



БЪЛГАРСКА АКАДЕМИЯ НА НАУКИТЕ

Институт за изследване на населението и човека

Секция „Психология на личността и методология на психологичното измерване“

МАРИЯ ЦВЯТКОВА ИВАНОВА

**ПСИХИЧНО БЛАГОПОЛУЧИЕ, РЕЛИГИОЗНОСТ И
КОПИНГ СТРАТЕГИИ**

АВТОРЕФЕРАТ

на дисертационен труд

за придобиване на образователна и научна степен „доктор“

Професионално направление 3.2. „Психология“

(„Обща психология“)

Научен ръководител: Проф. д-р Румяна Божинова

София, 2021

Дисертационният труд е обсъден и насочен за защита на Научен семинар на департамент „Психология“ към Института за изследване на населението и човека при БАН.

Обем: 167 страници

Литература: 143 заглавия на английски език;

17 заглавия на български език

Таблицы: 28;

Приложение: Инструментариум.

Защитата на дисертационния труд ще се състои на 14 април 2021 г. пред научно жури в състав: проф. д-р Ергюл Таир, проф. д-р Румяна Божинова, проф.д.пс.н. Румен Стаматов, проф. д.пс.н. Веселин Василев, проф. д-р Даниела Тасевска.

Членовете са назначени от Научния съвет на Института за изследване на населението и човека при БАН.

Материалите по защитата са на разположение в библиотеката на Института за изследване на населението и човека при БАН.

Увод

Съвременните социални, културологични и психологични изследвания отделят важно място на темата за психичното благополучие и проучват задълбочено индивидуалните и универсални предпоставки и условия за постигането му. Впечатляващ брой проучвания са посветени на връзката между психичното благополучие и религиозността, както и влиянието на копинг стратегиите. Докато в другите страни големият брой изследвания в тази сфера води до развитие на нови и поточни инструменти, анализ и съответно приложение на получените резултати, в България проучванията по темата обхващат частично изследваните феномени. В тази насока дисертацията се опитва да предостави нови детерминиращи фактори, определящи справянето със стреса и подобряването на психичното благополучие, като разширява темата през религиозните убеждения на личността. Наред с консистентно установените резултати за ролята на тези предиктори, налице са и редица парадокси и противоречия, които запазват актуалността на темата и провокират изследователските търсения.

Първа глава представя основните подходи за анализ на психичното благополучие, религиозния феномен и копинга като теоретична рамка на изследването. В синтезиран вид са изложени съществуващите дефиниции на изследваните конструкти, основните направления и инструментариум в изследването на взаимовръзките помежду им.

Втора глава представя постановката и дизайна на изследването, проведено сред 305 лица, от които 205 религиозни и 100 нерелигиозни български граждани.

В трета глава е представена интерпретацията на получените резултати от изследването. Проучено е нивото на психичното благополучие в общ план и по отношение на димензиите му при религиозни и нерелигиозни лица. При анализа на общите и специфични копинг стратегии за справяне със стреса при двете групи изследвани лица са установени различията и сходствата. Изследван е религиозният копинг и връзката на специфичните религиозни стратегии с активния и пасивен стил за справяне. Проучено е влиянието, което изборът на определен начин за справяне със стреса оказва върху психичното благополучие.

I. Теоретични предпоставки на проблема за психичното благополучие, религиозността и копинга

Концептуалната рамка на дисертационното изследване включва доминиращите идеи в съвременната психология за дефиниране на психичното благополучие, религиозността и стратегиите за справяне със стреса (копинг стратегиите). Теоретичният и аналитичен фокус е върху изясняване на взаимовръзките между проучваните феномени и вариациите в проявлението им. В тази насока отправната точка при организацията на дисертационното изследване е идеята, че религиозността оказва влияние върху психичното благополучие на личността и в избора и прилагането на стратегии за справяне със стреса. Въз основа на приложен интегративен подход към изследваните проблеми, са поставени целта, задачите и организацията на емпиричното изследване.

1. Психично благополучие – между хедонизма и евдемонизма

Теоретичният обзор на проведените изследвания на психичното благополучие очертават две големи изследователски традиции: 1) тази, която го определя като развитие на човешкия потенциал и заложби (евдемонистично психично благополучие) и 2) тази, която го определя като усещането за удовлетворение и щастие (хедонистично психично благополучие) (Ryan, Deci, 2001; Headey, Wearing, 1989). Изследването поставя акцент върху психичното благополучие в евдемонична перспектива, представено в терминологията на пълноценно функциониращата личност - живот в съответствие с истинското си Аз и реализиране на личностния потенциал (Waterman, 1993), търсене на смисъла и себerealизация (Ryan, Deci, 2001).

Представен е многоизмерният модел на психичното благополучие на К. Риф, включващ шест дименсии: способността за себеприемане, автономност и отстояване на себе си, наличие на положителни взаимоотношения, способност да управляваш средата като избираш контекста за реализация на личностния потенциал, стремеж към непрестанно развитие, наличие на цел и смисъл в живота (Ryff, 2002).

1. Религиозният феномен между елементаризма и холизма.

Религиозният феномен е цялостно психично преживяване на индивида, в центъра на което стои идеята за свързаност със святото и включва когнитивни, афективни и поведенчески компоненти. Представени са основните направления в изследване на религиозността.

Религиозността като насоченост: Екстернална ориентация с утилитарни мотиви – социален статус (Genia, Shaw, 1991), протекция и социален статус (Allport & Ros, 1967) или като его-защитен механизъм (Каное, Meadow, 1981); Интернална ориентация - религиозната вяра като основен център в живота, интегрирано вътрешно религиозно чувство, което се проявява във всеки аспект от живота (Allport, Ros, 1967).

Религиозността като копинг се основава на разбирането за религията като процес на търсене на смисъл, свързан със святото (Pargament, 1991). Действателно комплексно, а не като обикновен защитен механизъм, религията е активно и динамично включена във всеки момент от копинг процеса, като помага на хората да открият, поддържат и трансформират значението и смисъла (Pargament, 1997, 2011; Pargament, Ano, 2004; Pargament et al., 2005).

2. Копинг и копинг стратегии

Концептът за стреса е възприет от теорията за копинга на Лазарус. Транзакционният модел акцентира върху когнитивното оценяване и как това се отразява на психичното благополучие и копинг - усилията на индивида (Lazarus, 1991; Lazarus, 1993). Копингът е това, което човек прави за да се справи със стреса., а копинг стратегиите са когнитивни и поведенчески усилия, които очертават динамично променящите се взаимодействия между индивида и средата (транзакциите) и стремежа към регулация на вътрешните състояния и/или промяна на взаимоотношенията със средата.

Следван е макроаналитичният подход с разграничението на двете основни функции на емоционално фокусиран и проблемно фокусиран копинг (Lazarus, Folkman, 1984). Микроаналитичната перспектива в подхода към копинга е представена от

концепцията на Карвър и сътрудници и създадения от тях инструмент за изследване на различни аспекти на проблемно-фокусирания, емоционално фокусирания и избягващ стил на копинг (Carver et al., 1989).

3. Теоретични направления в изследването на връзката между психично благополучие, религиозност и копинг

Представени са основни изследвания на връзката между психичното благополучие, религиозността и копинга. Направен е обзор на изследвания, които сочат, че религиозността е позитивно свързана с подобряване на отношенията в семейството и стабилността им и с начина, по който хората устройват живота си, изпълнен със смисъл, допринася в превенцията на употребата на наркотици (Argile, 2001; Gorsuch, 1995; Hansen, 1992). Изследвана е силата на вярата на отделните лица и степента, в която те се уповават на Божията помощ във връзка с нивата на благополучие (Cohen, 2002). Открита е връзка на психичното благополучие с чувството за общност при религиозния човек (Diener et al. 1999; McIntosh et al. 1993). Позитивен ефект е констатиран по отношение на въздействието на религиозната активност върху психичното благополучие, респективно върху аспекта Цел в живота (Dolan et al. 2008; Helliwell, 2003; Robbins, Francis, 2000).

Изследванията насочват към позитивна връзка между интернална религиозна ориентация и дименсии на психичното благополучие. Интринсивната ориентация е позитивно свързана със социално желано поведение, със себеприемане, и себеактуализация, единство и организация на личността, както и с отвореност и гъвкавост на мисленето, докато външната религиозна ориентация е свързана негативно с тези компоненти на психичното благополучие (Ventis, 1995). Също така вътрешната ориентация се оказва негативно свързана с чувството за вина (Allport, 1966). Психичното благополучие нараства с вътрешната религиозна ориентация и намалява с външната ориентация (García-Alandete, Bernabé-Valero, 2013).

