
Короткие сообщения

РЕЛИГИОЗНАЯ ПРАКТИКА ПРАВОСЛАВНЫХ РОССИЯН КАК ФАКТОР ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

А.Ю. КЛИМОЧКИНА^а

^а *Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, 119571, Россия, Москва, просп. Вернадского, 82, стр. 1*

Резюме

В работе ставится вопрос о взаимосвязи религиозности и психологического благополучия человека в экзистенциально-психологическом понимании. Корреляционное исследование проводилось методом онлайн-опроса на открытых платформах. Из полученной выборки были отобраны респонденты, соответствующие двум критериям: первый — самоопределение респондента как верующего в Бога, второй — аффилиация респондента с Русской православной церковью. Итоговую выборку составили 153 человека. Оценка экзистенциального благополучия основывалась на понятии исполненности, которая измерялась валидизированным опросником Тест экзистенциальных мотиваций (ТЭМ). Был измерен частный и совокупный вклад частоты нескольких религиозных практик в показатель экзистенциальной исполненности — молитвы, посещения церкви, чтения Священного Писания, участия в религиозных праздниках и соблюдения поста. Для оценки совокупного вклада религиозных практик составлена шкала Объективная религиозность (α Кронбаха = 0.89). Обработка результатов включала методы: сравнение средних, корреляционный анализ, иерархический регрессионный анализ. Гипотеза о положительной взаимосвязи между экзистенциальной исполненностью религиозных людей и частотой реализации ими религиозных практик подтвердилась. Результаты исследования указывают на более высокий уровень экзистенциальной исполненности у православных христиан относительно ожидаемых средних по ТЭМ в предыдущих российских исследованиях. Частота религиозных практик является значимым предиктором исполненности: православные, активно участвующие в религиозной жизни, сообщают о более высоком уровне экзистенциальной исполненности. Наибольшая значимая связь ($\beta = 0.31$) обнаружена с субшкалой переживания жизни как наполненной смыслом. В соответствии с экзистенциально-аналитической теорией предложена интерпретация обнаруженной взаимосвязи: религиозность является персональным ресурсом благодаря «упражнению» человека в духовной активности. Обозначены ограничения и перспективы исследования.

Ключевые слова: экзистенциальная исполненность, благополучие, религиозность, религиозные практики, православные христиане.

Введение

Религиозность личности традиционно рассматривается в связи с различными компонентами и коррелятами психологического благополучия: самоконтролем, аффективностью и просоциальностью (Hobson, Inzlicht, 2016); совладанием с дистрессами и тревожностью, адаптацией в ситуации тяжелой утраты (Frantz et al., 1996; Lord, Gramling, 2014); переживанием осмысленности и упорядоченности жизни (Inzlicht et al., 2011). Недавнее крупное исследование, проведенное НИУ ВШЭ на данных Российского мониторинга экономического положения и здоровья населения, показывает позитивную связь между религиозностью и удовлетворенностью жизнью (Bryukhanov, Fedotenkov, 2017). Однако исследователи обнаруживают как позитивные, так и негативные следствия религиозности для психологического благополучия человека (Diener et al., 2011; Koenig, 2001; Pargament et al., 1988).

В рамках экзистенциально-психологической парадигмы *проблема взаимосвязи благополучия и религиозности личности* систематически не была изучена. Данная работа посвящена специфическому аспекту благополучия — *экзистенциальной исполненности*. Экзистенциальная исполненность — термин, введенный в теорию экзистенциального анализа А. Лэнгле для обозначения показателя психологического здоровья и благополучия (Шумский и др., 2016, с. 780). Экзистенциальная исполненность выражается в переживании внутреннего согласия с жизнью и «глубокого удовлетворения» (Лэнгле, 2005), в «персональном» (соответствующем самому себе) внутреннем и внешнем поведении (Längle et al., 2003, p. 145). Уровень экзистенциальной исполненности зависит от решения четырех экзистенциальных вопросов, которые ставит жизнь перед каждым человеком: (1) «Могу ли я быть в этом мире?»; (2) «Нравится ли мне моя жизнь?»; (3) «Имею ли я право быть таким (какой я есть)?»; (4) «Ради чего я живу?» (Лэнгле, 2009). Поиском ответов на эти вопросы человек мотивирован в своей жизни, поэтому им соответствуют четыре фундаментальные мотивации (ФМ). Позитивной реализации ФМ в жизни человека соответствуют переживания: (1) фундаментального доверия миру, (2) ценности жизни, (3) самоценности, (4) смысла жизни.

