личность становится бедной духовно [4]. Система потребления, которая культивируется в современном обществе, подпитывается маркетинговыми инструментами, которые склоняют человека к совершению покупок и непрерывным удовольствиям разного характера. Но, так или иначе, гедонистическое общество рано или поздно встает на путь деградации, который сопряжен с проблемами психического и телесного характера. Современное общество в большинстве своем не живет полноценной жизнью, а пытается выжить в нынешних условиях, несмотря на научно-технический прогресс [5]. Психика человека имеет такую структуру, которая стремится к балансу, а потому на смену бесконечным разрушающим удовольствиям приходит этап духовного становления, который способствует тому, что личность начинает видеть и осознавать проблемы, которые ранее были от нее скрыты психологическими защитами. В этой связи встает вопрос о предпосылках формирования внутренней религиозной ориентации.

Внутренняя религиозная ориентация – это концепция, введенная психологом Гордоном Олпортом в рамках его теории религиозного опыта. Он предложил разделять религиозность на два типа: внутреннюю (интринсивную) и внешнюю (экстринсивную) ориентации [6].

Внутренняя ориентация подразумевает, что человек искренне и глубоко верит, предан своей религии, воспринимает её как основополагающий принцип собственной жизни. Религия в данном случае не просто набор правил или традиций, а жизненная философия, определяющая мировоззрение и поведение индивида. Люди с внутренней религиозной ориентацией стремятся к личному



духовному росту и искренней вере, а не используют религию как инструмент для достижения материальных или социальных целей.

Олпорт указывал, что внутренняя религиозность способствует моральному развитию, самопринятию и принятию других людей. Для таких индивидов религиозные убеждения являются самодостаточной мотивацией, а их поведение в обществе исходит из глубокой веры и искренних духовных ценностей [6].

Современные исследователи, такие как А.А. Исмаил [7], критикуют взгляды Олпорта, отмечая, что активное следование религиозным нормам у зависимых (химически и нехимически) людей может заменить предмет их болезни и оказать негативное влияние на их способ мышления. В отличие от позиции Олпорта, который связывал внутреннюю религиозную ориентацию с психологическим здоровьем и эмоциональной устойчивостью, Исмаил подчеркивает, что даже внутренняя религиозная ориентация не всегда служит позитивным фактором. По его мнению, религиозность, особенно в контексте зависимых, может стать своего рода новой формой зависимости, где догматические и ритуальные аспекты заменяют прежние разрушительные привычки [7].

Исмаил утверждает, что вместо нравственной ответственности и осознанности люди, следуя религиозным нормам в ущерб критическому мышлению, могут формировать узкий и негибкий взгляд на мир, заменяя одну форму зависимости на другую. Вследствие этого религия перестает быть средством для достижения духовной гармонии и становится способом решения внешних проблем, что противоречит гуманистическому подходу Олпорта, где акцент делался на личностное развитие через осознанное восприятие веры. Следовательно, внутренняя религиозная ориентация, как было отмечено Олпортом и Исмаилом, представляет собой глубокое и искреннее духовное стремление, которое определяет жизненный путь человека и способствует его личностному росту и психологическому благополучию.

За последние несколько лет количество исследований, посвященных психологии религии и духовности, значительно возросло. Так, исследованием религиозности как фактора благополучия в контексте межкультурных браков российских женщин с гражданами ОАЭ занималась Н.Г. Баринава. Автор в работе отражает значимость религиозного фактора в психологическом благополучии женщин, находящихся в браке с гражданами ОАЭ, так как это



способствует образованию крепкой основы, способствующей созданию более тесного и близкого духовного контакта в семейной жизни, схожих ценностей и смыслов у семейных пар с разным видом культур, что в свою очередь улучшает коммуникацию и взаимопонимание между ними [3].

Исследованием взаимосвязи между религиозностью и психологической устойчивостью у мусульман, проживающих в российских мегаполисах, занималась Ю.Ю. Джуад. В своей работе автор выявила, что более высокий уровень психологической устойчивости характерен для мусульман с внутренним типом религиозной ориентации [8].

Вместе с тем в России не существует достаточного количества исследований, направленных на то, чтобы проанализировать изменения религиозных копинг-стратегий молодых людей. Параллельно с тем, как растет интерес молодого поколения к религиям, изучению писаний, возрастает и методологическая база исследования явлений такого характера.

Материалы данной статьи являются одним из фокусов исследования, выполненного в рамках научной работы (написания магистерской диссертации) на кафедре этнопсихологии и психологических проблем поликультурного образования МГППУ по теме изучения особенностей религиозного копинга российской молодежи (на примере православных и мусульман).

Предпринимая попытки проследить онтогенез религиозного мировоззрения человека, Д. Фаулер [9] выделил фазы, предполагающие становление самосознания молодежи в контексте религиозных верований (таблица 1).