Редица изследвания установяват, че проблемно фокусираният копинг е позитивно свързан с психичното благополучие, докато емоционално фокусираното справяне корелира с по-ниски нива на психично благополучие (Guppy, Weatherston, 1997; Бакрачева, 2017). Активните (проблемно фокусирани) стратегии са свързани с по-високо благополучие от избягващите и емоционално фокусираните (Parkes, 1990; Бакрачева, 2017). Установена е висока значима връзка на стратегията преосмисляне с психично благополучие, следвана от емоционалното изразяване като стратегия. Проблемно фокусираната стратегия и наличието на социални контакти са позитивни свързани с психичното благополучие, докато избягването, пожелателното мислене, самокритичността и социалното изключване са значими негативни предиктори на психичното благополучие (Ukeh, Hassan, 2018).

Проучванията доказват, че и специфичните стратегии, които използва религиозният човек като стратегиите на позитивния религиозен копинг (положителното религиозно преосмисляне), колаборативния религиозен копинг, търсенето на духовна подкрепа са позитивно свързани с психичното благополучие (Penley et al., 2002, Pargament, 1990,2000). Организираното участие в култовия живот на религиозната общност и доброволческа помощ в социални инициативи допринасят за психичното благополучие (Idler, Musick, Ellison, George, Krause, Ory, Pargament, Powell, Underwood, Williams. 2003). Духовната връзка с другите в религиозната общност е важен ресурс и осигурява грижа и подкрепа (Koenig, McCullough, Larson, 2001). Много изследвания подчертават, че религиозната общност като такава е извор на подкрепа за хората в беда (Oman, Levin, Reed, 1998). Също така и частната практика на лична молитва и изучаване на Свещеното Писание допринасят за усещането за благополучие (Pargament,

1999). Различни изследвания демонстрират как позитивният религиозен копинг е свързан с психичното благополучие (Abraido-Lanza, Vasquez, Echeverria, 2004). От друга страна негативният религиозен копинг показва негативно въздействие (Pargament, 2011; Pargament et al., 2011).

II. Постановка и дизайн на изследването

1. Теоретичен модел на изследването

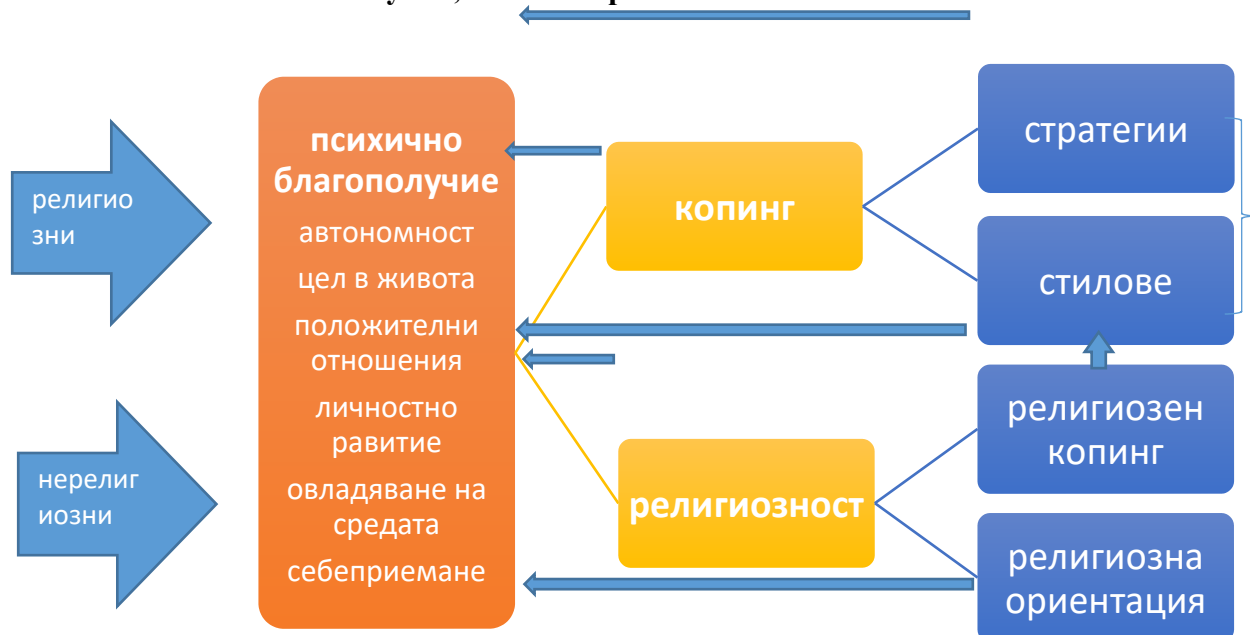
Прегледът на теоретични и емпирични проучвания на връзката между изследваните феномени разкрива значимостта на религиозността и копинга в когнитивен, емоционален и поведенчески аспект за психичното благополучие на личността.

В същото време възниква въпросът и за значимостта на индивидуалните характеристики, като по-специален интерес за настоящето изследване представлява полът, за влиянието на който резултатите са все още много противоречиви.

Макар да съществуват голям брой изследвания, посветени на психичното благополучие и индивидуалните предпоставки за постигането му като религиозност и копинг, недостатъчно проучен остава въпросът за закономерностите на взаимовръзката между изследваните феномени. Необходимо е да се анализира влиянието на различните копинг стратегии както по отношение на общото ниво, така и по отношение на отделните измерения на психичното благополучие. Следва да се проучат различията в избора на копинг стратегия на религиозния и нерелигиозния човек, да се сравнят специфичните религиозни копинг стратегии с общите и да се класифицират и диференцират според критериите: фокус към проблема или фокус към емоциите; ангажираност или дезангажираност; фокус към приемане и адаптация или фокус към намиране на смисъл; проактивен или реактивен копинг и влиянието, което оказва върху психичното благополучие. В тази насока динамиката на взаимоотношенията личност - среда, която може да бъде изследвана в рамките на стратегии за справяне със стреса е и пресечната точка между религиозността и психично благополучие. Обяснителният модел на религиозността като предиктор на психичното благополучие се базира на конструкт, разкриващ религиозността в действие и ефекта от религиозните вярвания според концепцията на К. Паргамент. В тази връзка ще се очаква религиозният човек да използва специфичен религиозен копинг, различен от този на нерелигиозния човек.

Основавайки се на направения теоретичен преглед и на актуалните тенденции за интегриране на различни перспективи и подходи, предлагаме интерактивен комплексен обяснителен модел за формирането на психичното благополучие, даващ възможност за прецизно идентифициране на множеството психологически канали, по които се осъществява въздействието на религиозността, и за разкриване на регулативната роля на копинг стратегиите, респективно религиозния копинг (фиг. 1). Предложеният модел включва различни измерения на копинга (когнитивни и афективни аспекти и поведенчески стратегии) и психичното благополучие (цели в живота, позитивни отношения, автономност, овладяване на средата, личностно израстване, себеприемане) и изследва закономерностите на влияние между посочените променливи в зависимост от религиозността. Моделът проследява изразеността на психичното благополучие, както и взаимовръзката му с копинг стратегиите като модератори на религиозното влияние върху психичното благополучие.

Фиг. 1 Психично благополучие, копинг и религиозност



2. Цел, задачи и хипотези на изследването

Настоящото изследване си поставя за **цел** да проучи психичното благополучие при религиозни и нерелигиозни хора във връзка с прилаганите от тях копинг стратегии.

Задачите, чрез които се реализира посочената цел са както следва:

- Да се изследва в сравнителен план психичното благополучие при религиозни и нерелигиозни лица;
- Да се изследва психичното благополучие при религиозни и нерелигиозни лица в зависимост от пола;
- Да се проучат прилаганите „общии“ копинг стратегии от религиозния и нерелигиозния човек;
- Да се изследват различията в прилаганите от индивида копинг стратегии в зависимост от пола;
- Да се проучат прилаганите специфични „религиозни“ копинг стратегии от религиозните лица;
- Да се изучат връзките между „религиозните“ копинг стратегии и „общите“ стратегии при религиозните лица;
- Да се проследи връзката между различните копинг стратегии и психичното благополучие;
- Да се анализира връзката между вътрешна и външна религиозност (ориентации в рамките на религиозността) и психично благополучие.

Хипотези

Общата хипотеза, на която се основава изследването е, че психичното благополучие на индивида е свързано с прилаганите от него копинг стратегии, различни при религиозните хора в сравнение с нерелигиозните.

Частните хипотези могат да бъдат представени в следния ред:

1. Допускаме, че психичното благополучие при религиозните и нерелигиозните хора се отличава с различно равнище на изразеност в общ и частен план (аспекта на

отделните негови компоненти), като се **очаква** нивото на психично благополучие при религиозните лица **да** бъде по-високо в сравнение с нерелигиозните лица.

1.2 Допускаме по-високо ниво на изразеност на психично благополучие при религиозните лица, по отношение на компонентите личностно развитие, положителни отношения с другите, приемане на себе си.

1.3 Допускаме по-високо ниво на изразеност на психично благополучие при нерелигиозните лица по отношение на компонентите – автономност, цели в живота.

