

УДК 159.9.01

*М.В. Чумаков, Д.М. Чумакова***РЕЛИГИОЗНОСТЬ ЛИЧНОСТИ КАК ФАСИЛИТАТОР ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ РЕГУЛЯЦИИ**

В статье рассматриваются особенности религиозности личности в связи с эмоционально-волевой регуляцией деятельности и социального взаимодействия. Показано, что религиозность способствует эффективной эмоционально-волевой регуляции. Одним из механизмов, обеспечивающих фасилитирующее действие религиозности на эмоционально-волевою регуляцию, является повышение самооценки, уверенности и снижение тревоги. Раскрывается связь религиозности со смысловой сферой, что влияет на управление стрессом через переоценку стрессовых факторов. Религиозность позволяет использовать дополнительные механизмы копинга стресса. Выявлены неоднозначные механизмы взаимосвязей религиозности и личного контроля, а также взаимосвязей религиозности и эмоционально-волевой регуляции на уровне личностных черт. Религиозность связана с экстернальным локусом контроля, что снижает эффективность волевого компонента регуляции, но повышает эффективность эмоционального компонента системы. Религиозность связана с эмоционально-волевой регуляцией и непосредственно, и опосредованно.

Ключевые слова: религиозность личности, эмоционально-волевая регуляция, самооценка, уверенность, религиозный копинг.

DOI: 10.35634/2412-9550-2019-29-3-314-318

Религиозность личности всё больше исследуется как эмпирическая величина в рамках экспериментальной психологии. Накопление эмпирических данных в этой области позволяет делать обоснованные предположения и выводы о включенности религиозности личности в регуляторные психологические процессы. Цель данной статьи – рассмотреть взаимосвязи религиозности и эмоционально-волевой регуляции и показать роль религиозности личности как фасилитатора эмоционально-волевых процессов на уровне как теоретических предположений, так и некоторых эмпирических фактов.

Религиозность личности связана с *я-системой*. Как показано в исследовании В. Сароглу, религиозность участвует в удовлетворении потребностей, связанных с *я-системой* на всех уровнях ее функционирования [18]. На индивидуальном уровне в соответствии с иерархической моделью *я-системы* речь идет о потребностях в самооценке, контроле, редукации неуверенности и поиске смысла [21]. Элементы социокультурной среды используются людьми для повышения и стабилизации самооценки личности. Поскольку религия – существенный элемент социокультурной среды, то можно предположить ее связь с самооценкой.

В теоретической модели М.В. Чумакова эмоционально волевая регуляция понимается как скоординированное взаимодействие эмоциональных и волевых процессов в ситуации преодоления трудностей и препятствий, формирующееся в деятельности и в социальном взаимодействии и реализующееся в них. Для успешной регуляции необходим баланс эмоциональных и волевых компонентов системы. Ситуация нарушения равновесия приводит к необходимости подавлять эмоциональные состояния волевым усилием. В этом случае волевой процесс выступает в качестве антагониста по отношению к эмоциональному. Критическое снижение волевого контроля может привести к разрушительному для личности и социального окружения поведению под влиянием эмоций. Эмоционально-волевая регуляция – это синтетический процесс, обеспечивающий эффективное функционирование регуляторного контура в ситуациях трудностей и напряжения. В эмоционально-волевой регуляции участвуют различные личностные структуры: такие, как мировоззрение, направленность личности, личностные черты, я-концепция. Взаимосвязи этих параметров и эмоционально-волевой регуляции рассмотрены в ряде работ [10]. Можно предположить, что религиозность взаимосвязана с параметрами эмоционально-волевой регуляции и прямо, и через систему опосредующих структур я-концепции, направленности, мировоззрения, других личностных черт. В ряде работ показано, что испытуемые с эффективной эмоционально-волевой регуляцией имеют положительную я концепцию [8]. В целом можно сказать, что эффективная эмоционально-волевая регуляция основывается на положительном самоотношении. Об этом свидетельствуют положительные корреляции общего балла опросника волевых качеств личности (ВКЛ) со шкалами опросника Р.С. Панталева. Выявлены корреляции со

шкалами закрытости (.34), самоуверенности (.36), саморуководства (.28), отраженного самоотношения (.12), самооценности (.13), самопривязанности (.24) и отрицательные корреляции со шкалами внутренней конфликтности (-.27) и самообвинения (-.27). По результату ряда исследований религиозность связана с положительными параметрами я-концепции [9]. Одним из объяснений такой связи является включение религиозности в понятие респектабельности, социальной привлекательности в культурах, где религиозные ценности значимы и занимают высокое место в иерархии. В культурах, где ценность религии не высока, связи религиозности с положительными параметрами я концепции не выражены [20]. С нашей точки зрения, в данном случае связь религиозности с параметрами эмоционально-волевой регуляции состоит в том, что религиозность повышает самооценку, ощущение самооценности и значимости, что положительно сказывается на параметрах регуляции деятельности и социального взаимодействия в трудных ситуациях.