Таблица 1. / Table 1.

Стадии религиозного развития по Д. Фаулеру
The stages of religious development according to D. Fowler

Стадия	Возраст
Интуитивно-проекционная вера, когда дети копируют веру родителей	4–7 лет
Мифическо-буквальная вера	7–11 лет
Синтетическо-конвенциальная вера	4–18 лет



Индивидуально-рефлексивной	18–30 лет
Вера как парадокс	30–35 лет

Каждый человек выстраивает с религией свои отношения и использует характерные религиозные копинговые стратегии. Человек, идущий по пути духовного развития через религиозные течения, часто становится членом религиозной общности, которая имеет свои обряды и ритуалы, укрепляющие его веру и действия в отношении нее [10].

Необходимо обозначить функции общины религиозного характера и ее влияние на личность человека [11]:

- формирование мировоззрения, которое становится основой взглядов личности;
- компенсация разрозненности личности, способствование организованной системы ее верования;
- соединение личных представлений человека о религии и ее традиционной формы, которая базируется на системе ценностей;
- коммуникация, которая помогает человеку справляться с трудностями на разных этапах его жизни, то есть функция одного из видов религиозного копинга [12].

Психология религии отмечает, что человек, который следует определенному верованию, формирует ценностные ориентации на основе своей веры. Основной ценностью для человека становится поиск в вере защиты и снятие тревожности. Религия представляет собой высший духовный источник, который помогает человеку осуществить то, чего он желает, но учитывая догмы, диктуемые религией [13].

Психологи и религиоведы [14; 15] выделяют следующие функции религии:

- экзистенциальная, которая предполагает помощь человеку в разрешении его тяжелых жизненных ситуаций, снижении тревоги и стресса, а также поиск за счет этого смысловых ориентиров жизнедеятельности и чувства нужности;



– компенсаторная, которая предполагает, что индивид в процессе работы над собой трансформирует свои отрицательные черты в положительные и получает успокоение;

– интегративная, под которой подразумевается способность человека ощущать себя целостным в единении с миром [16];

– регулятивная, которая направлена на то, чтобы привести человека к соблюдению этических норм и к жизни по законам нравственности;

– познавательная, которая предполагает, что человек образовывается посредством изучения литературы теологического характера [17].

В процессе анализа приобщения людей к религии были выделены определенные смысловые категории, которые мы обозначили в таблице 2.

Таблица 2. / Table 2.

Смысловые категории обращения к религии

(по Булановой И.С., Чернову А.Ю.)

The semantic categories of appeals to religion

(according to Bulanova I.S., Chernov A.Yu.)

Функция достижения социальной идентичности	Чувство новизны, при котором индивид ощущает себя другим, не таким, как раньше, в результате влияния Божьей благодати. В данном случае индивид ощущает свою принадлежность к общине, чувствует себя уверенно и активно участвует в жизни общины
Катарсис-функция, разрешающая проблемы человека	Индивид приходит к религии в результате серьезных личностных кризисов.
	Индивид переживает сильное стрессовое напряжение и испытывает эмоциональный прорыв после него.
	Индивид прошел испытания и справился с ними.
	Индивид принимает религиозные атрибуты.
	Индивид анализирует свою жизнь и подвергает ее осмыслению. Здесь же он обозначает свою новую жизненную стезю.
Экзистенциальный поиск	Индивид проводит сравнительную характеристику между жизнью прошлой и жизнью в настоящем.
	У индивида возникает полноценное знание о том, как решить многие вопросы, и он знает, что ему для этого нужно.

Когда человек становится приверженцем религии, он проходит этапы самоактуализации, переходит на новый личностный уровень и проживает



экзистенциальный опыт. Именно благодаря этим этапам у индивида формируется готовность к тому, чтобы в действительности меняться. Таким образом, он начинает примерять ситуации, которые позволяют ему это сделать и развиваться [18].

Копинг-стратегии религиозного характера формируются у человека в тот момент, когда он переживает экзистенциальный опыт негативного характера, заставляющий человека искать ответы на вопросы, которые у него возникают [19].

Обозначим фазы духовных кризисов человека [20]:

– первая фаза знаменуется тем, что человек испытывает кризис, становящийся катализатором обращения личности в религию, пока индивид не организует для себя механизм совладания с ней с помощью духовного контекста;

– вторая фаза отличается тем, что человек испытывает озарение, при котором он ощущает, что он осознал духовный путь с помощью Господа и теперь становится приверженным высшим силам [21];

– на третьей фазе эмоциональный всплеск постепенно утихает и человек приходит в состояние спокойствия и умиротворения, основой которых становится вера. Если у него остаются негативные эмоции, то они поглощаются духовными практиками и смыслами [22].

Согласно опросу молодежи о том, что побудило их обратиться к религии, преимущественными были следующие ответы:

1. Потребность найти смысл жизни. В данном случае для них важно осознать, для чего они родились и каково их предназначение [23].