2. Предполагаме, че психичното благополучие е свързано както при религиозните хора, така и при нерелигиозните с прилаганите копинг стратегии: при нерелигиозните лица ще бъде свързано преди всичко с активни стратегии, също избягващия копинг и по-висока употреба на субстанции, докато при религиозните лица ще бъде свързано предимно с активни стратегии за справяне със стреса, емоционално-фокусиран копинг и с използването на специфични „религиозни” копинги като позитивно религиозно преосмисляне, колаборативен религиозен копинг.

4. Допускаме, че религиозната ориентация е свързана с психично благополучие, като психичното благополучие ще има по-висока изразеност при лица с вътрешна (интернална) ориентация.

3. Методика на изследването

3.1. Изследвани лица

Изследвани са общо 305 лица, от които 205 религиозни, 100 – нерелигиозни. В основното изследване участват 192 лица, от които 107 религиозни лица, православни християни - студенти от Богословския факултет на СУ и посещаващи катехизически курсове към енорийски център от столичен храм, и 85 нерелигиозни лица са от СУ, ПУ, Технически университет, София. В допълнителното изследване (фокус групи) участват 20 лица, на възраст между 30-75 г., мъже - 5, жени -15.

Таблица 1. Участници в изследването, пол, религиозност

	Брой	религиозност
Мъже	80	48 религиозни 32 нерелигиозни
Жени	112	59 религиозни 53 нерелигиозни

Средната възраст в извадката е 47 г. Най-младият участник е на 19 г., а най-възрастният - на 75 г.

3.2 Методи

В изследването са използвани следните *методи*:

1. За измерване на психичното благополучие е използвана **Кратка форма на скалата на К. Риф**, адаптирана за българските условия от Пламен Калчев (Калчев, 2014). Въпросникът съдържа 30 твърдения с шест-степенна Ликерт скала от 1 (изцяло невярно) до 6 (напълно вярно).

Таблица 2. Психометрични характеристики на Въпросника за психично благополучие

Въпросник за психично благополучие	
Алфа на Кронбах	Брой айтеми
.80	25

Автономност	4 айтема Без айтем 16	алфа на кронбах $\alpha = 0,61$
Овладяване на средата	4 айтема Без айтем 11	$\alpha = 0,69$
Личностно развитие	5 айтема	$\alpha = 0,64$
Положителни отношения	4 айтема Без айтем 2	$\alpha = 0,57$
Цел в живота	5 айтема Без айтем 18	$\alpha = 0,52$
Приемане на себе си	4 айтема Без айтем 3	$\alpha = 0,73$

2. За измерване на копинг стратегиите е използван **Въпросник за предпочитани стратегии за справяне със стреса**, адаптиран за българските условия от Антоанета Русинова-Христова и Георги Карастоянов (Русинова-Христова, Карастоянов, 2000). В основата му е заложен теоретичният модел на Лазарус (Lazarus&Folkman, 1984, 1987), както и модела за себегулацията на поведението на Карвър и Шайер. Въпросникът съдържа 53 твърдения, с пет-степенна Ликерт скала от 1 - (никога не го правя) до 5 - (много често го правя). Разграничават се 13 скали, всяка от които се състои от четири айтема.

Към активните, ангажирани, проблемно фокусирани стратегии отнасяме:

1. Активно справяне. 2. Планиране. 3. Потискане на конкуриращи се активности (в настоящото изследване целенасоченост) 4. Въздържане 5. Търсене на инструментална подкрепа 6. Позитивно преосмисляне и развитие

Към пасивните, емоционално фокусирани стратегии отнасяме:

7. Търсене на емоционална подкрепа 8. Приемане. 9. Обръщане към религията. 10. Фокусиране върху емоциите и изразяването им.

Към неангажиращия, избягващия стил стратегии:

11. Отричане или неприемане. 12. Поведенческа дезангажираност. 13. Психическа дезангажираност. 14. Употреба на алкохол и наркотици – включва само един айтем.

Надеждността на подskalите е следната:

Таблица 3. Психометрични характеристики на въпросник за копинг стратегии.

Активно справяне	4 айтема	$\alpha = 0,60$
Планиране	4 айтема	$\alpha = 0,76$

Приемане	4 айтема	$\alpha = 0,76$
Целенасоченост	4 айтема	$\alpha = 0,63$
Предпазливост	4 айтема	$\alpha = 0,50$
Търсене на инструментална подкрепа	4 айтема	$\alpha = 0,84$
Търсене на емоционална подкрепа	4 айтема	$\alpha = 0,84$
Позитивно преосмисляне	4 айтема	$\alpha = 0,69$
Обръщане към религията	4 айтема	$\alpha = 0,96$
Фокус върху емоциите	4 айтема	$\alpha = 0,76$
Отричане	4 айтема	$\alpha = 0,62$
Поведенческа дезангажираност	4 айтема	$\alpha = 0,58$
Психическа дезангажираност	4 айтема	$\alpha = 0,74$
Употреба на алкохол с айтем 32	1 айтема	

3. За измерване на религиозния копинг е използван **Въпросник за изследване на стратегии за религиозен копинг** на Паргамент, адаптиран от автора на настоящото изследване, с 29 твърдения с четиристепенна Ликерт скала от 1 (напълно невярно) до 4 (напълно вярно) (Pargament, 1990).

Въпросникът се прилага за първи път върху извадка от 88 религиозни лица. Бе приложен факторен анализ, на основата на който се стигна до 4 факторно решение.

Подскалата *Духовна подкрепа и утеха* е с 8 айтема.

Духовната подкрепа като стратегия включва следните стратегии: намиране на смисъл, позитивно преосмисляне, реконструиране на отношението към стресора чрез религията и търсене на позитиви, усещане за свързаност с Бог, утеха, закрила и подкрепа в справянето с проблема; търсене на утеха и подкрепа от Бога; сътруднически религиозен копинг – разрешаване на проблема в сътрудничество, партньорство с Бога.

Подскалата *Вероучително осмисляне* и следване на религиозните предписания е с 8 айтема.

Включва осмисляне на случващото се във връзка с вероучителните постановки на религиозната общност; Следване предписанията на Църквата; вероучителното осмисляне е свързано също така с по-малко негативни емоции като гняв и недоволство, отдалечаване от Бога, съмнение по отношение на вярата и Бога.

Подскалата *Религиозна активност* с 7 айтема. Включва активно участие в църковния живот - служби и енорийска дейност. Участие в енорийския живот – групи по катехизис и милосърдна дейност. Оказване и получаване на помощ.

Подскалата *Религиозно избягване* с 5 айтема. Оставям на Бог да разреши проблема.

В сравнение с факторните анализи довели до двуфакторно решение за RCOPE в настоящата извадка се стигна до четири факторно решение. Подскалата Вероучително осмисляне включва айтемите на негативния копинг, но в отрицателна връзка.

Таблица 4. **Психометрични характеристика на въпросника за религиозен копинг.**

		α на Кронбах
Духовна подкрепа/общение	8 айтема	$\alpha = 0.81$
Вероучително осмисляне	8 айтема	$\alpha = 0.76$

Религиозна активност и подкрепа от общността-	7 айтема	$\alpha = 0.74$
Религиозно избягване	5 айтема без 26-ти айтем	$\alpha = 0.66$

5. Въпросник за измерване на вътрешна и външна религиозна ориентация с 22 айтеми с два възможни отговора (да, не). Използвани са айтемите от Religious orientation scale (ROS; Batson & Ventis, 1982). Факторният анализ на оригиналния въпросник показва два фактора:

Интернална ориентация – религиозността е начин на живот, интегрирана както във вътрешния живот на личността, така и по отношение на обществените роли, задачи и прояви.

Екстернална ориентация - религиозността е свързана с осъществяването на утилитарни цели – принадлежност към група, социални контакти, справянето със чувството за несигурност.

Поради липсата на адаптирана версия на въпросника бе направен анализ на главните компоненти. В настоящото изследване въпросникът ROS има слаба извадкова адекватност (0,585). Приложена бе Варимакс ротация с предварително задаване броя на факторите. Двата фактора обясняват общо 29,65% от вариацията. Някои твърдения не са намерили място в нито един от двата фактора, поради ниското си айтемно тегло.

4. **Качествени методи.** Влиянието на социалния контекст и индивидуални характеристики бе измерено с качествени методи: 1) *анализ на информация*, събрана от фокус групи и 2) *анализ на материали и публикации в он-лайн общности*.