Исследования показали, что религиозность снижает тревогу, связанную со смертью [14]. Поскольку эффективная эмоционально-волевая регуляция предполагает способность справляться с тревогой, религиозность позитивно влияет на регуляторный процесс.

В отношении личного контроля, высокие показатели которого свойственны волевому компоненту эмоционально-волевой регуляции, взаимосвязи с религиозностью иные. Высокая религиозность сочетается с более низким контролем [15]. В исследовании Д.М. Чумаковой выявлена положительная корреляция религиозности личности и экстернального локуса контроля, что свидетельствует также о более низком личном контроле религиозных испытуемых [2; 12]. Такие данные свидетельствуют о том, что религиозность не фасилитирует эффективную эмоционально-волевую регуляцию в ее волевом компоненте. Однако, если учитывать концепт эмоционально-волевой регуляции в целом, а не только с акцентом на волевой компонент, то картина выглядит иначе. Высокий личный контроль сочетается с более высокой тревогой. Таким образом, эмоционально-волевая регуляция в ее эмоциональном компоненте будет более эффективной. В концепции эмоционально-волевой регуляции М.В. Чумакова важен баланс эмоций и воли, равновесие между ними, а не чрезмерная выраженность какого-либо элемента структуры, например, волевого [6]. Более того, концепция описывает случаи дисбаланса, в которых чрезмерно выражен волевой компонент, что снижает эффективность эмоционально-волевой регуляции в целом. С этой точки зрения экстернальный локус контроля и невысокий личный контроль могут играть положительную роль для эмоционально-волевой регуляции. Можно сказать, что взаимосвязи личного контроля и религиозности не столь однозначны, что отражает сложность религиозности как личностной черты и эмоционально-волевой регуляции, структурная организация которой состоит из множества элементов, образующих динамическое целое.

Еще один элемент эмоционально-волевой регуляции – уверенность. В отношении связи уверенности и религиозности личности эмпирические данные разнородны, но большая часть из них свидетельствует о том, что религиозность снижает неуверенность. Религиозность связана с уверенностью на нейрофизиологическом уровне. Верующие проявляют меньшую активность корковых центров, отвечающих за опыт, связанный с тревогой [13]. Конечно, нужно учитывать, что существуют различные формы религиозности. Так, неуверенность может быть источником религиозного экстремизма. В ситуации экспериментально вызванной неуверенности более религиозные испытуемые демонстрируют большую поддержку религиозных войн [16]. Неуверенные испытуемые воспринимают большее количество ситуаций как угрожающие. Таким образом, в целом религиозность связана с большей уверенностью, но существуют отдельные, скорее негативные, формы религиозности, которые связаны с неуверенностью.

Религиозность связана со смысловой сферой личности и удовлетворяет ее потребность в поиске смысла. Речь идет не только о помощи в понимании глубинных экзистенциальных проблем, центральных вопросов, связанных с миром, с личностью, но и о поиске смысла в трудных жизненных ситуациях [17]. В этом случае религиозность связана с копингом стресса и включается в механизмы эмоционально-волевой регуляции. Религиозность влияет на управление стрессом через переоценку стрессовых факторов. Взаимосвязь религиозности, копинга стресса и социального взаимодействия в семье эмпирически подтверждена в работах Д.М. Чумаковой [1; 11]. В данном случае речь идет о религии как дополнительном копинге стресса, расширяющем перечень доступных субъекту способов совладания, что способствует росту субъективного благополучия и снижению эмоционального стресса. Суммарный показатель эмоционального стресса не связан с религиозностью опосредованно, через показатели субъективного благополучия и использования копинга, основанного на обращении к ре-

