
ПСИХОЛОГИЯ

УДК 316.6

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ И РЕЛИГИОЗНОСТЬ КАК РЕСУРСЫ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ HARDINESS AND RELIGIOUSNESS AS RESOURCES OF MODERN MAN IN DIFFICULT SITUATIONS

**Н.М. Волобуева, Т.А. Серезжко
N.M. Volobueva, T.A. Serezhko**

Белгородский университет кооперации экономики и права

Belgorod University of Cooperation, Economics and law, 116A, Sadovaya Pobeda Str., 308023, Belgorod, Russia

E-mail: nataliavolobueva@yandex.ru, serezhko@mail.ru

Ключевые слова: жизнестойкость, религиозность, личностный ресурс, сложные жизненные ситуации.
Keywords: hardiness, religiosity, personal resource, a difficult situation.

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению ресурсов человека в отношении сложных жизненных ситуаций. В качестве ключевых ресурсов в преодолении и совладании с такого рода ситуациями авторы рассматривают жизнестойкость и религиозность. Установки, сопутствующие данным качествам позволяют человеку воспринимать ситуации как менее стрессогенные и быть более эффективным в своей жизнедеятельности.

Abstract. The Article is devoted to human resources in relation to difficult situations. As a key resource in overcoming and coping with such situations, the authors examine the hardiness and religiosity. Installation associated with these qualities enable a person to perceive situations as less stressful and be more effective in their life.

Введение

С жизненными трудностями люди встречаются на протяжении всей жизни. В настоящее время – в период кризиса экономической и социальной сферы – количество сложных жизненных ситуаций значительно возросло. В нашей работе мы будем рассматривать термины «трудная» и «сложная» жизненные ситуации как синонимичные. Данные термины наиболее часто встречаются в социологической, педагогической, психологической литературе. В целом трудную жизненную ситуацию можно определить как ситуацию, объективно или субъективно нарушающую жизнедеятельность человека, которую он не может преодолеть самостоятельно. К подобного рода ситуациям можно отнести: ситуации угрозы финансовой стабильности, ситуации эмоциональных нагрузок, перегрузок, потерь. Сложные жизненные ситуации приводят к различного рода изменениям жизни и деятельности человека. Они нарушают привычный режим деятельности и сложившихся отношений с другими людьми. В связи с этим они порождают отрицательные эмоции и переживания, вызывают дискомфорт. Однако кроме негативных последствий для развития личности человека сложные жизненные ситуации могут оказывать и положительный эффект. Именно они позволяют человеку развиваться, но только в том случае, если он готов их прожить и пережить. Только сталкиваясь с трудностями и преодолевая их, человек способен возрасти над самим собой и приобрести новые полезные черты личности.

Способы совладания со сложными жизненными ситуациями рассматривали многие авторы (Л.И. Анциферова, Х. Шредер, В.А. Тышков, Р.М. Грановская и др.). Они определяли такие ситуации через термин «копинг-стратегии». Данные стратегии имеют индивидуальный характер и могут обладать разной конструктивностью. Сущность конструктивных способов поведения состоит в том, что они позволяют овладеть трудной жизненной ситуацией, действиями активными, сознательными, целенаправленными и адекватными в отношении объективных условий и собственных возможностей. При этом в зависимости от обстоятельств усилия могут быть направлены либо на изменение условий ситуации, либо на активизацию и развитие позитивных способностей и воз-



возможностей. Неконструктивные способы поведения позволяют в лучшем случае отодвинуть на время решение проблемы, не устраняя порождающих ее причин, или же ведут к дезорганизации деятельности.

Следовательно, не все люди готовы и способны справляться с трудностями. Причиной этого может быть отсутствие опыта совладания с жизненными трудностями или отсутствие личностных ресурсов. По нашему мнению ключевым образованием, которое позволяет человеку пережить сложные жизненные ситуации, является личностный ресурс.

Как пишет С.Л. Соловьева «наличие определенных ресурсов, потенциалов, возможностей расширяет поле деятельности личности, делая более достижимыми значимые цели в жизни» [Соловьева, 2010]. Ресурсы позволяют человеку быть более сильным, значительным и продуктивным. Они в определенном смысле являются значимым «капиталом» каждой личности. В качестве таких ресурсов в нашей статье рассматриваются жизнестойкость и религиозность.