5. *Обработка на данните от изследването*

Данните са обработени с компютърната програма SPSS for Windows (version 13.0). За описание и анализ на данните, за валидизиране на скали и за проверка на издигнатите хипотези са използвани следните статистически методи:

За анализ и оценка на използваните скали: факторен анализ (Extraction method: Principal Components Analysis; Rotation method: Varimax with Kaiser Normalization); анализ на вътрешната консистентност (Scale analysis, Method Alpha);

За описание и анализ на данните: честотно разпределение и вариационен анализ (Frequencies);

За анализ на връзките между променливите и проверка на издигнатите хипотези: t-тест на Стюдънт (Independent-Samples T Test); дисперсионен анализ (One-Way ANOVA); корелационен анализ (Bivariate Correlation); регресионен анализ (Linear Regression – Method Enter и Binary Logistic; Regression – Method Enter);

III. Резултати и обсъждане

1. *Психично благополучие при религиозни и нерелигиозни лица*

1.1 *Общото ниво на психично благополучие при религиозни и нерелигиозни лица*

Психичното благополучие като цяло се очерта с високо равнище на изразеност независимо от религиозността/нерелигиозността на изследваните лица. В същото време обаче религиозните лица са със значимо по-ниско психично благополучие от нерелигиозните или нерелигиозните лица преживяват по-високо психично благополучие.

Таблица 5. **Психично благополучие при религиозни и нерелигиозни лица – средни, значимост на разлика**

		Mean	SD	t	p
Психично благополучие	Религиозни	136,84	16,9	-3,03	0,02
	Нерелигиозни	140,46	15,88		

Проучени бяха и **половите различия** в психичното благополучие при изследваната религиозна и нерелигиозна група. От получените резултати следва, че нерелигиозните жени са със значимо по-високо общо равнище на психично благополучие от нерелигиозните мъже.

Таблица 6. **Значимост на разликите в психичното благополучие между мъже и жени, разделени по религиозност**

			N	Mean	SD	t	p
Религиозни	Психично благополучие	Мъже	64	136,84	15,89	0,86	0,4
		Жени	67	135,68	17,96		
Нерелигиозни	Психично благополучие	Мъже	28	135,71	13,77	-2,31	0,04
		Жени	34	138,85	16,39		

1.2 *Дименсиите на психичното благополучие при религиозни и нерелигиозни лица*

Психичното благополучие в многообразието си от аспекти очертава различия между религиозните и нерелигиозните лица на първо място в наличните доминанти. При религиозните лица известен пик бележи Цел в живота, а при нерелигиозните Себеприемане. Високо и независимо от религиозност/нерелигиозност е изразено психичното благополучие в аспекта му Автономност, Овладяване на средата, тоест изследваните лица в настоящата извадка се отличават със силно изразена потребност от независимост, управление на средата и обстоятелствата в създаване на подходящ контекст за развитие. Най-слабо и независимо от религиозност/нерелигиозност е изразено благополучието по отношение на Позитивни отношения.

Съществени различия между религиозни и нерелигиозни лица бележи Себеприемане, което е значимо по-високо при нерелигиозните лица т.е. те по-определено от религиозните приемат себе си, поддържат позитивна нагласа към себе си.

Позитивните отношения с другите като аспект на благополучието също е по-високо изразено при нерелигиозните лица и свидетелства за по-добро създаване и поддържане на удовлетворяващи отношения с другите – отношения на близост, на топлота и доверие. Този аспект обаче и при тях бележи дефицити в сравнение с другите аспекти на благополучието.

Таблица 7. **Дименсите на психичното благополучие при религиозни и нерелигиозни лица – средни за групите.**

		N	Mean	SD	t	P
Автономност	Религиозен	95	17.93	3.41	-1,2	0,23
	Нерелигиозен	75	18.57	3.54		
Овластяване на средата	Религиозен	95	17.83	3.44	-1,15	0,25
	Нерелигиозен	76	18.43	3.35		
Личностно развитие	Религиозен	94	17,13	3,56	-,52	0,6
	Нерелигиозен	73	17,45	3,42		
Позитивни отношения	Религиозен	91	13.57	3.97	-2,18	0,03
	Нерелигиозен	74	15.04	4.57		
Цел в живота	Религиозен	95	17.99	3.66	-1,45	0,15
	Нерелигиозен	76	18.79	3.48		
Себеприемане	Религиозен	96	17.61	3.69	-3,22	0,002
	Нерелигиозен	76	19.37	3.43		

Психичното благополучие в своето многообразие очертава различни доминанти при мъжете и жените в нерелигиозната група. Установи се съществена разлика между нерелигиозните жени и мъже по едно измерение – Автономност, което е значимо по-високо изразено при нерелигиозните жени, както и тенденция за значима разлика по отношение на Себеприемане. Нерелигиозните жени в извадката имат позитивна нагласа към себе си, отличават се със самодетерминираност и независимост.

Определени тенденции в доминантите по отношение на Психичното благополучие се установиха при мъжете. Най-силно изявено е психичното благополучие при нерелигиозните мъже във връзка с положителната самооценка, с възприемането на себе си като непрекъснато развиваща се личност и стремеж към непрестанно развитие. По отношение на поставянето и следването на цели в живота, усещането за целеустременост се очерта тенденция за по-силно заявено благополучие в този му аспект при религиозните мъже при ниво на значимост 0,08.

Таблица 8. **Значимост на разликите между нерелигиозни мъже и жени и между религиозни и нерелигиозни мъже и жени по дименсии на психичното благополучие**

		Пол	Mean	SD	T	p
Автономност		Мъже	24,43	3,69	,08	,93
		Жени	24,36	3,9		
Овластяване на средата		Мъже	23,00	4,14	,44	,44
		Жени	22,35	4,03		

Религиозен	Личностно развитие	Мъже	26,2	2,8	,12	,91
		Жени	26,13	3,1		
	Положителни отношения	Мъже	19,61	3,7	-,44	,66
		Жени	19,96	3,81		
	Цел в живота	Мъже	18,67	3,16	1,44	,15
		Жени	17,61	3,9		
Себеприемане	Мъже	24,51	4,05	1,55	,12	
	Жени	23,11	4,62			
Нерелигиозен	Автономност	Мъже	22,38	3,42	-2,18	,05
		Жени	25,38	2,69		
	Овластяване на средата	Мъже	22,00	4,93	-1,10	,29
		Жени	24,23	3,77		
	Личностно развитие	Мъже	27,00	1,51	,80	,44
		Жени	26,42	1,73		
	Положителни отношения	Мъже	20,75	2,76	-,15	,88
		Жени	21,00	4,71		
	Цел в живота	Мъже	17,38	4,24	-1,59	,14
		Жени	20,08	2,84		
	Себеприемане	Мъже	25,00	1,92	-1,83	,07
		Жени	26,62	2,02		

1.3 Оценка на общото и частно ниво на благополучие във фокус група

Установените по-горе тенденции по отношение на психичното благополучие като *Позитивни отношения* с другите и *Себеприемане* при религиозни и нерелигиозни лица са в противоречие с резултатите от редица чужди изследвания (García-Alandete, J., Bernabé-Valero, G., 2013). В търсене на по-точна интерпретация на получените в настоящето изследване резултати бяха проведени фокус групи за лично споделяне - една от вярващи и една съставена от лица, които са нерелигиозни (спортуващи любителски). Общо участниците бяха 20, от които 11 лица с религиозна идентичност, 9 лица нерелигиозни.

Резултатите от фокус групите очертаха следните тенденции, които са в синхрон с статистическите данни. При нерелигиозни изследвани лица психичното благополучие и удовлетвореността се свързваха с автономността, със стремеж към личностно развитие и постижения, положителната самооценка, поставянето и постигането на целите, живот съобразно ценностната им система, наличие на позитивни и подкрепящи отношения.

Също така и за част от религиозните участници удовлетвореността от живота е свързана с автономност и положително себеприемане или живот „в съответствие с истинския Аз“, стремеж към личностно развитие и непрекъснато усъвършенстване, поставяне на личностно значими и обществено полезни цели, но и **с вярата, която ги подкрепя** в поставянето и постигането на целите, в убедеността, че имат силите и способностите да ги реализират.

При друга част от участниците във втората фокус група, съставена от религиозни лица, предимно жени, се очертаха дефицити по отношение на положителни отношения с партньор, със семейство, и по отношение на справянето с предизвикателствата на средата, засилена самокритичност и самообвинения. В същото време изследваните лица демонстрират приемане и изразяват благодарност към Бога.

1.4 Интернална и екстернална религиозност и психично благополучие

При осъществяване на задачата: изследване на интернална и екстернална

религиозност и дименсии на психичното благополучие бе приложен корелационен анализ. При корелационния анализ се очертаха следните резултати: Вътрешната ориентация има значима, положителна корелация с Овладеяване на средата. Може да се приеме, че е налице тенденция за значима корелация с Личностно израстване и Цел в живота.

Таблица 9. **Интернална и екстернална религиозна ориентация и измерения на психично благополучие**

		Автономност	Овладеяване на средата	Личностно израстване	Отношения	Цел в живота	Себеприемане
Интернална ориентация	r	-,00	,29**	,20	,19	,20	,17
	значимост	,98	,01	,08	,09	,07	,13
	N	80	82	80	79	81	83
Екстернална ориентация	r	,02	,13	,16	-,06	-,026	,01
	значимост	,83	,24	,16	,62	,82	,91
	N	80	82	80	79	81	83

Външната ориентация не корелира значимо с нито едно от измеренията на психичното благополучие от въпросника на Риф.