2. Система семейного воспитания. В одном случае приверженность религии может стать устойчивой религиозной направленностью в семье, во втором – стремлением приобщиться к духовной жизни вопреки тому, что родственники это не поддерживают [24].

3. Стремление найти спокойствие и гармонию. Молодежь, которая не научилась справляться с жизненными ситуациями в юношестве, стремится найти успокоение в религии.

4. Смена жизненной парадигмы в результате сильного потрясения (смерть близких людей). Для того, чтобы психика справилась с травмирующим событием, ищет исцеления у Бога. В некотором смысле человек воспринимает Господа как замену тому, кого утратил [25].



5. Активное изучение теологической литературы. Индивид, который много изучает, желает проверить на практике ту теорию, которую узнал. Если теоретический опыт подтвердится, то молодые люди будут продолжать идти по пути религии, что поспособствует их духовному развитию.

6. Знакомство с религиозным человеком. В данном случае у молодых людей срабатывает паттерн поведения, который предполагает имитацию того, что делает другой, и таким образом возникает желание прийти к Высшему началу [9].

7. Терапевтическая работа по преодолению аддиктивного поведения и химических зависимостей. Активное следование религиозным нормам заменяет зависимому человеку предмет его болезни и влияет на способ его мышления. Это можно рассмотреть на примере зависимых ПАВ, которые обращаются к религии в процессе реабилитации [26]. Многие реабилитационные центры, особенно православные, основывают свою работу на религиозных принципах. Например, в христианских реабилитационных программах для наркозависимых значительное внимание уделяется духовной трансформации личности через веру в Бога, регулярные молитвы и изучение священных текстов. Человек, страдающий зависимостью, часто меняет свое поведение и мышление под воздействием религиозных убеждений, что может привести к отказу от употребления веществ и замене зависимости новым объектом – строгим следованием религиозным нормам. Таким образом, религиозные ритуалы и правила становятся для него новым ориентиром, помогающим справляться с внутренними проблемами. В этой ситуации религия не просто поддерживает человека, но и изменяет его образ мышления, перенаправляя внимание с предмета зависимости на новые духовные цели и задачи. К примеру, бывший зависимый может заменить свою пагубную привычку на посещение богослужений, регулярные посты и молитвы. Эти действия начинают заполнять его повседневную жизнь, занимая место, которое раньше занимала зависимость. Мышление человека становится более дисциплинированным, что помогает ему держаться в рамках моральных и духовных норм.

8. Неординарное событие. Предполагает некое событие, которое воспринимается человеком как чудо, но это не во всех случаях позитивный случай, вместе с тем он приводит человека к обращению в веру и формированию сообразной копинг-стратегии.



Таким образом, изучение религиозности российской молодежи в контексте использования религиозного копинга представляется важной и перспективной задачей [15]. В рамках данного эмпирического исследования были выдвинуты следующие гипотезы:

Гипотеза 1: молодые люди в России, которые причисляют себя к мусульманам и православным, считают, что религиозность является эффективной копинг-стратегией при необходимости справиться со стрессовыми событиями.

Гипотеза 2: выбор стратегии религиозного копинга связан с типом религиозной ориентации.

Материалы и методы эмпирического исследования

Процедура

Исследование проводилось с использованием опроса в Google-формах и на базе государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Московский государственный психолого-педагогический университет».

Исследование проводилось в три этапа:

На первом этапе, организационно-методическом, в форматах онлайн и офлайн был проведен опрос, направленный на выявление религиозной принадлежности.

На втором этапе, диагностическом, было проведено тестирование с использованием выбранных методик. Выявлялись тип религиозной ориентации, тип религиозного совладания и копинг-поведение в стрессовых ситуациях.

На третьем этапе, аналитическом, осуществлялась количественная и качественная обработка полученных результатов с помощью статистической программы «Jamovi».

Выборка

Для участия в исследовании привлекались молодые люди, которые подходили установленным критериям, а именно: исповедующие религии христианство (православие) и ислам. Каждый из них принял участие в исследовании на добровольной основе.



Возраст испытуемых от 18 до 35 лет. Число испытуемых – 104 человека, равное количество мужчин и женщин (50/50%). Соответственно, ислам исповедуют 52 человека, христианство – 52 человека.

Методики

Подбор методик был произведен с учетом их надежности-согласованности и валидности, в соответствии с целями, задачами и особенностями исследования.

1. Шкала религиозной ориентации (Г. Олпорт, Д. Росс). Опросник состоит из 20 утверждений и выявляет тип религиозной ориентации: внутренней или внешней религиозности.

2. Краткий опросник религиозного совладания В-RCOPE (адаптация Ф. М. Шанькова, А. А. Золотарева, Е. В. Гедевани, О. А. Борисова и др.). Опросник состоит из 13 утверждений и двух шкал, направлен на выявление позитивной или негативной формы религиозного совладания.