лигии. В работах Д.М. Чумаковой ставится задача рассмотреть взаимосвязи религиозности и социального взаимодействия в семье. Однако получены данные, подтверждающие взаимосвязи религиозности и эмоционально-волевой регуляции. Эмоциональный стресс выступает опосредующим фактором взаимосвязи религиозности и частоты наказания детей родителями, в том числе – физическими наказаниями. Переоценка стрессового воздействия представляет другой механизм включения религиозности в процессы эмоционально-волевой регуляции. Речь идет, например, о переоценке травмирующего события посредством молитвы. В данном случае взаимодействие осуществляется, если можно так выразиться, на макроуровне. Возможно, существует связь и на микроуровне, на уровне стрессовых и волевых эпизодов. В применяемой М.В. Чумаковым стратегии структурированного самоанализа волевых эпизодов процесс эмоционально-волевой регуляции разбивается на дискретные единицы. Волевой эпизод характеризуется преодолением некоторой трудности, которая встречается на пути испытуемого. Религиозные инструменты, например, молитва, могут быть включены в процесс преодоления трудности на уровне не только личностных черт, но и дискретных единиц анализа. Религиозный опыт, ощущение присутствия божественного в ситуации преодоления трудности могут оказывать эмоциональную поддержку и давать чувство психологической защиты [3]. Религиозный опыт действует скорее на эмоциональном уровне эмоционально-волевой регуляции. Вера в существование защиты на трансцендентном уровне дает энергию, необходимую в трудной ситуации. Возможна и стратегия осознанного применения религиозных инструментов в ситуации волевого эпизода. Например, молитва может применяться сознательно, с целью обрести равновесие и восстановить контроль эмоций в трудной ситуации. Тогда можно говорить о метаволевой регуляции на уровне волевых эпизодов. Кроме того, вера в помощь со стороны божественных сил может повышать уверенность в успехе. На уровне волевых эпизодов испытуемый может обращаться за помощью к высшим силам как средству, помогающему справляться с трудностями. Интересен вопрос о применении религиозных средств в трудных жизненных ситуациях нерелигиозными людьми. В случае, когда преодоление трудности требует мобилизации всех сил, человек интуитивно использует предлагаемые религией способы воздействия на ситуацию и на регуляцию собственных состояний. Человек, хорошо знакомый с религиозной культурой, применяет более разнообразные средства религии и делает это усвоенным в процессе социализации и обучения образом. Так, он может использовать разнообразные молитвы и лучше соотносить их с конкретной ситуацией. Ему хорошо знакомы эффекты молитвы на субъективном уровне, и он более осознанно использует их для регуляции эмоциональных состояний. Наконец, глубоко религиозный человек, по-видимому, не только использует средства религии для достижения некоторых целей и преодоления трудностей на пути к ним, но иначе видит и сами цели, и по-другому воспринимает трудности на пути их достижения. Некоторые трудности могут перестать восприниматься таковыми или обретают иной смысл, что меняет саму психологическую природу трудности. В то же время появляются новые трудности и стрессовые ситуации, которые не религиозными или поверхностно религиозными людьми не воспринимаются таковыми. С нашей точки зрения, механизмы эмоционально-волевой регуляции не меняются принципиально в зависимости от различий в уровне религиозности личности. Однако уровень религиозности будет вносить специфику в регуляторные процессы и определять индивидуальные различия эмоционально-волевой регуляции.

Эмоционально-волевая регуляция может быть рассмотрена не только с процессуальной стороны, но и в терминах личностных черт. В ряде исследований религиозность рассматривается также как личностная черта. В факторной модели эмоционально-волевой регуляции М.В. Чумакова эта регуляция предстает как набор черт, таких, как ответственность, инициативность, решительность, самостоятельность, выдержка, энергичность, настойчивость, внимательность и целеустремленность [4; 5]. Эмоционально-волевая сфера личности, несмотря на то, что ее можно описать как совокупность дискретных черт, является единым целым. Уровень развития эмоционально-волевой регуляции в целом выражается общим баллом по методике диагностики волевых качеств личности. Эмоционально-волевая сфера личности включается в систему личностных черт. В частности, получены данные о включении эмоционально-волевых черт в структуру черт пятифакторной модели личности [7]. Общий балл по методике ВКЛ коррелирует с нейротизмом (-.48), экстраверсией (.46), параметром стремления к достижению (.41) и самодисциплины (.21) фактора добросовестности, параметром доверия (.41) и скромности (-.25) фактора сотрудничества. Параметр ответственности коррелирует со всеми параметрами фактора добросовестности: такими, как компетентности (.42), организованности (.51), послушности долгу (.46), стремления к достижению (.28), самодисциплины (.71) и обдумывания