ФМ реализуются человеком в каждый момент времени: «Нет ни одного решительного действия... которые не были бы связаны, по крайней мере, с одной из четырех фундаментальных мотиваций» (Там же, с. 17). Реализация ФМ верующего происходит в условиях религиозного контекста, в который человек включен в большей или меньшей степени, будучи «воцерковленным», практикующим предписанные ритуалы, или «невоцерковленным». В качестве гипотезы мы предполагаем наличие *взаимосвязи между экзистенциальной исполненностью человека и частотой реализации им религиозных практик*. Гипотеза основана на результатах М.М. Полома и Б.Ф. Пендлтона (Poloma, Pendleton, 1989), которые указывают на положительную связь частоты молитвы с экзистенциальным благополучием. Авторы объясняют эту связь созерцательной природой медитативной молитвы, которая взаимосвязана с компонентом «смысла жизни». А также мы основываемся на наших

предыдущих исследованиях (Shumskiy, Klimochkina, 2018), где была показана положительная взаимосвязь частоты религиозных практик и экзистенциальной исполненности у мусульман и буддистов, проживающих в России.

Метод

Процедура и выборка

Сбор данных проводился в форме анонимного онлайн-опроса. Респонденты рекрутировались с помощью онлайн-приглашения в социальных сетях, в том числе в профильных религиозных сообществах. При этом сообщалась цель исследования — «изучение психологического благополучия».

Отбор респондентов осуществлялся по двум критериям: первый — самоопределение респондента как верующего (позитивный ответ на вопрос «Верите ли вы в Бога?»), второй — аффилиация респондента с Русской православной церковью (в ответе на вопрос «Относите ли вы себя к какому-либо вероисповеданию?»). Итоговую выборку составили 153 человека, исповедующих православие и проживающих в России (таблица 1).

Методы

Показатель религиозности измерялся как частота исполнения религиозных практик, существующих в православии, с помощью вопросов: «Как часто вы посещаете храм?», «Как часто вы читаете Священное Писание?», «Как часто вы участвуете в религиозных праздниках и соблюдаете пост?», «Как часто вы совершаете молитвы?». Эти вопросы являются традиционными для измерения «объективной» религиозности (Hill, Hood, 1999). Оценка частоты

Таблица 1

Характеристики выборки православных христиан

		Кол-во респондентов	% выборки
Возраст	16–20 лет	19	12.4
	21–30 лет	30	19.6
	31–40 лет	39	25.5
	41–50 лет	40	26.1
	50–70 лет	25	16.3
Пол	женский	130	85
	мужской	23	15
Город проживания	большой город (более 1 млн жителей)	78	51
	малый город (менее 1 млн жителей)	75	49

производилась по шкале от 1 до 5, где 1 – «никогда», 2 – «редко», 3 – «иногда», 4 – «часто», 5 – «регулярно (всегда)».

Для оценки экзистенциальной исполненности был использован Тест экзистенциальных мотиваций (ТЭМ), валидизированный на российской выборке (N = 818 и N = 215) (Шумский и др., 2016). Опросник содержит интегральный показатель экзистенциальной исполненности (ЭИ), а также четыре шкалы, описывающие четыре экзистенциальные мотивации (ФМ): 1-я ФМ – фундаментальное доверие; 2-я ФМ – фундаментальная ценность жизни; 3-я ФМ – самооценność; 4-я ФМ – смысл жизни.

Результаты

В выборке православных христиан показатели исполненности по шкалам ТЭМ значимо выше средних показателей общей российской выборки (Шумский и др., 2016). Наибольший размер эффекта проявляется в показателях 1-й ФМ и 4-й ФМ (таблица 2).