3. Русскоязычная адаптация опросника «COPE», созданного К. Карвером, М. Шейером и Дж. Вейнтраубом, в адаптации Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осина и Е.А. Рассказовой. Опросник состоит из 60 утверждений и 15 шкал, направлен на выявление копинг-стратегий в стрессогенных жизненных ситуациях.

Результаты

Анализ показателей по методике Г. Олпорта выявил, что 48,08% респондентов имеют внешний тип ориентации на религию, а 51,92 – отличаются внутренним типом (рис. 1).

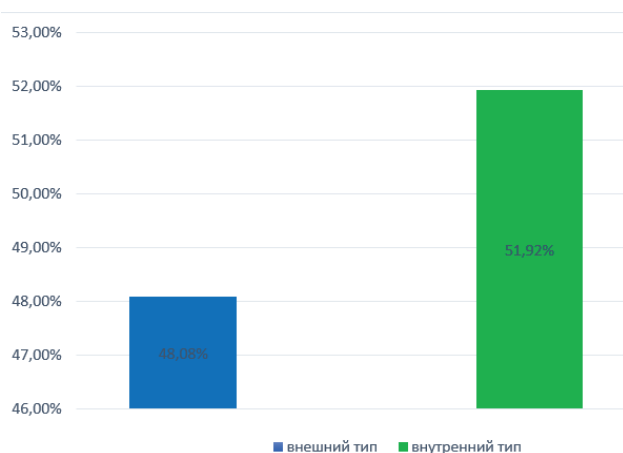


Рис. 1. Выраженность типа религиозной ориентации (в процентах)

Fig. 1. The severity of the type of religious orientation (in percent)



По результатам исследования был осуществлен корреляционный анализ, который основывался на расчете коэффициента корреляции Спирмена. Была высчитана связь между тем, каким типом ориентации на религию руководствуется человек, и тем, чем он руководствуется в процессе совладания со стрессовыми ситуациями.

Результаты выявили, что шкалы имеют взаимосвязь, которая значима статистически – между религиозной ориентацией и типом позитивного религиозного совладания на уровне 0.001, сила связи средняя $0,5 \leq 0,514 \leq 0,7$, направленность обратная, то есть если преобладает внешняя ориентация, то способность к совладанию снижается, и наоборот, чем более преобладающим является внутренний тип ориентации, тем выше способность испытуемого справиться со стрессовыми ситуациями.

Чтобы выявить, существует ли статистически значимые различия между типом позитивного и негативного религиозного совладания в данной выборке, мы использовали статистический критерий Вилкоксона [17]. Результаты продемонстрировали наличие статистически значимых различий в том, что выражено отличие между положительными и отрицательными способами совладания у молодых людей, которые исповедуют религии ислам и христианство (православие), на уровне 0.001. Позитивный тип религиозного совладания в данной выборке выше, чем негативный.

Основываясь на полученных результатах статистических данных, мы провели сопоставление показателей типа религиозного совладания (рис. 2).

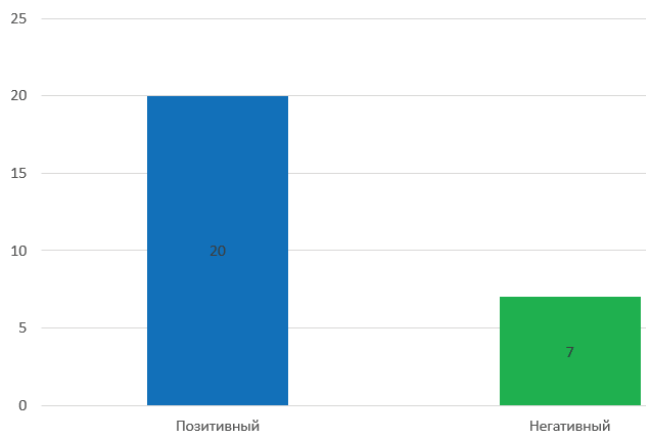


Рис. 2. Сопоставлений показателей типа религиозного совладания

Fig. 2. Comparison of the indicators of the type of religious coping



Далее нами был проведен корреляционный анализ по различию положительного и отрицательного типов совладания исходя из того, к какому вероисповедания относится респондент. Необходимо пояснить, что положительные (адаптивные) копинг-стратегии – это стратегии, которые помогают эффективно справляться с проблемами, не ухудшая при этом физического и психического состояния человека [18]. Эти подходы способствуют личностному росту, развитию, улучшению психического благополучия и устойчивости перед стрессом.