поступков (.52). Религиозность в пространстве модели пяти факторов коррелирует с сотрудничеством (.20) и добросовестностью (.16) [19]. Корреляции параметров эмоционально-волевой сферы и пятифакторной модели не однозначны с точки зрения предположений о связях эмоционально-волевой сферы с религиозностью. Так, отрицательная корреляция общего балла по методике ВКЛ со скромностью предполагает скорее отрицательную связь общего балла по ВКЛ с религиозностью. Тем не менее, исходя из большинства имеющихся эмпирических данных о взаимосвязях религиозности с пятью базовыми факторами личности и связях этих же факторов с параметрами эмоционально-волевой регуляции, можно предположить положительные корреляции между религиозностью и эмоционально-волевой сферой. Предположительно в наибольшей степени связан с религиозностью компонент ответственности эмоционально-волевой сферы личности.

Выводы. Религиозность личности взаимосвязана с эмоционально-волевой регуляцией деятельности и социального взаимодействия. Рассматривая проблему с процессуальной стороны, в том числе на уровне анализа волевых эпизодов, можно сделать вывод, что в основном религиозность выступает как фасилитатор эмоционально-волевых процессов, хотя в некоторых случаях может иметь место и иная тенденция. Взаимосвязи рассматриваемых переменных опосредованы самооценкой и уверенностью. Повышая самооценку и уверенность, религиозность способствует эмоционально-волевой регуляции более высокого уровня. Снижение тревоги, в частности тревоги, связанной со смертью, также способствует эффективной эмоционально-волевой регуляции. К механизмам копинга стресса у испытуемых с выраженной религиозностью личности добавляется копинг, основанный на религии, что оптимизирует эмоционально-волевые процессы. Снижение стресса может быть связано и с иной когнитивной оценкой стрессовых факторов религиозными испытуемыми. В то же время экстернальный локус контроля, характерный для религиозных испытуемых, скорее затрудняет, чем фасилитирует волевые процессы. Эмпирические исследования проблемы с позиций психологии личности, когда эмоционально-волевая сфера и религиозность рассматриваются как набор личностных черт, показывает сходный, хотя и не идентичный, паттерн корреляций рассматриваемых переменных с параметрами пятифакторной модели, свидетельствующий о фасилитирующей роли религиозности личности. Взаимодействие параметров религиозности личности и параметров эмоционально-волевой сферы, вероятно, носит реципрокный характер, что открывает перспективу рассмотрения роли эмоционально-волевой регуляции в динамике религиозности личности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Чумакова Д.М. Методики диагностики религиозности личности / Современная психодиагностика в изменяющейся России. Сб. тезисов Всерос. науч. конф., 9-10 сентября 2008 г., г. Челябинск. Мин-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное агентство по образованию, Южно-Уральский гос. ун-т, Факт психологии; отв. ред. Н.А. Батулин. Челябинск, 2008. С. 107-108.
2. Чумакова Д.М. Психометрический подход к религиозности личности // Вестн. Курганского гос. ун-та. Серия: Физиология, психофизиология, медицина. 2015. № 2 (36). С. 100-102.
3. Чумаков М.В. Введение в психологию религии: Учебное пособие / Министерство общего и профессионального образования Российской Федерации; Курганский гос. ун-т. Курган, 1997. 29 с.
4. Чумаков М.В. Исследование личностных проявлений «безвольного» человека методом семантического сходства // Ярославский психологический вестник. 2002. №8. С. 72-75.
5. Чумаков М.В. Выделение волевых черт личности на основе семантического сходства // Ярославский психологический вестник. 2003. № 10. С. 60-64.
6. Чумаков М.В. Психофизиологические основания волевых качеств личности // Вестник Южно-Уральского гос. ун-та. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. 2005. № 4-1. С. 71-74.
7. Чумаков М.В., Сенин И.Г. Волевые качества в пространстве пятифакторной модели личности // Ярославский психологический вестник. Вып. 19. М.; Ярославль: Изд-во Российского психол. общ-ва, 2006. С. 62-67.
8. Чумаков М.В. Эмоционально-волевая регуляция как рефлексивный процесс // Вестник Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки. 2016. № 1 (35). С. 88-92.
9. Batson C.D., Stock E.L. Religion: Its core psychological functions. In J. Greenberg, S.L. Coole, T. Pyszczynski (Eds.), Handbook of experimental existential psychology. New York: Guilford, 2004, p.141-155.
10. Chumakov M. Person's will characteristics and family – psychological particularities. The European Society on Family relations (ESFR) Abstracts of the ESFR International Congress. University of Fribourg. Switzerland. 30.9–2.10.2004. P. 137.
11. Chumakova D. Parents spiritual well-being and family relations. Congress of International Association for the psychology of Religion, Lausanne, 2013, p.170.