2. Копинг стратегии при религиозни и нерелигиозни лица

Във връзка със следващата основна задача на настоящото изследване бяха проучени общите копинг стратегии, прилагани от изследваните лица. Бе проследено равнището на използваните от индивида 13 копинг стратегии, съответно на концепцията на Карвър и Шайер и създадения от тях инструмент за изследване на различни аспекти на копинга. Представени са значимостта на различията в използваните копинг стратегии от религиозни и нерелигиозни лица, общите тенденции за изследваната извадка. Също така са установени типични за мъжете и за жените тенденции в прилаганите стратегии при двете изследвани групи.

2.1 Общи тенденции и различия в прилаганите копинг стратегии при религиозни и нерелигиозни лица, мъже и жени

Резултатите от изследването на копинг стратегиите извеждат на преден план значението на активните и ангажирани по своя характер стратегии. За всички изследвани лица независимо от религиозност/нерелигиозност и пол предпочитаните копинг стратегии имат активен характер. Когато са изправени пред предизвикателствата избират да действат директно за разрешаването на проблема, да планират конкретни стъпки в разрешаването му, да се концентрират преди всичко върху това и да оставят настрана всяка друга дейност. Освен това са склонни да преосмислят случващото се

като позитивно и като предизвикателство, което ще допринесе за личностното им израстване.

От друга страна също като предпочитана стратегия сред религиозните лица се очерта Обръщане към религията, но преди всичко в нейния емоционално фокусиран и пасивен характер като търсене на подкрепа и утеха във връзката с Бога и религиозната общност. Като специфика за религиозната група за разлика от нерелигиозната се установи по-силно изразена целенасоченост и предпазливост в действията, които като копинг стратегии със своя активен и ангажиран характер предполагат концентрирани усилия в разрешаване на проблема, но и предпазливост в предприеманите действия. За разлика от нерелигиозните изследвани лица те са по-склонни да приемат случващото се и да се откажат да предприемат конкретни действия за разрешаване на проблема.

Таблица 10. Значимост на разликите между религиозни и нерелигиозни лица по копинг стратегии.

Копинг стратегии	Религиозност	N	Mean	SD		
					t	p
Приемане	Религиозен	95	13,51	3,076	2,54	0,01
	Нерелигиозен	71	12,17	3,55		
Целенасоченост	Религиозен	94	14,12	2,54	2,64	0,01
	Нерелигиозен	72	13,01	2,76		
Предпазливост	Религиозен	95	13,69	2,28	3,58	0
	Нерелигиозен	72	12,37	2,42		
Обръщане към религията	Религиозен	95	17,26	2,91	21,24	0
	Нерелигиозен	71	6,97	3,21		
Психическа дезангажираност	Религиозен	95	9,28	2,82	4,62	0
	Нерелигиозен	72	7,39	2,46		
Пия алкохол, за да мисля по-малко за проблемите си.	Религиозен	95	1,51	,87	-2,14	0,03
	Нерелигиозен	69	1,84	1,06		

2.2 Общи копинг стратегии – различия по пол

В настоящето изследване бяха проучени и тенденциите в прилаганите *копинг стратегии в зависимост от пола*. При сравнителния анализ на различията по пол се очертах следните важни резултати. И при двете групи най-силно изразени бяха активните стратегии. Като най-предпочитана сред жените в настоящата извадка се очерта стратегията, която предполага позитивно преосмисляне на стресора като предизвикателство за личностното израстване, докато при мъжете най-силно застъпена се оказа стратегията, свързана с планиране на конкретни действия и стъпки в разрешаването на проблема. Най-слабо изразена и при двете групи е стратегията Отричане, като същото се отнася и за избягващите копинг стратегии като Психическата и Поведенческа дезангажираност. Жените от настоящата извадка, за разлика от мъжете, в значимо по-голяма степен в активните действия за разрешаването на

проблема търсят инструментална подкрепа или търсят познания и опит от други хора, които биха им помогнали в разрешаването на проблема, но също така прилагат пасивни емоционално фокусирани и избягващи копинг стратегии, като търсене на емоционална подкрепа в обкръжението и споделяне на емоциите, както и търсене на подкрепа и утеха в религията.

Таблица 11. Значимост на разликите между мъже и жени по копинг стратегиите

Копинг стратегии		N	Mean	SD	t	p
Активно справяне	мъж	48	15,96	2,04	,36	,75
	жена	57	15,81	2,63		
Планиране	мъж	45	16,69	2,45	,58	,57
	жена	55	16,38	2,82		
Целенасоченост	мъж	46	10,48	2,25	1,17	,25
	жена	57	9,98	2,05		
Предпазливост	мъж	48	11,63	1,73	1,9	,06
	жена	56	10,91	2,06		
Инструментална подкрепа	мъж	47	14,46	3,24	-2,39	,02
	жена	57	15,89	2,83		
Емоционална подкрепа	мъж	48	11,92	3,65	-4,7	0
	жена	56	15,18	3,42		
Позитивно осмисляне	мъж	48	16,19	2,12	-,76	,45
	жена	55	16,57	2,81		
Приемане	мъж	48	13,07	3,44	-,57	,57
	жена	55	13,44	3,17		
Обръщане към религията	мъж	47	15,38	4,29	-,4	,69
	жена	57	15,75	4,98		
Фокус върху емоциите	мъж	46	10,5	2,91	-5,17	0
	жена	57	13,53	2,98		
Отричане	мъж	48	6,02	2,34	-,11	,91
	жена	57	6,07	2,2		
Поведенческа дезангажираност	мъж	48	8,77	2,39	-,97	,34
	жена	57	9,29	3,06		
Психическа дезангажираност	мъж	48	7,44	2,43	-2,11	,04
	жена	57	8,44	2,41		

Таблица 12 Значимост на разликите в копинг стратегиите при религиозните лица по пол

		N	Mean	SD	t	p
Инструментална подкрепа	мъж	44	3,49	,88	-2,33	,02
	жена	46	3,88	,73		
Емоционална подкрепа	мъж	44	2,98	,96	-3,59	,001
	жена	46	3,68	,89		
Обръщане към религията	мъж	44	4,06	,82	-2,74	,007
	жена	46	4,49	,67		
Фокус върху емоциите	мъж	44	2,71	,80	-3,42	,001
	жена	46	3,31	,85		
Поведенческа дезангажираност	мъж	44	2,44	,77	-2,17	,03
	жена	46	2,78	,71		

2.3 Религиозен копинг и общи копинг стратегии

В съответствие с поставените задачи и приложените методи (Въпросник за изследване на религиозен копинг на К. Паргамент) бяха проучени специфичните копинг стратегии на религиозния човек, бяха анализирани връзките с общите копинг стратегии.

Резултатите от изследването на религиозния копинг и общите копинг стратегиите в настоящата извадка извеждат на преден план значението на активните и ангажирани по своя характер религиозни стратегии като Духовна подкрепа и Вероучително осмисляне, Религиозна активност. Религиозните лица в конкретното изследване в по-голяма степен използват активни стратегии за справяне със стреса като Духовна подкрепа и Вероучително осмисляне, за разлика от пасивните и избягващи по своя стил като Религиозно избягване. Духовната подкрепа като стратегия за настоящата извадка се очерта като ангажирана, активна стратегия с търсенето на позитивен смисъл на случващото се и усещането на подкрепа от Бога. Вероучителното осмисляне като копинг стратегия, която се очерта като специфична характеристика на настоящата извадка ни дава ценни сведения относно ефективността на религиозния копинг в контекста на основните положения и предписания на религиозната общност. Осмислянето на стресора през призмата на религиозното учение и предприемането на действия в синхрон с вярата, убежденията и ценностната система на религиозния човек представляват активна стратегия, проблемно фокусирана и ангажирана с решаването на проблема. Активният характер на тази стратегия се очерта във връзката ѝ със стратегиите, които действат директно за разрешаване на проблема, включват планиране и последователни действия.

Таблица 13. Корелационен анализ между общи и религиозни копинг стратегии.

	Духовна подкрепа	Вероучително осмисляне	Религиозна активност	Религиозно избягване
Активно справяне	0.14	0.41**	0.23*	-0.01
Планиране	0.19	0.39**	0.3**	0.01
Позитивно преосмисляне	0.43**	0.22	0.29**	0.17
Целенасоченост	0.2	0.31**	0.24*	0.02
Отричане	0.06	-0.01	-0.04	0.12
Предпазливост	0.23*	0.17	0.20	0.15
Инстр.подкрепа	0.06	-0.03	0.3**	0.19
Емоционална подкрепа	0.05	-0.03	0.31**	0.29**
Приемане	0.2	-0.02	0.19	0.09
Обръщане към религията	0.44**	0.43**	0.37**	0.47**
Фокусиране върху емоциите	-0.09	-0.17	0.06	0.18
Поведенческа дезангажираност	0.18	-0.05	-0.05	0.23*
Психическа дезангажираност	-0.01	-0.31**	-0.06	0.09
Употреба на алкохол и наркотици				

2.4 Копинг стратегии във фокус групи

Проведените фокус групи предоставиха допълнителна информация към статистическите данни по отношение на копинг стратегиите. Както нерелигиозните, така и религиозните участници споделиха, че предпочитат да прилагат активни, проблемно фокусирани и ангажирани стратегии за справяне със стреса, когато преценяват, че възможно да се променят обстоятелствата. Когато ситуацията е извън техните възможности основните копинг стратегии, които прилагат са свързани с Психическа дезангажираност - разсейване от негативните мисли с упражняване на любими активности, хоби.