Примеры положительных копинг-стратегий:

- Поиск социальной поддержки – обращение к друзьям, семье, коллегам для обсуждения проблемы и получения поддержки.
- Решение проблем – активный поиск путей решения ситуации, анализ возможных вариантов и их реализация.
- Эмоциональная регуляция – управление своими эмоциями, например, с помощью медитации, физической активности или релаксации.
- Когнитивная реструктуризация – изменение восприятия ситуации через позитивное мышление, осознание её как вызова, а не угрозы.
- Саморазвитие – использование трудностей как мотивации для самосовершенствования и обучения.

Отрицательные (дезадаптивные) копинг-стратегии – это способы совладания, которые, хотя могут дать временное облегчение, в долгосрочной перспективе только усугубляют проблему или приводят к ухудшению психического и физического здоровья. Такие стратегии часто используются для избегания стресса или подавления негативных эмоций.

Примеры отрицательных копинг-стратегий:

- Избегание – отказ от решения проблемы или игнорирование её существования. Это может временно снизить стресс, но в конечном итоге ситуация усугубляется.
- Употребление алкоголя или наркотиков – использование веществ для временного облегчения стресса или подавления эмоций, что может привести к зависимости и ухудшению состояния.
- Эмоциональная изоляция – отстранение от окружающих и отказ от получения помощи или поддержки.
- Агрессия и раздражительность – выражение эмоций через конфликты с окружающими, что ухудшает социальные отношения.



– Самообвинение – чрезмерное чувство вины или обвинение себя во всех неудачах, что может привести к депрессии и снижению самооценки.

Важно понимать, что положительные копинг-стратегии требуют осознанного подхода и времени для их освоения, а отрицательные могут казаться «легким выходом», но приводят к разрушительным последствиям. Результаты продемонстрировали отличия в типе религиозного совладания на уровне 0.001. У мусульманской молодежи более выражен положительный тип религиозного совладания со стрессовыми ситуациями и кризисами, нежели у молодых людей, которые относятся к христианству (православию).

Дискуссия

В результате анализа методик было выявлено следующее.

По первому опроснику, который оценивал тип совладания респондентов с кризисами и стрессами (Шкала религиозного совладания B-RCOPE, адаптация Шанькова и др.), существует обратная зависимость: чем более выражена внешняя ориентация на религию (48,08% респондентов), тем ниже способность справляться с негативными жизненными ситуациями. И наоборот, у респондентов с внутренней религиозной ориентацией (51,92%) выше способность справляться со стрессовыми ситуациями и кризисами.

Анализ результатов методики по шкале религиозной ориентации Г. Олпорта и Д. Росса показал, что копинг-стратегии и религиозная принадлежность коррелируют. Чем выше у респондентов уровень совладания с кризисами на основе религии, тем выше их стремление к религиозной принадлежности, и наоборот. Эта прямо пропорциональная связь указывает на то, что религиозность играет значительную роль в поддержании копинг-стратегий.

Сравнительная характеристика религиозного совладания с кризисами выявила, что у большинства молодых людей преобладает положительный тип религиозного совладания. Сопоставление средних показателей копинг-стратегий через описательную статистику продемонстрировало, что наиболее часто применяемыми стратегиями являются положительное перефразирование, стремление к принадлежности к религии и активные способы совладания с трудностями.

Анализ внутренней и внешней религиозной ориентации на вероисповедание показал, что у большинства респондентов преобладает



внутренняя ориентация, которая ассоциируется с более положительным типом совладания на основе религиозных воззрений.

При сопоставлении копингов, основанных на религиозной ориентации, было выявлено, что у людей с внутренней религиозной ориентацией чаще встречаются копинг-стратегии, связанные с эмпатией, поддержкой со стороны социума и психологическим отстранением от негативных мыслей. Эти копинг-стратегии проявлялись ярче у тех, кто имеет внутреннюю религиозную ориентацию.

Сопоставление копинговых стратегий по гендерной принадлежности показало, что положительное религиозное совладание чаще встречается у женщин, чем у мужчин. Различия включают фокусировку на эмоциональном состоянии, волевое усилие по нивелированию проблемы и приверженность к религиозному течению. Эти стратегии чаще встречались у женщин независимо от религиозной группы.

Сравнение способности справляться со стрессом между исповедующими ислам и христианство (православие) выявило значимые различия. Положительное религиозное совладание было выше среди респондентов, исповедующих ислам, что указывает на сильную связь религиозных воззрений с копинг-стратегиями у этой группы.

Ограничения исследования и выводы

Настоящее исследование было направлено на анализ специфики копинговых стратегий, основанных на религиозных воззрениях, у представителей молодого поколения России, которые исповедуют ислам и христианство (православие).

Стоит также отметить ряд ограничений данного исследования, которые заключались в трудности набора респондентов в силу возрастного состава выборки, несоответствия изначально заявленным критериям ряда респондентов по причине их нерелигиозности или непоследовательной религиозности, а также исключения определенного числа анкет, заполненных частично.