Корреляционный анализ показал, что все четыре религиозные практики слабоположительно связаны с показателем ЭИ и со всеми ФМ (таблица 3). Учитывая поправку Холма на множественную проверку, значимые связи со всеми показателями ФМ обнаруживают частота участия респондента в религиозных праздниках и соблюдение поста; частота чтения Священного Писания

Таблица 2

Сравнение средних показателей ФМ и экзистенциальной исполненности (ЭИ) между выборкой православных христиан и общей российской выборкой

	Православные христиане N = 153, M (SD)	Общая российская выборка N = 818, M (SD)	Размер эффекта d Коэна
1ФМ	27.22 (4.82)	24.54 (5.06)	0.53
2ФМ	27.01 (4.71)	24.53 (5.11)	0.49
3ФМ	29.65 (3.99)	28.03 (4.45)	0.37
4ФМ	28.70 (4.63)	25.58 (5.67)	0.57
ЭИ	112.58 (15.35)	102.76 (17.21)	0.58

Таблица 3

Корреляции Спирмена между показателями ФМ и экзистенциальной исполненности (ЭИ) и частотой религиозных практик

	1ФМ	2ФМ	3ФМ	4ФМ	ЭИ
Как часто вы посещаете храм?	0.13	0.22	0.22	0.20	0.22
Как часто вы читаете Священное Писание?	0.16	0.16	0.19	0.29*	0.24
Как часто вы участвуете в религиозных праздниках и соблюдаете пост?	0.25*	0.25*	0.28*	0.33**	0.32**
Как часто вы совершаете молитвы?	0.20	0.28**	0.17	0.22	0.25*

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$.

значимо связана только с 4-й ФМ; частота молитв — со 2-й ФМ и показателем ЭИ. Для оценки общего уровня следования религиозным практикам была составлена шкала Объективная религиозность (ОР). Надежность шкалы проверялась с помощью альфы Кронбаха (0.892), пункты шкалы хорошо согласованы (корреляции пункт — шкала > 0.7).

Проведен иерархический регрессионный анализ, на первом шаге введены социодемографические факторы (город проживания, пол и возраст респондента), а на втором шаге исследуется уникальный вклад ОР в показатели ФМ (таблица 4). Показатель по шкале ОР продемонстрировал значимый вклад во все четыре ФМ и экзистенциальную исполненность при контроле социодемографических факторов. Наибольший коэффициент вклада ОР обнаружен на уровне 4-й ФМ.

Обсуждение

Значимость пола респондентов для показателей ФМ обусловлена асимметрией выборки, где большинство составляют женщины. Эта асимметрия соответствует особенностям генеральной совокупности — христианки придают большую значимость религии и активнее исполняют практики (Pew Research Center, 2016). Значимость возраста респондентов для показателей 1-й ФМ, 4-й ФМ и ЭИ исчезла при введении в регрессионную модель данных о частоте религиозных практик, что может быть объяснено слабой положительной корреляцией между возрастом респондентов и частотой религиозных практик.

Высокие в сравнении с ожидаемыми средними показатели ФМ показывают, что *православные христиане сообщают о более высоком уровне экзистенциальной исполненности, а в особенности фундаментального доверия миру и смысла жизни*. При этом важный вклад в реализацию ФМ вносит именно «объективная» религиозность: *православные христиане, активно участвующие в религиозной жизни, регулярно исполняющие предписанные практики, склонны воспринимать свою жизнь более экзистенциально исполненной*.

Таблица 4

Результаты регрессионного анализа

	1ФМ	2ФМ	3ФМ	4ФМ	ЭИ
Шаг 1. ΔR^2	0.052*	0.075**	0.046	0.044	0.065**
β , возраст	0.10	0.21**	0.16	0.20*	0.20*
β , пол (0 – жен., 1 – муж.)	0.16*	0.16*	0.14	0.10	0.17*
β , город (0 – большой, 1 – малый)	0.09	0.02	-0.01	-0.10	0.00
Шаг 2. ΔR^2	0.039**	0.042**	0.059**	0.069***	0.070***
β , возраст	-0.01	0.10	0.03	0.05	0.05
β , пол (0 – жен., 1 – муж.)	0.19**	0.19**	0.18*	0.14	0.20**
β , город (0 – большой, 1 – малый)	0.07	0.00	-0.03	-0.13	-0.03
β , ОР (объективная религиозность)	0.23**	0.24**	0.28**	0.31***	0.31***

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$; метод: enter.