Жизнестойкость как необходимый ресурс современного человека

В современной психологии предпринято множество попыток поиска личностных характеристик, способствующих успешной адаптации к изменениям и преодолению жизненных трудностей: устойчивость личности (В.Э. Чудновский, В.Л. Марищук, К.К. Платонов, Б.А. Вяткин и др.), личностно-адаптационный потенциал (А. Г. Маклаков), личностный потенциал (Д.А. Леонтьев), жизнестокость (С. Кобейса, С. Мадди, С. Ках, Д. Хошаба-Мадди, Д. Кутель, Книжникова С.В., Березкина О.А., Наливайко Т.В. и др.)

В данной статье мы высказали предположение о том, что жизнестойкость и религиозность можно рассматривать как ресурсы, опосредующие влияние на личность жизненных проблем и стрессовых ситуаций.

По мнению Е.И. Рассказовой, поиск психологических ресурсов для преодоления сложных жизненных ситуаций, является ключевым моментом при выходе из неблагоприятных обстоятельств. Когда человек убежден в своих силах, может контролировать происходящее с ним, а также готов к активному преодолению трудностей, то это помогает ему справиться с возникшей ситуацией. Содержание данных убеждений созвучно с понятием жизнестойкость [Рассказова, 2005].

Данное понятие было введено С. Кобейса и С. Мадди. В отечественной психологии существовало понятие «жизнеспособность», принадлежавшее Б.Г. Ананьеву. Он ввел это понятие для обозначения энергетического потенциала человека. Б.Г. Ананьев выделял жизнеспособность в качестве компонента общей трудоспособности человека. Он считал, что данное качество влияет на его работоспособность, активность интеллекта, волевое усилие, эмоциональную выносливость, формирование и устойчивость установки на реализацию поставленных во времени целей.

Исследование жизнестойкости получило большое распространение на Западе (С. Кобейса, С. Мадди, С. Ках, Д. Хошаба-Мадди, Д. Кутель, Д. Вейби, Х. Ли и др.). В отечественной психологии исследования имеют следующую направленность: жизнестойкость как условие профилактики суицидального поведения (С.В. Книжникова), исследование жизнестойких качеств личности (О.А. Березкина, Т.В. Наливайко), теоретические аспекты жизнестойкости (Л.А. Александрова). Также исследуется связь жизнестойкости с такими показателями как: креативность (Л.В. Дробинина), удовлетворенность жизнью (Л.В. Дробинина), выбор будущего (Е.И. Рассказова). Жизнестойкость рассматривается и как определенная степень «живучести» Л.А. Александрова), как «отвага быть» (П. Тиллих), «действовать вопреки», «укорененность в бытии» (М. Хайдеггер), «способность преодоления самого себя» (Д.А. Леонтьев), «способность превращать проблемные ситуации в новые возможности» (С.А. Богомаз), «ключевой ресурс» (С. Мадди, М.В. Богданова), способность выходить за пределы самого себя (по С. Л. Рубинштейну).

Понятие жизнестойкости было введено как эквивалент понятия экзистенциальная отвага. С. Мадди понимает жизнестойкость как системообразующий фактор, который смягчает эффекты стрессогенных обстоятельств и помогает сохранить здоровье [Мадди, 2002].

В своих работах С. Кобейса обосновывает гипотезу о том, что интегральное качество «харди» (жизнестойкость) позволяет человеку успешно преодолевать стрессовые ситуации и сохранять при этом здоровье. В работах Д. Гринберга данное качество обозначается понятием «решительность» как способность противостоять стрессорам. М. Перре и У. Бауманн называют это свойство термином «выносливость» как протективный личный признак, включающий комплексную систему убеждений по поводу самого себя и окружающего мира, которые поддерживают человека в его взаимодействиях со стрессовыми событиями [Сотниченко, 2009].