Итак, нами подтверждена гипотеза о том, что молодые люди, которые привержены к религии ислам и христианство (православие), используют религиозный копинг в качестве положительных копинг-стратегий совладания со стрессом и проблемами.



Литература

1. Ворожейкина Л.И. Анализ типов религиозной Я-концепции. *Фундаментальные исследования*. 2014;9(5):1101–1108. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=35025> (дата обращения: 26.08.2023).
2. Pargament K. Religious methods of coping: resources for the conservation and transformation of significance. *Religion and the Clinical Practice of Psychology*. Shafranske E. (ed.). Washington: D.C. American Psychological Association; 1996. P. 215–239.
3. Баринова Н.Г. Религиозность как фактор субъективного благополучия российских женщин в межкультурных браках с гражданами ОАЭ. *Minbar. Islamic Studies*. 2024;17(2):480–498. DOI: 10.31162/2618-9569-2024-17-2-480-49.
4. Pargament K., Koenig H., Perez L. The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology*. 2000;56(4):519–543.
5. Буланова И.С., Чернов А.Ю. Психологические функции религиозного обращения. *Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал)*. 2016;11(67):136–148. DOI: 10.12731/2218-7405-2016-11-136-148.
6. Олпорт Г. *Становление личности. Избранные труды*. Пер. с англ. М.: Наука; 2002. 343 с.
7. Азат Али Исмаил. *Религия и психологическое здоровье*. Пер. с араб. М.: Институт интеграции знаний; 2024. 170 с.
8. Джухад Ю.Ю. Связь религиозности и психологической устойчивости у мусульман, проживающих в российских мегаполисах. *Minbar. Islamic Studies*. 2024;17(1):203–231. DOI: 10.31162/2618-9569-2024-17-1-203-231.
9. Fowler J.W. Stages of faith. *The structural developmental approach. Values and moral development*. Hennessey Th. (ed.). New York: Paulist Pr.; 1974. 325 p.
10. Ван Геннеп А. *Обряды перехода*. М.: Изд. фирма «Восточная литература» РАН; 1999. 198 с.



11. Дементьева Л.В. Субъективная оценка стрессоров и совладающее поведение в ситуации повседневной профессиональной деятельности взрослых. *Российский научный журнал*. 2010;15:177–182.
12. Джемс У. *Многообразие религиозного опыта*. М.: Наука; 1993. 359 с.
13. Егоров Б.Е. Некоторые психоаналитические аспекты возникновения и развития стресса в мегаполисе. *Психологические проблемы семьи и личности в мегаполисе*. Журавлев А.Л. (ред.). М.: Изд. Институт психологии РАН; 2012. С. 317–323.
14. Зязин С.Ю. Мусульманская община в процессе социокультурных преобразований. *Мир науки. Социология, филология, культурология*. 2019;10(2). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sfk-mn.ru/PDF/10SCSK219.pdf> (дата обращения: 30.08.2024).
15. Козырев Ф.Н. *Религия как дар. Педагогические статьи и доклады*. М.: Свято-Филаретовский институт; 2014. 440 с.
16. Корнев К. И., Агалакова А. С. Роль социальной поддержки как стратегии преодоления личностью трудных жизненных ситуаций. *Вестник Омского университета. Серия «Психология»*. 2010;2:12–20.
17. Нартова-Бочавер С.К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности. *Психологический журнал*. 1997;5(18):20–30.
18. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О., Осин Е.Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. 2013;10(1):82–118.
19. Салимова Э.Э. Факторы формирования копинг-поведения личности. *Молодежная наука: сборник статей VII Международной научно-практической конференции*. Пенза: Наука и Просвещение; 2022. С. 133–135.
20. Станибула С.А. Копинг-стратегии: функционирование и развитие в онтогенезе. *Известия Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины*. 2017;2(101):49–52.
21. Татьянченко Н.П. Развитие понятия «Копинг» в отечественной и зарубежной психологии. *Известия Южного Федерального университета. Тематический выпуск «Психология и педагогика»*. 2006;4:377–382.



22. Титов Р.С. Интернализация религиозности и ее диагностика в теории самодетерминации. *Психология. Журнал Высшей Школы Экономики*. 2013;10(2):138-147.

23. Толкования священного писания: толкования на Мф. 18:20. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://bible.optina.ru/new:mf:18:20> (дата обращения: 19.08.2023).

24. Чумаков М.В., Чумакова Д.М. Религиозность личности как фасилитатор эмоционально-волевой регуляции. *Вестник Удмуртского университета*. 2019;29(3):314–318. DOI: 10.35634/2412-9550-2019-29-3-314-318.

25. Шаньков Ф.М., Золотарева А.А., Гедевани Е.В., Борисова О.А., Витко Ю.С., Лебедева А.А. Краткий опросник религиозного совладания В-RCOPE: русскоязычная адаптация на клинической и популяционной выборках. *Вопросы психологии*. 2022;68(5):143–154.