При друга част от участниците във фокус групите, съставена от религиозни лица, предимно жени като предпочитана стратегия при справянето със стреса по принцип и по време на т. нар. „извънредно положение“ бе изтъкната духовната връзка с Бога и религиозната общност в молитвата, с участие в службите, посещение в храма.

Интерес представляват отговорите на религиозните лица, които заявяват, че водят живот в съответствие с автентичния си Аз, демонстрират позитивна самооценка, наличие на подкрепящи позитивни отношения, целеустременост. Те изразиха предпочитание към копинг стратегии, в които преобладават търсенето на партньорство с Бога. При справянето със стресора активно и директно се насочват към решаване на проблема с вярата, че Бог ги подкрепя в усилията им.

3. Копинг стратегии при религиозни и нерелигиозни лица и психичното благополучие

3.1. Връзка на психичното благополучие с копинг стратегиите, общи тенденции

Резултатите потвърждават установената и в други изследвания значима положителна връзка между психичното благополучие и активните стратегии, които са проблемно и емоционално фокусирани, проактивни, представляват ангажиран стил на действие като Активно справяне и Планиране, Целенасоченост и Позитивно преосмисляне (Gurry, Weatherston, 1997; Бакрачева, 2017). Също така се потвърди значима отрицателна връзка между психичното благополучие и пасивните, реактивни избягващи стратегии като Поведенческа и Психическа дезангажираност. Обръщането към религията за конкретната извадка се очерта като негативно свързана с психичното благополучие.

Таблица 14. Връзки между копинг стратегии и психично благополучие – корелационен анализ

Копинг стратегии – Психично благополучие	r
Активно справяне	,44**
Планиране	,40**
Позитивно преосмисляне	,30**
Целенасоченост	,18*
Отричане	,04
Предпазливост	-,03
Инструментална подкрепа	-,06

Емоционална подкрепа	-,11
Приемане	-,02
Обръщане към религията	-,28**
Фокусиране върху емоциите	-,15
Поведенческа дезангажираност	-,16
Психическа дезангажираност	-,41**
Употреба на алкохол и наркотици	-0.26*

** p<0.01 * p<0.05

Активните копинг стратегии Активно справяне и Позитивно преосмисляне се очертаха като умерени по сила, положителни предиктори на психичното благополучие. Прилагането на тези стратегии води до повишаване на нивата на психичното благополучие. Докато пасивната и избягваща по стил стратегия на Психическа дезангажираност се оказва значим, отрицателен предиктор. Използването ѝ води до намаляване на психичното благополучие.

Таблица 15 **Влияние на копинг стратегиите Активно справяне, Позитивно преосмисляне, Психическа дезангажираност върху психичното благополучие**

Adj. R ² =.44 F=33,19, p<0,001				t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	104,87	8,15		12,87	p<0,001
Активно справяне	7,10	2,11	,29	3,37	p<0,01
Позитивно преосмисляне	7,09	2,01	,30	3,52	p<0,01
Психическа дезангажираност	-10,97	1,71	-,44	-6,42	p<0,001
а. Зависима променлива: Психично благополучие					

3.2. Връзка на психичното благополучие с копинг стратегиите при религиозни и нерелигиозни лица

Резултатите от изследването на връзката между копинг стратегии и психично благополучие за настоящата извадка съвпадат с данните от други проучвания за положителна връзка между психичното благополучие и активните стратегии като предприемане на активни действия за разрешаване на проблема, планиране на стратегии в процеса на справяне и това е валидно и за двете групи изследвани лица – религиозни и нерелигиозни. Очерта се и значима положителна връзка между психичното благополучие и стратегията Позитивно преосмисляне, която е емоционално фокусирана, но активна стратегия и като такава допринася за психичното благополучие. Потвърди се и доказаната в съвременни проучвания негативна корелация между пасивните копинг стратегии и психичното благополучие по-силно изразено за нерелигиозната група. По отношение на Психическата дезангажираност и Употребата на алкохол се констатира негативно влияние върху психичното благополучие при религиозната група. Психическата и поведенческа дезангажираност, фокусирането върху емоциите, употреба на алкохол и наркотици като пасивни и избягващи стратегии намаляват усещането за благополучие (Pargament, 1990). Обръщането към религията за конкретната извадка се очерта като негативно свързана с психичното благополучие преди всичко за нерелигиозните лица, което дава основание

да се допусне, че се възприема като пасивна и реактивна стратегия. Това намира потвърждение и в липсата на значима връзка на тази стратегия в нейния пасивен емоционално фокусиран аспект с психичното благополучие при религиозните лица.

Констатира се значима и отрицателна зависимост между психичното благополучие и Поведенческа дезангажираност или избягването да се мисли върху проблема и да се предприемат действия, свързани с разрешаването на проблема, разсейването с други активности, но само за нерелигиозните лица. Също така Фокусирането върху емоциите – изразяването на чувствата, както и Психическа дезангажираност или отказът от целта, заявлението, че не можеш да се справиш с проблема влияят негативно на психичното благополучие, тоест използването на пасивни, избягващи стратегии има негативно влияние върху психичното благополучие при нерелигиозните лица.

Таблица 16. Връзки между копинг стратегии и психично благополучие при религиозни и нерелигиозни лица – корелационен анализ

	Религиозни	Нерелигиозни
Активно справяне	,49**	,47**
Планиране	,47**	,34**
Позитивно преосмисляне	,25*	,43**
Целенасоченост	,31**	,19
Отричане	,15	-,11
Предпазливост	,17	-,07
Инструментална подкрепа	-,02	-,13
Емоционална подкрепа	-,07	-,18
Приемане	-0.25*	0.04
Обръщане към религията	,08	-,19
Фокусиране върху емоциите	-,01	-,26*
Поведенческа дезангажираност	-,04	-,33**
Психическа дезангажираност	-,24*	-,49**
Употреба на алкохол и наркотици	-0.26*	-0.05

3.3. Религиозни копинг стратегии и психично благополучие

При изследването на специфичния религиозен копинг и как се съотнася към психичното благополучие най-силна положителна корелация се очерта между Вероучителното осмисляне и благополучието. По отношение на дименсиите на психичното благополучие най-високи корелации се очертаха между Вероучителното осмисляне като копинг стратегия и Овладеяването на средата и Цел в живота. Също така положителни корелации се установиха с Личностно развитие, Себеприемане и Автономия. Очерта се и тенденция за значима връзка между Духовна подкрепа с Личностно развитие, Себеприемане и Положителни отношения и между Религиозната активност и Личностно развитие.

Резултатите от настоящото изследване установиха, че практикуването на

предпочитаната от изследваните религиозни лица стратегия Вероучителното осмисляне благоприятства психичното благополучие в неговите аспекти на управление на средата или способността да се справяш с ежедневните предизвикателства и наличие на цел в живота. Позитивният характер на тази стратегия бе изведен още при факторния анализ, от който стана ясно, че практикуването на Вероучителното осмисляне включва айтемите на негативния копинг с обратен знак. В тази извадка практикуващите активните и позитивни копинг стратегии на Духовна свързаност и Вероучително осмисляне демонстрират по-малко негативни емоции като гняв и недоволство, отдалечаване от Бога, съмнение по отношение на вярата и Бога.

Таблица 17 Корелационен анализ между религиозни копинг стратегии и психично благополучие

Стратегии на религиозен копинг	Благополучие
Духовна подкрепа	.09
Вероучително осмисляне	0.36**
Религиозна активност	0.12
Религиозно избягване	0.11

$p < 0,01$.

Таблица 18. Корелационен анализ между религиозни копинг стратегии и измерения на психичното благополучие.

Измерения на психично благополучие	Духовна подкрепа	Вероучително осмисляне	Религиозна активност	Религиозно избягване
Автономия		0.25*		
Овластяване на средата		0.43***		
Личностно развитие	0.26*	0.40**	0.24*	
Цел в живота		0.42**		
Отношения	0.25*			
Себеприемане	0.24*	0.32**		

3.4. Анализ на интернет материали

Резултатите от проведеното наблюдение и контент анализа на материали във виртуални религиозни общности и спортуващи любителски очертаха следните съществени тенденции. Комуникацията в он-лайн групите за спорт и здравословно хранене протича под знака на увереността в споделянето на популярни и уважавани от обществото убеждения като свързаните със здравословния начин на живот. Докато материалите в религиозните групи, свързани с оказване на подкрепа, утеха бяха преди всичко насочени към хората в самата религиозна общност. Основна част от публикациите бяха в отговор на нападки и обвинения, които бяха отправени към религиозната общност във връзка с практикуването на култова дейност. Очерта се една културно обусловена тенденция за маргинализиране на религиозната идентичност и

като последица - заемане на отбранителна позиция от страна на самата общност.