Жизнестойкость – система убеждений, позволяющая человеку воспринимать события как менее стрессогенные и успешно противостоять им. Жизнестойкие убеждения влияют на оценку ситуации, благодаря готовности активно действовать, а также уверенности в возможности влиять на ситуацию, она воспринимается как менее травматичная. Кроме того, жизнестойкость способствует активному преодолению трудностей, через заботу о собственном здоровье и благополучии,

за счет чего напряжение и стресс, испытываемые человеком, не перерастают в хронические и не приводят к психосоматическим заболеваниям [Леонтьев, Рассказова, 2006]. Жизнестойкость подчеркивает аттитюды, мотивирующие человека преобразовывать стрессогенные жизненные события. Отношение человека к изменениям, как и его возможности воспользоваться имеющимися внутренними ресурсами, которые помогают эффективно управлять ими, определяют, насколько личность способна совладать с трудностями и изменениями, с которыми она сталкивается каждый день [Волобуева, 2012].

С. Мадди выделил три компонента жизнестойкости: вовлеченность, контроль и принятие риска (вызов). Человек с развитым компонентом вовлеченности умеет находить интересное и ценное для себя. Это происходит за счет включенности в процесс и активной позиции по отношению ко всему тому, что с ним происходит.

Как отмечает Л.А. Александрова, вовлеченность является важной особенностью представлений в отношении себя, окружающего мира и характера взаимодействий между ними, которая мотивирует человека к самореализации, лидерству, здоровому образу жизни и поведению. Данный компонент позволяет чувствовать себя значимым и ценным и включаться в решение жизненных задач даже при наличии стрессогенных факторов и изменений [Александрова, 2004]

Люди с развитым компонентом контроля убеждены в том, что борьба может повлиять на результативность ситуации, и они сами могут контролировать ее ход. Д.А. Циринг считает, чем более выражен этот компонент, тем больше человек уверен в эффективности собственной активной позиции. Чем меньше - тем меньше человек верит в то, что в его действиях есть смысл, он «предчувствует» бесплодность собственных попыток повлиять на ход событий. Данная убежденность в отсутствии контроля над происходящим порождает состояние выученной беспомощности. Компонент контроля связан с самооценкой, личностной адаптацией к трудным жизненным ситуациям, а также депрессией, тревожностью, состоянием здоровья.

При высоком воспринимаемом контроле, а именно - убежденности человека в том, что он может повлиять на важные для него результаты, он концентрируется на выполнении задачи. При этом ситуация может находиться не просто в рамках его возможностей, но и на грани их. В этом случае человек инициирует поведение, прикладывает усилия, ставит перед собой трудные цели, не боится новых, сложных и незнакомых ситуаций. При низком уровне компонента «контроль» человек избегает сложности, предпочитает ставить легко достижимые цели. Он остаётся пассивным, не веря в эффективность собственных действий.

Люди имеющие развитый компонент принятия риска (вызов), воспринимают все происходящее с ними (и позитивное, и негативное) как опыт, на основе которого можно научиться чему-либо. Благодаря данному компоненту, любое событие переживается как в качестве стимула для развития собственных возможностей. Как, считают М. Перре и У. Бауманн, это способность принять вызов. Д. Гринберг обозначает этот компонент термином «выносливость». Он придает уверенность в том, что изменения всегда ведут к развитию. Опасность воспринимается как сложная задача, знаменующая собой очередной поворот изменчивой жизни, побуждающий человека к непрерывному росту.

При высоком уровне вовлеченности, в сложных жизненных ситуациях возрастает потребность в контакте с другими людьми. Если высок уровень контроля, то увеличиваются старания повлиять на события. Если наиболее сильно развит компонент вызова, то повышается стремление обучаться на своем положительном и негативном опыте.

Таким образом, если обобщить функции компонентов жизнестойкости, то можно говорить о том, что вовлеченность поддерживает активность человека, контроль и принятие риска связаны с готовностью человека к деятельности вопреки трудностям. Следовательно, у жизнестойкого человека наблюдается готовность извлекать опыт из сложившихся ситуаций, действовать в ситуации неопределенности. Иными словами, жизнестойкость – ресурс, направленный в большей мере на поддержание витальности и деятельности, в меньшей – на поддержание активности сознания.