26. Шемет И.С. Религиозность и духовность с позиций интеграции психики. *Современные проблемы науки и образования*. 2012;5. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=6934> (дата обращения: 19.08.2023).

References

1. Vorozheikina L.I. Analiz tipov religioznoy Ya-kontseptsii [Analysis of the types of religious Self-concept]. *Fundamental'nye issledovaniya* [Fundamental research]. 2014;9(5):1101–1108. [Electronic source] Available at: <https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=35025> (Accessed: 26.08.2023). (In Russian)

2. Pargament K. Religious methods of coping: resources for the conservation and transformation of significance. *Religion and the Clinical Practice of Psychology*. Shafranske E. (ed.). Washington: D.C. American Psychological Association; 1996, pp. 215–239.

3. Barinova N.G. Religioznost' kak faktor sub'yektivnogo blagopoluchiya rossiyskikh zhenshchin v mezhekul'turnykh brakakh s grazhdanami OAE [Religiosity as a factor of subjective well-being of Russian women in intercultural marriages with UAE citizens]. *Minbar. Islamic Studies*. 2024;17(2):480–498. DOI: 10.31162/2618-9569-2024-17-2-480-49. (In Russian)



4. Pargament K., Koenig H., Perez L. The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology*. 2000;56(4):519–543.
5. Bulanova I.S., Chernov A.Y. Psikhologicheskiye funktsii religioznogo obrashcheniya [Psychological functions of religious conversion]. *Sovremennyye issledovaniya sotsial'nykh problem (elektronnyy nauchnyy zhurnal)* [Modern studies of social problems (electronic scientific journal)]. 2016;11(67):136–148. DOI: 10.12731/2218-7405-2016-11-136-148. (In Russian)
6. Allport G. Stanovleniye lichnosti [Formation of personality]. *Izbrannyye trudy* [Selected works]. Tr. from English. Moscow: Nauka Press; 2002. 343 p. (In Russian)
7. Azat Ali Ismail. *Religiya i psikhologicheskoye zdorov'ye* [Religion and psychological health]. Tr. from Arabic. Moscow: Institute of Knowledge Integration Publ.; 2024. 170 p. (In Russian)
8. Juad Yu.Yu. Svyaz' religioznosti i psikhologicheskoy ustoychivosti u musul'man, prozhivayushchikh v rossiyskikh megapolisakh [The relationship of religiosity and psychological stability among Muslims living in Russian megacities]. *Minbar. Islamic Studies*. 2024;17(1):203–231. DOI: 10.31162/2618-9569-2024-17-1-203-231. (In Russian)
9. Fowler J.W. *Stages of faith. The structural developmental approach. Values and moral development*. Hennessey Th. (ed.). New York: Paulist Pr.; 1974. 325 p.
10. Van Gennep A. *Obryady perekhoda* [Rites of passage]. Moscow: Publishing house of the Oriental Literature Company of the Russian Academy of Sciences; 1999. 198 p. (In Russian)
11. Dementieva L.V. Sub"yektivnaya otsenka stressorov i sovladayushcheye povedeniye v situatsii povsednevnoy professional'noy deyatel'nosti vzroslykh [Subjective assessment of stressors and coping behavior in the situation of daily professional activity of adults]. *Russian Scientific journal*. 2010;15:177–182. (In Russian)
12. James W. *Mnogoobraziye religioznogo opyta* [The diversity of religious experience]. Moscow: Nauka Press; 1991. 359 p. (In Russian)
13. Egorov B.E. Nekotorye psikhoanaliticheskiye aspekty vozniknoveniya i razvitiya stressa v megapolise [Some Psychoanalytic aspects of the emergence and



development of stress in a megalopolis]. *Psikhologicheskiye problemy sem'i i lichnosti v megapolise* [Psychological problems of family and personality in a megalopolis]. Zhuravlev A.L. (ed.). Moscow: Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences; 2012, pp. 317–323. (In Russian)

14. Zyazin S.Y. Musul'manskaya obshchina v protsesse sotsiokul'turnykh pre-obrazovaniy [The Muslim community in the process of socio-cultural transformations]. *Mir nauki. Sotsiologiya, filologiya, kul'turologiya* [The world of science. Sociology, Philology, Cultural Studies]. 2019;10(2). [Electronic source] Available at: <https://sfk-mn.ru/PDF/10SCSK219.pdf> (Accessed: 30.08.2024). (In Russian)

15. Kozyrev F.N. *Religiya kak dar. Pedagogicheskie stat'i i doklady* [Religion as a gift. Pedagogical articles and reports]. Moscow: St. Philaret Institute Publ.; 2014. 440 p. (In Russian)