Обобщение и изводи

В настоящата работа беше приложен интерактивен комплексен модел на изследване в центъра, на който е формирането на психичното благополучие. Той даде възможност за прецизна идентификация на основни психологични канали, по които се осъществява въздействието на религиозността като индивидуална характеристика, за разкриване на регулативния потенциал на копинг стратегиите, респективно на религиозния копинг, както и за разкриване на половите различия. В основата на проучването стои сравнението на религиозни с нерелигиозни лица като религиозните лица са с православно християнска идентичност.

Психичното благополучие беше изучено в неговите измерения - цели в живота, позитивни отношения, автономност, овладяване на средата, личностно израстване, себеприемане. Проучването на копинга визираше когнитивни и афективни аспекти и поведенчески стратегии. Религиозният копинг бе анализиран в неговата изразеност на търсене на духовна подкрепа и общение, осмисляне през вероучителните постановки, участие в религиозната дейност на общността, практикуване на религиозните тайнства и обреди.

Проведеното, в посочения план изследване, даде основание да се направят следните **общи изводи**:

- Религиозността оказва съществено влияние върху психичното благополучие във всички негови измерения. В общ план то е високо изразено при религиозните хора, но значимо по-ниско от показаното от нерелигиозните. Тази тенденция е типична за всички измерения на психичното благополучие, съществено обаче само по отношение на Себеприемане и Положителни отношения.
- Полът се очертава като индивидуална особеност, която специфично варира равнището на психично благополучие в зависимост от религиозността. Религиозните мъже се отличават с по-високо благополучие в сравнение с религиозните жени, основно отразено в компонентите Себеприемане, Цел в живота и Овладяване на средата. Това влияние на религиозността се очертава ясно на базата на сравнението с групата на нерелигиозните лица, при които тенденцията е обратна т.е. жените се отличават с по-високо благополучие – отнася се до измеренията Автономност и Себеприемане.
- Изучаването на копинг стратегиите като фактор на влияние върху психичното благополучие установи няколко съществени тенденции свързани с религиозността на индивида: 1) Религиозните лица подобно на нерелигиозните предпочитат прилагането на активния тип стратегии от типа на Активно справяне и Планиране, също Целенасоченост, както и Позитивно преосмисляне; 2) Религиозните, както и нерелигиозните лица, ограничено са склонни да прилагат избягващия тип стратегии Отричане и Употреба на алкохол; 3) Религиозността е предпоставка за по-определена ориентация върху емоционално фокусирани стратегии като Приемане и Психическа дезангажираност; 4) Налице е различно приемане от религиозните и нерелигиозните лица на копинг стратегията Обръщане към религията. При нерелигиозните лица тя е възприемана като пасивна, емоционално фокусирана, защитно-избягваща. При религиозните тя има амбивалентен характер – като активна колаборативна стратегия и като пасивна, защитна.
- Полът се очертава като индивидуална особеност, според която варират и използваните копинг стратегии. Активната стратегия Търсене на инструментална подкрепа и Позитивно преосмисляне, емоционално фокусираните стратегии като

Търсене на емоционална подкрепа, както и Обръщане към религията се прилагат в по-голяма степен от жените.

- Връзката на психичното благополучие с копинг стратегиите при религиозните лица е съществено доизяснена с разкритите тенденции относно прилаганите от тези лица религиозни копинги. Като предпочитани стратегии за справяне със стреса при религиозните лица бяха изведени Духовната подкрепа и Вероучителното осмисляне (открита и формулирана за конкретната извадка и няма прототип в други изследвания). Изследването установи, че тези две религиозни копинг стратегии и свързаните с тях подходи могат да бъдат отнесени към групата на активните и проблемно фокусирани, ангажирани и проактивни общи копинг стратегии. Също така се установи, че практикуването на предпочитаната от изследваните религиозни лица стратегия Вероучителното осмисляне благоприятства психичното благополучие в неговите аспекти на Овладяване на средата или способността да се справяш с ежедневните предизвикателства на средата и Цел в живота.
- Емпирично се доказва значението на екстерналната и интерналната ориентация на лицата в рамките на религиозността. Изследването установи по-висока изразеност на психично благополучие при лица с интернална ориентация. Очерта се и съществена тенденция за положителна връзка между интерналната религиозна ориентация с определени дименсии на психичното благополучие като Овладяване на средата и Цел в живота.

Резултатите от настоящето изследване бележат съществени различия с резултатите от проведените при друга култура проучвания, в които се установява значимо по-високо психично благополучие при религиозни лица. Хипотезата за по-високо психично благополучие при изследваните религиозни лица не намери потвърждение. Потвърди се общата хипотеза, на която се основава изследването, а именно, че психичното благополучие на индивида е свързано с прилаганите от него копинг стратегии, различни при религиозните хора в сравнение с нерелигиозните. Частично се потвърди хипотезата, че религиозната ориентация е свързана с по-висока изразеност на психично благополучие при лица с интернална ориентация. Не се потвърди значима негативна връзка между екстернална ориентация и психичното благополучие.

Проведените проучвания дават възможност да бъде описан **„портрета“ на религиозния и нерелигиозния индивид** в рамките на изследваните променливи.

Нерелигиозните хора в конкретната извадка се открояват с високо ниво на себеприемане. Те са с по-добре изразена способност да приемат своите силни и слаби страни, миналото си. Стремят се да се чувстват добре, дори когато осъзнават ограниченията си, поддържат позитивни нагласи към себе си. Усещането им за благополучие е свързано с постигнатата автономност и самодетерминация, и с успешно управление на средата и справяне с предизвикателствата, едва след това поставят наличие на цел и у сещане за целеустременост в живота.

В непълна степен в сравнение с останалите сфери от усещането за благополучие се чувстват удовлетворени и имат дефицити в постигането на удовлетворяващи взаимоотношения с другите – установяване и поддържане на междуличностни взаимоотношения на близост, топлина и взаимно доверие със значимите други. По-слабо е изразена способността да обичат както себе си, така и другите, да проявят емпатия, да изпитат искрено приятелство, чиста любов (способност за интимност) и по-пълна и цялостна идентификация с другите.

Нерелигиозните жени се открояха със своята позитивна нагласа към себе си, със самодетерминираност и независимост, тоест тяхното поведение и самооценка се регулира въз основа на собствени вътрешни стандарти.

Религиозните лица от извадката се отличават със своята целеустременост, усещането за наличие на цел и смисъл в живота, следвано от добре изразена независимост и себeregулация и способност за добро управление на средата и справяне с предизвикателствата. В по-малка степен е проявена положителната самооценка и усещането за непрекъснато личностно развитие и усъвършенстване. Също така имат дефицит в сферата на отношенията и не са напълно удовлетворени от постигнатото в тази сфера от живота си. Религиозните мъже демонстрираха по-силно изразено психично благополучие, те са позитивно настроени към себе си и целеустремени. Като цяло религиозните жени от извадката се очертаха с най-ниско изразено психично благополучие. Очертаха се проблемни сфери като ниска самооценка, липса на увереност и неудовлетворяващи взаимоотношения.

Може да се допусне, че установените по-високи нива на психично благополучие в неговите аспекти на приемане и позитивно оценяване на себе си, наличие на положителни междуличностни отношения, независимост и самодетерминираност при нерелигиозните лица определят значимия резултат в настоящото изследване. Това дава насоки за задълбочаване на изследванията върху личностните предиктори, определящи изграждането на позитивно себеприемане, автономност и качествени междуличностни отношения и проучване на предпоставките за по-слабо изразено психично благополучие в тези му аспекти при религиозните хора.

Религиозните лица от извадката при справянето със стреса и предизвикателствата преди всичко търсят утеха и подкрепа в Бога, осмислят ситуацията в контекста на личната си връзка с Бога и вярата на религиозната общност, която споделят. На второ място предпочитат активни стратегии - активно се заемат със справянето с проблема и планират последователно действията, свързани с това, активно търсят и конкретна помощ и съдействие от други хора. Предпочитат да преосмислят позитивно ситуацията и да открият предизвикателствата и това, което може да доведе до тяхното развитие. За разлика от нерелигиозните лица са по-склонни да приемат ситуацията, такава каквато е, по-предпазливи са в предприемането на действия и са по-склонни да се откажат да действат за разрешаване на проблема.