Компоненты жизнестойкости проявляются в убеждениях и диспозициях активно включаться в ситуацию, твердо верить в свои возможности, готовность рисковать для достижения положительного результата. Благодаря таким убеждениям, человек принимает и трудность, и сложность того мира, в котором он живет и действует. Таким образом, чем выше жизнестойкость, тем вероятнее, что человек будет адекватно воспринимать трудности вместо их избегания и отрицания. Поэтому жизнестойкость можно представить как совокупность установок и навыков, позволяющих превратить изменения в возможности [Мадди, 2002].

Развитая жизнестойкость позволяет предупреждать болезнь и снижать уровень артериального давления, кроме того она влияет и на психологические показатели. Это качество снижает разрушительную силу психологического дистресса, а также усиливает ощущение счастья и удовлетворенности в различных делах, повышает адаптивность. Все три компонента изменяют воздей-



ствие стрессоров, прежде всего, влияя на их когнитивную оценку, способствуя повышению самооценки, активируют ресурсы совладания.

С. Мадди считает необходимым развитие всех компонентов жизнестойкости. Это позволит сохранить здоровье и оптимальный уровень работоспособности и активности в стрессогенных условиях.

Религиозность как духовный ресурс личности

Перейдем к рассмотрению второго ресурса - религиозности. Материализм и террористические акции XIX века, революция начала XX века и следующие за ней десятилетия культивируемого в России атеизма и научного мировоззрения, казалось бы, должны были полностью уничтожить из сознания подавляющей части населения религиозность. Однако это не только не случилось, но, как показывают исследования последних лет, религиозное сознание пропитывает все поры жизни. Можно предположить, что одна из причин подобной ситуации состоит в значимости традиционных религиозных воззрений, аккумулировавших в себе экзистенциальный опыт поколений по оказанию помощи людям в преодолении жизненных трудностей и обретению смысла жизни.

С позиций экзистенциальной психологии и философии, жизненный путь каждого человека можно рассматривать как продукт принятия им тех или иных решений - значимых или незначительных, осознанных или неосознанных. За каждым решением стоит проблема выбора: выбора будущего, которое таит в себе неизвестность, или выбора прошлого - того, что известно и понятно. Человека, выбирающего будущее, охватывает онтологическая тревога. Чем большее количество изменений предстоит внедрить в свои представления и чем сильнее необходимо корректировать собственное поведение, останавливая выбор на будущем, тем будет выше онтологическая тревога. В этой ситуации очевидна попытка человека избежать неопределенности и действовать по привычной схеме, т.е. останавливать выбор на прошлом. Однако, выбор прошлого не может принести результата и удовлетворить потребности, а, напротив, увеличивает ощущение бессмысленности бытия. Выбирая будущее, несмотря на тревогу, человек получает возможность увидеть новые перспективы и получить бесценный опыт.

Как считал экзистенциальный богослов С. Кьеркегор, онтологическую тревогу можно пережить с помощью религиозной веры. Она представляется как императив чувственности, устремленной к своему собственному пределу, преодоление отчуждения, ключ к которому - истинность как атрибут переживания: "я чувствую, что это - настоящее", "только сейчас я на самом деле живу", "это - реальность, а не иллюзия". Проблематику, затронутую Кьеркегором, развили в своих трудах М. Хайдеггер, и собственно, философы-экзистенциалисты: Ж.-П. Сартр, А. Камю, К. Ясперс, М. Бубер, П. Тиллих.

Поскольку целью нашего исследования является изучение жизнестойкости и религиозности как ресурсов современного человека в трудных жизненных ситуациях, правомерно поставить вопрос о том, что может включать в себя понятие религиозности. Анализ религиозности включает в себя несколько направлений. В своих работах Е. Пруцкова [Пруцкова, 2010] выделяет три базовые проблемы, которым на современном этапе уделено наибольшее внимание: религиозность, вероисповедание и взаимоотношения религии с другими социальными институтами. Социологические исследования, преимущественно международные, особое внимание уделяют поиску универсальных, внеконфессиональных шкал. Данный подход основывается на представлениях Э. Дюркгейма об оппозиции профанного и сакрального. В работе В. Еротича «Христианство и психологические проблемы человека» отмечается, что «человек по своей духовной сущности есть homo religious» [Еротич, 2009]. С точки зрения Э. Фромма, важнейшим условием бытия человека является его потребность в религии.