Возможная интерпретация данного результата такова: исполнение религиозных практик мобилизует духовные силы в человеке. Согласно А. Лэнгле (2011), доступ к духовному началу человека возможен путем «упражнений» в установке отпускания и открытости, а также в установке внимательности к себе и к миру. Религиозные практики, существующие в православии, содержат элементы этих «упражнений». Например, в молитве человек на время изымает себя из суеты повседневности и обращается к более широкому взгляду на свою жизнь, вновь открывая для себя перспективу смысла. Коллективные богослужения дают возможность пережить близость с другими верующими, причастность к общему делу и диалогичную связь с миром.

Таким образом, религиозность предоставляет возможности и инструменты, благодаря которым могут быть воплощены фундаментальные стремления человека. Религиозность выступает своего рода ресурсом для развития экзистенциальной исполненности.

Однако обнаруженные тенденции могут объясняться спецификой самого ТЭМ — тест не защищен от социальной желательности. Кроме того, гетерогенность генеральной совокупности российских православных затрудняет обобщение результатов. В данном исследовании особенности онлайн-рекрутирования могли внести вклад в смещение результатов ТЭМ по сравнению с популяцией: поскольку попадание в выборку определялось инициативой респондента, то выборку составили люди, обладающие высокой социальной активностью в Интернете, а также заинтересованные в познании своего внутреннего мира, что могло позитивно отразиться на уровне их благополучия. Отметим, что в исследовании авторов валидизации ТЭМ, в котором были установлены средние значения для общей российской выборки, был использован тот же способ рекрутирования (Шумский и др., 2016).

Измерение религиозности было ограничено: не учитывалось качество религиозных переживаний верующих, а также индивидуальный генез религиозности. Для уточнения механизмов, стоящих за обнаруженными тенденциями, необходимо исследование субъективного опыта верующих в переживании экзистенциальных тем в контексте религии.

Литература

- Лэнгле, А. (2005). *Person. Экзистенциально-аналитическая теория личности* (4-е изд.). М.: Генезис.
- Лэнгле, А. (2009). Фундаментальные мотивации экзистенции как действенная структура экзистенциально-аналитической терапии. *Экзистенциальный анализ. Бюллетень*, 1, 9–29.
- Лэнгле, А. (2011). Дух и экзистенция: о духовном начале, имманентно присущем экзистенциальному анализу. *Экзистенциальный анализ. Бюллетень*, 3, 11–23.
- Шумский, В. Б., Уколова, Е. М., Осин, Е. Н., Лупандина, Я. Д. (2016). Диагностика экзистенциальной исполненности: Оригинальная русскоязычная версия Теста экзистенциальных мотиваций. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 13(4), 763–788.

Ссылки на зарубежные источники см. в разделе *References* после англоязычного блока.

Климочкина Анастасия Юрьевна — преподаватель, Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации.

Сфера научных интересов: экзистенциальная психология, психология религии, психологическое здоровье и благополучие.

Контакты: anaklimochkina@yandex.ru

Religious Practice of Russian Orthodox Christians as a Factor of Existential Well-Being

A.Yu. Klimochkina^a

^a *Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration (The Presidential Academy, RANEPА), 82 build. 1 Prospect Vernadskogo, Moscow, 119571, Russian Federation*

Abstract

The article addresses the issue of the relation between religiosity and psychological well-being of a person in an existential-psychological understanding. A correlational study has been conducted by means of an online survey on public platforms. From the original sample, the respondents have been chosen according to two criteria: the respondents' self-identification as individuals who believe in God and the respondents' affiliation to the Russian Orthodox Church. The final sample consisted of 153 people. Assessment of their existential well-being was based on the notion of "fulfillment", which was measured with the Test of Existential Motivations (TEM). The frequency of several spiritual practices such as prayer, church attendance, reading the Bible, participation in religious celebrations and fasting, has been analyzed in terms of its partial and cumulative effect on the levels of existential fulfillment. For the purposes of assessment of the cumulative contribution that spiritual practices have on an individual, a scale of Objective Religiousness was created (Cronbach's $\alpha = .89$). The following methods were used for processing the results: one sample T-Test, correlation analysis, and hierarchical regression analysis. The hypothesis about the positive correlation between the existential fulfillment of religious people and the frequency with which they carry out their spiritual practices has been confirmed. The results of this study demonstrate a higher level of existential fulfillment shown by Orthodox Christians as compared to the expected average levels of fulfillment according to TEM in the previous Russian studies. The frequency of religious practices is a significant predictor of fulfillment: Christians having an active spiritual life report higher levels of existential fulfillment. The most significant correlation ($\beta = 0.31$) has been revealed on the subscale, according to which life is perceived as meaningful. An interpretation of the revealed correlation has been suggested in accordance with the existential analytical theory: religiosity serves as a personal resource due to "exercising" spiritual activity by a person. The limitations and the prospects of the study have also been outlined.