16. Kornev K.I., Agalakova A.S. Rol' sotsial'noy podderzhki kak strategii preodoleniya lichnost'yu trudnykh zhiznennykh situatsiy [The role of social support as a strategy for overcoming difficult life situations by a person]. *Vestnik Omskogo universiteta. Seriya "Psikhologiya"* [Bulletin of Omsk University. The series "Psychology"]. 2010;2:12–20. (In Russian)

17. Nartova-Bochaver S.K. "Coping Behavior" v sisteme ponyatiy psikhologii lichnosti ["Coping Behavior" in the system of concepts of personality psychology]. *Psikhologicheskiy zhurnal* [Psychological Journal]. 1997;5(18):20–30. (In Russian)

18. Rasskazova E.I., Gordeeva T.O., Osin E.N. Koping-strategii v strukture deyatel'nosti i samoregulyatsii: psikhometricheskiye kharakteristiki i vozmozhnosti primeneniya metodiki COPE [Coping strategies in the structure of activity and self-regulation: psychometric characteristics and possibilities of using the COPE technique]. *Psikhologiya. Zhurnal Vyshey shkoly ekonomiki* [Psychology. Journal of the Higher School of Economics]. 2013;10(1):82-118. (In Russian)

19. Salimova E.E. Faktory formirovaniya koping-povedeniya lichnosti [Factors of formation of coping behavior of personality]. *Molodezhnaya nauka: sbornik statey VII Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Youth science: collection of articles of the VII International Scientific and practical Conference]. Penza: Science and Education; 2022, pp. 133–135. (In Russian)



20. Stanibula S.A. Koping-strategii: funktsionirovaniye i razvitiye v ontogeneze [Coping strategies: development in ontogenesis]. *Izvestiya Gomel'skogo gosudarstvennogo universiteta imeni F. Skoriny* [Proceedings of the Gomel State University named after F. Scores]. 2017;2(101):49–52. (In Russian)

21. Tatianchenko N.P. Razvitiye ponyatiya “KopinG” v otechestvennoy i zarubezhnoy psikhologii [The development of the concept of “Coping” in domestic and foreign Psychology]. *Izvestiya Yuzhnogo Federal'nogo universiteta. Tematicheskii vypusk “Psikhologiya i pedagogika”* [Proceedings of the Southern Federal University. The thematic issue “Psychology and pedagogy”]. 2006;4:377–382. (In Russian)

22. Titov R.S. Internalizatsiya religioznosti i yeye diagnostika v teorii samode-terminatsii [Internalization of religiosity and its diagnosis in the theory of self-determination]. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshey Shkoly Ekonomiki* [Psychology. Journal of the Higher School of Economics]. 2013;10(2):138–147. (In Russian)

23. *Tolkovaniya svyashchennogo pisaniya* [Interpretations of the Holy Scriptures]. [Electronic source]. Available at: <https://bible.optina.ru/new:mf:18:20> (Accessed: 16.08.2023). (In Russian)

24. Chumakov M.V., Chumakova D.M. Religioznost' lichnosti kak fasilitator emotsional'no-volevoy regul'yatsii [Personality religiosity as a facilitator of emotional and volitional regulation]. *Vestnik Udmurtskogo universiteta* [Bulletin of the Udmurt University]. 2019;29(3):314–318. DOI: 10.35634/2412-9550-2019-29-3-314-318. (In Russian)

25. Shankov F.M., Zolotareva A.A., Gedevari E.V., Borisova O.A., Vitko Y.S., Lebedeva A.A. Kratkiy oprosnik religioznogo sovladaniya B-RCOPE: russkoyazychnaya adaptatsiya na klinicheskoy i populyatsionnoy vyborkakh [A short questionnaire of religious coping B-RCOPE: Russian–language adaptation on clinical and population samples]. *Voprosy psikhologii* [Questions of Psychology]. 2022;68(5):143–154. (In Russian)

26. Shemet I.S. Religioznost' i dukhovnost' s pozitsiy integratsii psikhiki [Religiosity and spirituality from the perspective of integration of the psyche]. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya* [Modern problems of science and education]. 2012;5. [Electronic source] Available at: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=6934> (Accessed: 19.08.2023). (In Russian)



R.A. Mizaev

Religiosity as a factor of emotional well-being of the Russian youth...

Minbar. Islamic Studies. 2024;17(3): 726-748

Информация об авторе

Мизаев Расул Абуевич, психолог, магистр психологии Московского государственного психолого-педагогического университета, г. Москва, Российская Федерация.

About the author

Rasul A. Mizaev, Psychologist, Master of Psychology, Moscow State Psychological and Pedagogical University, Moscow, the Russian Federation.

Раскрытие информации о конфликте интересов

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Conflicts of Interest Disclosure

The author declares that there is no conflict of interest.

Информация о статье

Поступила в редакцию: 14 июня 2024

Одобрена рецензентами: 18 июля 2024

Принята к публикации: 20 августа 2024

Article info

Received: June 14, 2024

Reviewed: July 18, 2024

Accepted: August 20, 2024