В классической работе В. Джеймса религия определяется как «совокупность чувств, действий и опыта отдельной личности, поскольку их содержанием устанавливается отношение ее к тому, что она почитает Божеством». Следование данной идее предполагает количественное измерение различных компонентов религиозности респондентов и выявление на этой основе ее степени. Безусловно, что составление подобных шкал свидетельствует о многомерности религиозности и несводимости ее к какому-то одному критерию. Подобные исследования проводятся в междисциплинарном ключе на стыке социологии и психологии [Пруцкова, 2010].

Другое направление исследования религиозности опирается на описание, характеристику религиозной группы, поскольку религиозность можно рассматривать как социально-групповой, так и личный феномен. Анализ религиозности в данном контексте предполагает выявление на номинальном уровне самоидентификации респондентов с тем или иным вероисповеданием (социальной религиозной группой). Оценка религиозности, выраженной в поведении или веровании, специфических для отдельной традиции или конфессии предполагает наличие и более специфических вопросов. Кроме вопроса о конфессиональной принадлежности как правило задаются уточняющие вопросы для более надежной идентификации принад-

лежности человека к определенному вероисповеданию и выявления степени «привязанности» к некоторой религиозной группе.

Дж. Шумагер считает, что религиозность коррелирует с высоким уровнем психического здоровья, а религиозные убеждения способствуют оптимальному разрешению вне- и внутриличностных конфликтов. Кроме того, он эмпирически доказал, что вера придавая смысл существованию, уменьшает экзистенциальную тревогу и невротическую вину. Положительное влияние религия оказывает на личностное благополучие. В исследовании К. Элисон, было показано, что люди с сильной религиозной верой имеют высокую степень жизненной удовлетворенности, личного счастья [Невлева, 2015].

Согласно христианским идеям, трудности в жизни людей являются результатом греховности, следствия которой проявляются в виде страдания. Состояние разорванной связи с Богом является, по мнению православных богословов, наиболее тяжелым положением человека. Восстановление связи с Богом – есть важнейшее условие достижения гармонии и преодоления невзгод.

Трудности, связанные с повторным обретением Бога и пребыванием в соединении с ним, требует большого доверия к Богу и смиренного подчинения Святому Духу. Если поставить Бога в жизни на первом месте и направить мысли к богоугодным делам, у человека сформируется соответствующая оценка поступков и отношение к ним. Религиозный человек от общения с Богом и доверия к нему получает внутренний покой, который, возможно, позволяют легче справляться с эмоциями, сохранять здравомыслие, анализировать проблему и прилагать усилия, чтобы найти решение.

Таким образом, православный человек, в религиозном плане ориентируется на собственные, внутренние ресурсы развития и самосовершенствования, в социальном плане – осознанно идентифицирует себя с общиной. Западная культура с ее установками на индивидуализацию и укорененность в социуме антагонистична, сопряжена с ощущением экзистенциальной боли (Э. Фромм, А. Маслоу и др.). В структуре личности православного данные установки находятся в непротиворечивой целостности, гармонии, единстве.

В свете рассматриваемой проблематики мы обратились к работам С. Мадди, в которых исследована взаимосвязь жизнестойкости с религиозностью [Maddi, 2006]. С точки зрения С. Мадди, религиозность рассматривается как сходная с жизнестойкостью переменная, в которой на сверхъестественное перекладывается ответственность за бытие. Исследуя вопрос о том, что наилучшим образом может прогнозировать при стрессе возможное состояние депрессии и гнева – религиозность или жизнестойкость – С. Мадди устанавливает корреляцию между религиозностью и шкалами вовлеченности и контроля, отмечает отсутствие связи со шкалой принятия риска. Жизнестойкость и религиозность в его представлении отрицательно связаны с депрессией.

Мадди установлена отрицательная связь жизнестойкости со всеми параметрами гнева (гнев внутри, направленный вовне, гнев как черта личности, как состояние, общие показатели гнева). Отличительная черта религиозности состоит в том, что имеется значимая отрицательная связь только с гневом внутри. Не смотря на то, что религиозность и жизнестойкость являются препятствиями на пути возникновения депрессии и гнева, жизнестойкость наиболее точно по сравнению с религиозностью способна прогнозировать появление негативных психических состояний в ситуации дистресса.