Специфичните начини за справяне със стреса, свързани с вярата и прилагани в по-голяма степен от религиозния човек имат изразен активен характер. За религиозните лица е характерно отношение към вярата и връзката с Бога, което можем да определим като колаборативно, в контраст на пасивното очакване Бог да разреши проблема. Тоест молитвата, обръщането към Бога, участието в религиозните дейности на общността, осмислянето на проблема позитивно като предизвикателство, което ще доведе до развитие на човека, търсене на смисъла на случващото се във връзка с вероучителни постановки съпътства активните действия на човека в разрешаването на проблема като привлича допълнителен ресурс на надежда и упование, че е подкрепен от Бога и от религиозната общност. Нещо повече, специфично за религиозните лица е установената стратегия за търсене на смисъл във вероучителните постановки на Църквата, което от своя страна води до намаляване на изпитваните негативни емоции. Тоест за изследваните лица от тази група, за разлика от редица други изследвания не се очерта т. нар. негативен религиозен копинг, или негативни чувства на гняв и огорчение към Бога и към религиозната общност. Осмислянето на стресора през призмата на религиозното учение и предприемането на действия в синхрон с вярата, убежденията и ценностната система на религиозния човек представляват активна и позитивна стратегия, проблемно фокусирана и ангажирана с решаването на проблема.

Резултатите от изследването извеждат на преден план въпроси, свързани със социалния контекст, в който определена общност изявява своята идентичност. Проучването дава основание да се допусне, че по-ниското психично благополучие при религиозните лица е свързано и със социалния контекст, в който се изявява

религиозната идентичност и който оказва влияние върху усещането за благополучие и съответно използваните копинг стратегии.

Заклучение

Както бе посочено по-горе през последните десетилетия изключително нарасна броят на изследванията в областта на позитивната психология и връзката на психичното благополучие с религиозността и копинга. В България тази тема намира място в глобални изследвания върху психичното благополучие, които в синхрон със световните тенденции акцентират на положителната връзка между изследваните феномени. В същото време, макар че статистическите изследвания у нас потвърждават, че по-голяма част от хората се идентифицират с православната религиозност, тази преобладаваща религиозна идентичност не е намерила място в психологическите проучвания в сферата на психичното благополучие и копинга. Ето защо настоящото изследване си постави за цел да изследва връзката между психично благополучие, религиозност и копинг в специфичния културно-религиозен контекст, като в представената извадка изследваните религиозни лица са с православна идентичност.

Резултатите от изследванията не потвърдиха фактите, констатирани в други проучвания, а именно, че религиозните хора имат по-високо психично благополучие. Очерталите се дефицити по отношение на психичното благополучие при религиозния човек в аспекта му на приемане на себе си и положителна самооценка, както и в сферата на отношенията обяснява като цяло резултатите. Допълнителна информация в тази насока ни дадоха резултатите при проучването на копинга. В синхрон със съвременни изследвания настоящото потвърждава връзката между активните копинг стратегии и психичното благополучие и установи, че търсенето на подкрепа в религията като копинг стратегия има амбивалентен характер. Тоест може да бъде използвана като стратегия за избягване на решаването на проблема и това е разбирането на нерелигиозния човек от извадката. Докато за религиозните лица от извадката важи разбирането, че търсенето на подкрепа от Бога и религиозната общност е стратегия с колаборативен характер, привличаща допълнителните ресурси в активното справяне с проблема. В същото време тази убеденост на религиозния човек остава на едно индивидуално ниво и среща подкрепа само в определената религиозна общност. В обществен план религиозността се свързва с пасивност и външен локус на контрол. Анализът на факторите, оказали влияние върху резултата насочва към задълбочаване на изследването на личностните предиктори, от една страна и социалните предпоставки, от друга. Бих искала да изтъкна очевидния факт, че в България вярата и религиозността не заемат нужното място като активна променяща обществото сфера. В двайсет годишния период след падането на социалистическия режим в общественото съзнание преобладава схващането, че религиозността е индивидуална характеристика, често пъти съпътствана от личностна проблематика. Образът на религиозната общност е все по-маргинализиран, тя е представяна преди всичко като пасивна и действаща в периферията на обществените процеси и все по-често дискредитирана от медиите.

Може да се допусне, че в социум, в който религиозността се разбира като обществено и личностно значим феномен съответно и религиозните лица биха докладвали по-високи нива на психично благополучие и биха упражнявали обществено ангажирана позиция, както и активни проблемно фокусирани стратегии за справяне със стресора. Докато общества, в които религиозността е маргинализирана, а обръщането към религията при справяне със стресови ситуации се възприема като пасивна и реактивна стратегия, религиозната общност живее в режим на изолация, капсулира се и най-често заема отбранителна позиция, което неминуемо се отразява и на преживяването на отделната религиозна личност.

Данните в проведеното изследване дават важна насока в изследванията върху психично благополучие като очертават комплексната и нееднозначна роля на религиозността като индивидуален предиктор на психично благополучие. Резултатите са актуални и нови по отношение на малко изследваните функции на религиозността като копинг стратегия и очертават нови насоки за проучване на функцията на вярата да дава смисъл в човешкия живот, особено при справяне с драматични и трагични обстоятелства. Изследването очерта и определящата роля на себеприемането, положителните отношения, поставянето и следването на цели в постигането на усещане за психично благополучие, както при нерелигиозния, така и при религиозния човек. Този резултат намери потвърждение и в данните за прилаганите копинг стратегии, където активните и позитивно ориентирани стратегии се очертаха като предпочитани от изследваните лица и значимо свързани с психично благополучие.

Справка за научните приноси в дисертационния труд

Приложен е **интегративен комплексен модел на изследване**, насочен към изучаване на психичното благополучие във връзка с влиянието на религиозността, в нейната изразеност при интернална и екстернална религиозна ориентация в рамките на православната християнска идентичност, включващ разкриване на регулативната функция на копинг стратегиите – общо приети и специфично религиозни. По същността си конкретният модел разширява изследователския поглед по отношение на индивидуалното предиктиране на психичното благополучие в общ план и конкретно в плана на религиозността.

Разкрити са значими тенденции в **изразеността на психичното благополучие** и неговите компоненти, свързани с религиозността на индивида и същественото им различие от установените в това отношение тенденции в други историко-социални условия. Това допълва представата за връзката „религиозност – психично благополучие“ и поставя въпроса за влиянието на средовите фактори върху конкретните регулативни процеси.

Разширена е представата за индивидуално прилаганите **общоприети копинг** стратегии, като се доказва, че религиозността предиктира по-висока изразеност на емоционално фокусирания и избягващ стил на копинга. Доказа се също съществено различие между религиозния и нерелигиозния човек в интерпретирането на „търсенето на подкрепа в религията“ като общоприета копинг стратегия.

Доказа се, че религиозността като индивидуална характеристика е свързана с прилагането на **специфични религиозни стратегии**, които се намират в определена съгласуваност (връзка) с общите копинг стратегии. Установените в това отношение закономерности са нови и конкретизират в значителна степен представата за прилаганите копинг стратегии във връзка с религиозността.

Доказа се наличието на съществена връзка между прилаганите от индивида копинг стратегии и психичното му благополучие, „режисирано“ от религиозността като индивидуална характеристика. Установената връзка между специфични религиозни копинг стратегии и психичното благополучие разкрива нови закономерности относно регулативната роля на копинг стратегиите като цяло и респективно религиозния копинг.

Адатирани са:

- 1) Въпросник за измерване на религиозен копинг на Паргамент (Pargament, 1990);
- 2) Скала за религиозна ориентация (ROS) (Batson & Venties, 1982) Новият вариант е означен като Въпросник за вътрешна и външна религиозна ориентация.

Списък с публикации:

- Павлова, Й., Иванова, М. Нагласите на съвременната българска жена по въпросите на пола (феминизма) и влиянието им върху нейното благополучие, Фондация „Български фонд за жените“, София, 2018 г.;
- Иванова, М. Религия и конфликт. Сп. "Индустриален мениджмънт", бр. 1, год. 13, Стопански факултет, ТУ-София, 2016 г.;
- Иванова, М., Божинова, Р. Религиозност, копинг стратегии и психично благополучие. Психологични изследвания, том 20, Книжка 2, 2019, 301-312.
- Иванова, М. Копинг стратегии и психично благополучие при религиозни и нерелигиозни лица, Сп. Кардиология и кардиохирургия, 2021 г. , под печат

Участия в научни форуми:

- V Национална школа за докторанти и млади изследователи „Социалните науки и ролята им в преодоляването на различни типове кризи ”, 17-18.05 2012 г., ИИНЧ, София;
- VI Национална школа за докторанти и млади изследователи и научна конференция "Човекът във фокуса на съвременните психологични изследвания", ИИНЧ, БАН, 22.05. 2013 г., София;
- Семинар: “Кризис и масова психика”, ИИНЧ, БАН, 15.05.2014, София;
- „Човекът – мярка за всички неща? Предизвикателствата на постиндустиалното информационно общество“, 22-23.10.2015г., Технически университет, София;
- „Болката“, Конференция по психиатрия и клинична психология, 25-26.09.20, София.