12. Chumakova D. Relationship Between Religiosity and Personality Traits. – Congress of International Association for the psychology of Religion, Istanbul, 2015, p. 152.
13. Inzlicht, M., McGregor, I., Hirsh, J.B., Nash, K. Neural markers of religious conviction. *Psychological Science*, 2009, 20, p. 385-392.
14. Jones, E., Fisher, P. Terror management and religion: Evidence that intrinsic religiousness mitigates worldview defense following mortality salience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2006, 91, p. 553-567.
15. Kay, A.C., Gaucher, D., Napier, J.L., Callan, M.J., Laurin, K. God and the government: Testing a compensatory control mechanism for the support of external system. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2008, 95, p. 18-35.
16. McGregor, I., Haji, R., Nash, K.A., Teper, R. Religious zeal and the uncertain self. *Basic and Applied Social Psychology*. 2008, 30, p. 183-188.
17. Park, C.L. Religion as a meaning-making framework in coping with life stress. *Journal of Social Issues*, 2005, 61, p. 707-729.
18. *Psychologie de la religion. De la theorie au laboratoire.* Sous la direction de Vassilis Saroglou. De Boeck Superieur s.a., 2015, 410 p.
19. Saroglou V. Religiousness as a cultural adaptation of basic traits: A five factor model perspective. *Personality and Social Psychology Review*, 2010, 14, p.108-125
20. Sedikides, C., Gabauer, J.E. Religiosity as self-enhancement: A meta-analysis of the relation between socially desirable responding and religiosity. *Personality and Social Psychology Review*, 2010, 14, p. 17-36.
21. Sedikides, C., Gaertner, L., Luke, M.A., O'mara, E.M., Gebauer, J.E. A three-tier hierarchy of self-potency: Individual self, relational self, collective self. *Advances in Experimental Social Psychology*, 2013, 48, p. 235-295.

Поступила в редакцию 19.07.2019

Чумаков Михаил Владиславович, доктор психологических наук,
заведующий кафедрой психологии развития и возрастной психологии
E-mail: mihailchv@mail.ru

Чумакова Дарья Михайловна, кандидат психологических наук
E-mail: ch-darya@mail.ru

ФГБОУ ВО «Курганский государственный университет»
640020, Россия, г. Курган, ул. Советская, 63

M.V. Chumakov, D.M. Chumakova

RELIGIOSITY OF THE PERSONALITY AS A FACILITATOR OF EMOTIONAL AND VOLITIONAL REGULATION

DOI: 10.35634/2412-9550-2019-29-3-314-318

The article provides an analysis of religiosity of the personality in connection with emotional and volitional regulation of activity and social interaction. It is shown that the religiousness promotes effective emotional and volitional regulation. One of the mechanisms providing the facilitating effect of religiousness on emotional and volitional regulation is that it increases self-esteem, self-confidence and reduces anxiety. The connection between religiosity and the sphere of meaning is revealed, which influences the stress control through the re-evaluation of stress factors. Religion allows the use of additional mechanisms of stress coping. The ambiguous mechanisms of interrelation of religiousness and personal control, as well as interrelations of religiousness and emotional and volitional regulation at the level of personality traits are revealed. Religiosity is connected with external locus of control that reduces efficiency of volitional component of regulation, but raises efficiency of emotional component of system. Religiosity is connected with emotional and volitional regulation both directly and indirectly.

Keywords: personal religiousness, emotional and volitional regulation, self-esteem, self-confidence, religious coping.

Received 19.07.2019

Chumakov M.V., Doctor of Psychology, Head of Department of Psychology
E-mail: mihailchv@mail.ru

Chumakova D.M., Candidate of Psychology
E-mail: ch-darya@mail.ru

Kurgan State University
Sovetskaya st., 63, Kurgan, Russia, 640020