Продолжая рассматривать жизнестойкость и религиозность, С. Мадди пришел к парадоксальным, по его мнению, результатам: при низком уровне жизнестойкости индивиды с более высоким уровнем религиозности менее подвержены состоянию гнева и депрессии. Данные результаты С. Мадди рассматривает как возможное противоречие между жизнестойкостью и религиозностью: если жизнестойкость на первое место выдвигает индивидуальную борьбу, то религиозность подчеркивает пассивность и принятие обстоятельств жизни [Maddi, 2006].

Идеи С. Мадди заставляют размышлять о том, что веру в сверхъестественное можно считать универсальным средством, позволяющим найти смысл жизни и направление движения, в то время как жизнестойкость (экзистенциальное мужество) является более пригодной в процессах сохранения и роста производительности, развития личности и здоровья человека.

Как отмечал С. Мадди, религиозность и жизнестойкость, хотя и основаны на духовной природе и дают личности чувство опоры, имеют существенные различия. В первом случае источником духовности является вера в сакральное и перекладывание на него полноты ответственности за жизнь, во втором случае – источником являются усилия личности, ее активные действия. Таким образом, согласно С. Мадди источник духовности – в одном случае – пассивная ответственность человека перед «сверхъестественным», а в другом – активные «личные усилия» [Maddi, 2006].

Ведущей мировоззренческой аксиомой православного учения является с одной стороны – ответственность личности, с другой – безусловность свободы воли. Эти компоненты во многом определяют поведение человека при столкновении с трудностями на жизненном пути. Выводы, полученные С. Мадди, и переносящие ответственность за деяния человека в сферу сверхъесте-



ственного, вероятно, следуют из того, что большая часть его респондентов являлись представителями католицизма и протестантизма.

Анализируя проблему жизнестойкости и духовные установки православия, можно предположить, что религиозность (по крайней мере, православная вера) формирует собственную систему установок и ценностей, что не может не влиять на характер отношения к жизненным трудностям. Мы предполагаем, что влияние религиозности на поведение личности в ситуации дистресса может быть различным и зависит от конфессиональной принадлежности респондентов. Данное предположение, безусловно, требует отдельного эмпирического исследования.

Безусловно, и в жизнестойкость, и в религиозность органически включена система убеждений и ценностей, относимых к мировоззрению личности. Мировоззрение как совокупность устойчивых идей, принципов, оценок и убеждений определяет отношение к бытию и характеризует мировидение человека, его место в мире, придает жизнедеятельности осмысленность, упорядоченность и направленность.

При таком подходе можно допустить, что жизнестойкость и религиозность (понимаемая как принадлежность к какой-либо конфессии или же просто некая вера в сверхъестественное) представляют собой элементы различных типов мировоззрения и не перекрывают друг друга полностью. Преодоление проблем в православной традиции не вписывается в рамки тех идей, которые высказал С. Мадди. Православный человек должен «не только переносить невзгоды, но и видеть в них руку Властителя судеб» [Еротич, 2009]. Православное мировоззрение опирается на иную систему ценностей и установок, влияющих и на характер отношения человека к жизненным трудностям.

Эмпирическое исследование жизнестойкости и религиозности как ресурсов совладания со сложными жизненными ситуациями

С целью подтверждения нашей гипотезы о том, что и жизнестойкость и религиозность являются ресурсами человека, которые позволяют ему конструктивно справиться со сложной жизненной ситуацией, мы провели исследование. В нем приняло участие 125 студентов АНО ВПО «Белгородский университет кооперации, экономики и права» различных направлений подготовки. В качестве инструментария нами были выбраны следующие методики:

- тест жизнестойкости (Д.А. Леонтьев, Е. И. Рассказова);
- опросник «Исследование социальных и религиозных взглядов» (Г. Олпорт);
- методика «Определение копинг-поведения» (Д. Амирхан).