Keywords: existential fulfillment, well-being, religiosity, religious practice, Orthodox Christians.

References

- Bryukhanov, M., & Fedotenkov, I. (2017). *Religiosity and life satisfaction in Russia: Evidence from the Russian data*. National Research University Higher School of Economics. Series WP BRP 180 “Economics/EC”. Retrieved from <https://www.hse.ru/data/2017/11/13/1158251830/180EC2017.pdf>
- Diener, E., Tay, L., & Myers, D. G. (2011). The religion paradox: If religion makes people happy, why are so many dropping out? *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(6), 1278–1290.
- Frantz, T., Trolley, B., & Johll, M. (1996). Religious aspects of bereavement. *Pastoral Psychology*, 44(3), 151–163.
- Hill, P. C., & Hood, R. W. Jr. (1999). *Measures of religiosity*. Birmingham, AL: Religious Education Press.
- Hobson, N., & Inzlicht, M. (2016). Recognizing religion’s dark side: Religious ritual increases antisociality and hinders self-control. *Behavioral and Brain Sciences*, 39, e14.
- Inzlicht, M., Tullett, A., & Good, M. (2011). The need to believe: A neuroscience account of religion as a motivated process. *Religion, Brain, & Behavior*, 1, 192–212.
- Koenig, H. (2001). *Handbook of religion and mental health*. San Diego, CA: Elsevier Science.
- Längle, A. (2005). *Person. Ekzistentsial’no-analiticheskaya teoriya lichnosti* [Existential-analytical theory of personality] (4th ed.). Moscow: Genesis. (in Russian)
- Längle, A. (2009). Fundamental’nye motivatsii ekzistentsii kak deistvennaya struktura ekzistentsial’no-analiticheskoi terapii [Fundamental motivations of existence as an effective structure of existential-analytical therapy]. *Ekzistentsial’nyi analiz. Byulleten’ [Existential analysis. Bulletin]*, 1, 9–29. (in Russian)
- Längle, A. (2011). Dukh i ekzistentsiya: o dukhovnom nachale, immanentno prisushchem ekzistentsial’nomu analizu [Spirit and existence: The inherent spirituality of existential analysis]. *Ekzistentsial’nyi analiz. Byulleten’ [Existential analysis. Bulletin]*, 3, 11–23. (in Russian)
- Längle, A., Orgler, C., & Kundi, M. (2003). The Existence Scale. *European Psychotherapy*, 4(1), 135–151.
- Lord, B. D., & Gramling, S. E. (2014). Patterns of religious coping among bereaved college students. *Journal of Religion and Health*, 53(1), 157–177.
- Pargament, K. I., Kennell, J., Hathaway, W., Grevengoed, N., Newman, J., & Jones, W. (1988). Religion and the problem-solving process: Three styles of coping. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 27(1), 90–104.
- Pew Research Center. (2016, March 22). *The Gender Gap in Religion Around the World*. Retrieved from <https://www.pewresearch.org/wp-content/uploads/sites/7/2016/03/Religion-and-Gender-Full-Report.pdf>
- Poloma, M. M., & Pendleton, B. F. (1989). Exploring types of prayer and quality of life: A research note. *Review of Religious Research*, 31, 46–53.
- Shumskiy, V., & Klimochkina, A. (2018). Religiosity and existential fulfillment of Muslims and Buddhists living in Russia. *Existenzanalyse*, 35(2), 19–30.
- Shumsky, V. B., Ukolova, E. M., Osin, E. N., & Lupandina, Y. D. (2016). Measuring existential fulfillment: An original Russian version of Test of Existential Motivations. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 13(4), 763–788. (in Russian).

A.Yu. Klimochkina — Lecturer, The Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration.

Research Area: existential psychology, psychology of religion, psychological well-being and mental health.

E-mail: anaklimochkina@yandex.ru