На первом этапе нашего исследования мы разделили испытуемых на группы по уровню жизнестойкости и религиозной ориентации.

По уровню жизнестойкости испытуемые разделились на 4 группы, условно названные: «студенты с низкой жизнестойкостью» (10%), «студенты с тенденцией к низкой жизнестойкости» (20%), «студенты со средней жизнестойкостью» (55%), студенты с тенденцией к высокой жизнестойкости» (15%). Представители первой группы испытуемых имеют низкий уровень вовлеченности ($M_e=16$), низкий уровень контроля ($M_e=11$) и принятия риска ($M_e=9$). Это говорит о том, что они часто остаются безучастными по отношению к той деятельности, которой занимаются. Они не хотят бороться с препятствиями, считая, что все предопределено и не зависит от них. Чаще всего отрицают негативные события собственной жизни и хотят их забыть, а позитивные воспринимают как что-то приятное. Но не из тех не из других событий не извлекают ничего полезного для собственного опыта. Студенты имеющие тенденцию к низкому уровню жизнестойкости, значения вовлеченности ($M_e=24$) имеют уровень ниже среднего, контроля ($M_e=19$) – ниже среднего, принятия риска ($M_e=11$) – средний. Это свидетельствует о том, что они редко включаются в процесс происходящего, но если их что-то сильно заинтересует, то они выполняют деятельность с удовольствием. Чаще, склонны перекладывать ответственность, нежели брать ее на себя. Они извлекают опыт чаще из позитивных событий собственной жизни, ориентируясь только на достижения. Но те события, которые приносят неприятные эмоции, стараются забыть, считая, что ничего хорошего взять из них нельзя. Студенты со средним уровнем жизнестойкости имеют среднюю вовлеченность ($M_e=35$), средний уровень значений по показателю «контроль» ($M_e=28$) и средний - по показателю «принятие риска» ($M_e=17$). Они могут активно включаться в деятельность и находить интересное и ценное для себя, но не всегда осуществляют это. Им не всегда кажется, что они могут управлять собственной жизнью и тем, что в ней происходит. Поэтому, иногда склонны перекладывать ответственность за происходящее на обстоятельства или других людей. Они понимают, что риск есть всегда и можно даже из «проигрыша» извлечь выгоду, но пользуются этим не во всех случаях. Отличительными чертами потенциально жизнестойких студентов являются выраженные показатели по компонентам «контроль» ($M_e=38$) и «принятие риска» ($M_e=23$). Это говорит о том, что они берут ответственность за собственные действия и стараются из всего, что с ними происходит извлекать опыт и использовать его в дальнейшем. Как мы видим, процент студентов со слабы-

раженной жизнестойкостью достаточно высок (30%) это говорит об актуальности развития данного качества у современной молодежи.

По критерию «религиозность» студенты были разделены на 3 группы: студенты с внешней религиозной ориентацией (30%) и студенты с внутренней религиозной ориентацией (28%), студенты без религиозной ориентации (42%). Первая группа студентов 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. Студенты с внутренней религиозной ориентацией воспринимают религию как ценность. Религиозные убеждения влияют на их жизнь повсеместно. Студенты без религиозной ориентации не обнаружили ярко выраженных стремлений к религии. В своей жизни они руководствуются другими принципами.

На следующем этапе нашего исследования мы выявили различия в стратегиях совладания, которые применяют студенты с разным уровнем развития жизнестойкости и разной религиозной ориентацией. «Жизнестойкие» студенты чаще чем «нежизнестойкие» применяют конструктивные стратегии совладания с трудностями: «разрешение проблем» ($t=2,35$, при $p \leq 0,05$), «поиск социальной поддержки» ($t= 2,11$, при $p \leq 0,05$). То есть эти студенты в сложных жизненных ситуациях склонны активно искать внутренние ресурсы для решения возникших затруднений, а также способны получать помощь от других людей для этого. То есть они активно используют внешние и внутренние ресурсы, в отличие от «нежизнестойких» студентов, которым чаще свойственно применять копинг-стратегию «избегание». Стратегия избегания вытесняет необходимость решения проблем, и тем самым их усугубляет. Студенты религиозно ориентированные имеют схожие тенденции в применении копинг-стратегий с «жизнестойкими» студентами. Внешне религиозно ориентированные — склонны чаще, по сравнению с другими группами, применять копинг «решение проблем» ($t= 2, 14$, при $p \leq 0,05$) и ($t= 2, 06$, при $p \leq 0,05$). Студенты, имеющие внутреннюю религиозную ориентацию, чаще других применяют копинг «поиск социальной поддержки» ($t= 2,18$, при $p \leq 0,05$) и ($t= 2,28$, при $p \leq 0,05$). Студенты не имеющие религиозной ориентации применяют различные стратегии совладающего поведения. На основе полученных данных можно сделать вывод, что религиозность и жизнестойкость способствуют конструктивному выходу из сложных жизненных ситуаций. Это происходит прежде всего за счет когнитивного компонента основанного на жизнестойких и религиозных установках.

Заключение

Анализ проблемы совладания человека с трудными жизненными ситуациями показал, что жизнестойкость и религиозность являются внутриличностными ресурсами. Жизнестойкость выступает как качество личности, развиваемое с детства и способствующее активному преодолению стрессовых ситуаций. Это происходит за счет установок «вовлеченность», «контроль», «принятие риска», которые проявляются на всех уровнях (когнитивный, эмоциональный, поведенческий) взаимодействия человека с миром.

Интериоризация религиозных ценностей той или иной конфессии (например, Православия) также может быть рассмотрена как важнейший механизм, способствующий сохранению здоровья личности, как личностный ресурс, помогающий в преодолении жизненных трудностей. Религиозный человек получает внутренний покой, который, возможно, позволяет легче справляться с эмоциями, сохранять здравомыслие, анализировать проблему и прилагать усилия, чтобы найти решение.

Эмпирическое исследование показало, что жизнестойкие люди склонны использовать конструктивные стратегии («разрешение проблем» и «поиск социальной поддержки») в сложных жизненных ситуациях, которые позволяют им активно задействовать как внешние, так и внутренние ресурсы для решения ситуации в свою пользу. Религиозно ориентированные люди также используют конструктивные стратегии преодоления стрессовых ситуаций и практически не применяют стратегию «избегание». Полученные данные свидетельствуют о том, что религиозность наряду с жизнестойкостью позволяет быть человеку более эффективным в своей жизнедеятельности, несмотря на сложные жизненные ситуации.

Литература

1. Александрова Л.А. 2004. К концепции жизнестойкости в психологии. Сибирская психология сегодня: Сб. научных трудов. Вып. 2. Кемерово: 82–90.
2. Волобуева Н.М. 2012. Психологическая культура как условие развития жизнестойкости студентов. Автореф. дис. ...к. психол. наук. Белгород, 22 с.
3. Еротич В. 2009. Христианство и психологические проблемы человека. М., Аспект Пресс, 450.
4. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. 2006. Тест жизнестойкости. М., Смысл, 63.



5. Мадди С.Р. 2002. Теории личности: сравнительный анализ. Пер. с англ. СПб., 567.
6. Пруцкова Е. 2010. Религиозность: способы операционализации и количественной оценки: материалы семинара «Социология религии» Электронный ресурс. URL: <http://socrel.pstgu.ru/wp20105#more-337> (01 февраля 2015).
7. Невлева И.М. 2015. Психология религии. Белгород, Издательство БУКЭП, 224.
8. Рассказова Е.И. 2005. Психологические ресурсы саморегуляции и реабилитации личности в экстремальных условиях. Личность в экстремальных условиях. Материалы международной научно-практической конференции. Часть 1. Петропавловск-Камчатский, Изд-во КамГУ, 100-103.
9. Соловьева С.Л. 2010. Ресурсы личности. Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2010. N 2. Электронный ресурс. URL: <http://medpsy.ru> (01.02.2015).
10. Сотниченко Д.М. 2009. Жизнестойкость как психологический феномен. Его значение в современных условиях службы в армии. Вестник ТГПУ. № 8: 104-107.
11. Maddi S. R., Brow M., Khoshaba D.M., Vaitkus M. 2006. The relationship of hardiness and religiosity in depression and anger. Consulting Psychology Journal. Vol. 58: 148–161.