

Коструба Н. С.

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри загальної та клінічної психології

Волинського національного університету імені Лесі Українки

МЕДІАРЕЛІГІЙНІСТЬ ЯК ЧИННИК КОНСТРУКТИВНОГО САМОЗБЕРЕЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

MEDIARELIGIOUSNESS AS A FACTOR OF CONSTRUCTIVE PERSONALITY SELF-PRESERVATION

У статті здійснено емпіричний аналіз можливостей медіарелігійності як чинника самозбереження особистості. Медіарелігійність особистості розглядається як сучасна форма релігійності особистості, що реалізується з використанням сучасних інформаційних технологій. Самозбереження особистості розглядається як комплексне явище, однією із складових якого є здатність до подолання труднощів та копінг-стратегії для досягнення почуття безпеки. Реалізовано експериментальне дослідження із залученням 685 учасників середній вік 22,7 років з 16 областей України шляхом онлайн-опитування. Використано методики психологічної діагностики копінг-механізмів (E. Heim) та методику дослідження медіарелігійності особистості (Н. Коструби). Отримані результати опрацьовані з використанням описової статистики, кореляційного аналізу Пірсона, регресійного аналізу та коефіцієнта Крускала-Уоллеса для виявлення відмінностей. Для медіарелігійних особистостей притаманні форми поведінки, спрямовані на аналіз труднощів і можливих шляхів їх подолання, вони орієнтуються на підвищення самооцінки та самоконтролю, прагнуть усвідомити цінність себе як особистості та частіше обирають адаптивні когнітивні стратегії подолання складних життєвих обставин. Активне обурення і протест щодо труднощів і впевненість у можливості знайти вихід із будь-якої ситуації як адаптивна емоційна копінг-стратегія більшою мірою притаманна особистостям із низьким рівнем медіарелігійності. Медіарелігійні особистості, які орієнтовані на задоволення власних духовних потреб, схильні використовувати адаптивні поведінкові копінг-стратегії, що проявляються у таких діях як співпраця з досвідченими людьми, пошук та надання підтримки в найближчому оточенні для подолання складних життєвих умов. Здійснений регресійний та порівняльний аналіз дав можливість виявити, що особистості із високим рівнем медіарелігійності схильні обирати адаптивні когнітивні та неадаптивні емоційні стратегії подолання. Ці дані можуть служити поштовхом для подальшого вивчення можливостей медіарелігійності як чинника самозбереження особистості.

Ключові слова: медіарелігійність, релігійність, особистісний ресурс, самозбереження, копінг-стратегії.

The article deals with the empirical analysis of the mediareligiousness possibilities as a factor of individual self-preservation. Media religiosity is considered as a form of personal religiosity that is implemented using modern information technologies. Personality self-preservation is considered as a complex phenomenon, one of the components of which is the ability to overcome difficulties and coping strategies to achieve a sense of security. An experimental study was carried out involving 685 participants from 16 regions of Ukraine through an online survey. We used the methods of psychological diagnosis of coping mechanisms (E. Heim) and Questionnaire for Media Religious Individual (Kostruba's QMRI). The obtained results were processed using descriptive statistics, Pearson's correlation analysis, regression analysis and the Kruskal-Wallis coefficient to identify differences. Media-religious personalities used to analyze difficulties and possible ways to overcome problems, they focus on increasing self-esteem and self-control, seek to realize the value of themselves as individuals and more often choose adaptive cognitive strategies to overcome difficult life circumstances. Active indignation and protest about difficulties and confidence in the ability to find a way out of any situation as an adaptive emotional coping strategy are more characteristic of individuals with a low level of media religiosity. Media-religious individuals tend to use adaptive behavioral coping strategies, manifested in such actions as cooperation with experienced people, seeking and providing support in the immediate environment to overcome difficult life conditions. The regression and comparative analysis made it possible to reveal that individuals with a high level of media religiosity tend to choose adaptive cognitive and maladaptive emotional coping strategies. These data can serve as a basis for further study of the possibilities of media religiosity as a factor of individual self-preservation.

Key words: media religiousness, religiosity, personal resource, self-preservation, coping strategies.

Вступ. Вчені мають суперечливі погляди щодо можливостей релігійності як духовної опори у важкі часи. Деякі дослідники стверджують, що релігійність є захисним фактором, який допомагає людині подолати складні життєві обставини та сприяє психологічному благополуччю [8]. Дослідники С.М. Modell і S.L.R. Kardia стверджують, що релігійна участь сприяє зміцненню здоров'я. Таким чином, автори вважають, що релігія служить джерелом надії, яка дуже потрібна в емоційному та життєвому сенсі під час кризи, а також надає практичні послуги, які сприяють здоров'ю та благополуччю [10].

Часто звернення до релігійних роздумів чи практик є способом упоратися з важкими життєвими обставинами, тобто релігійність виступає копінг-стратегією особистості [2; 12]. Німецькі вчені на основі теорії контролю тривалості життя розрізняють так званий первинний і вторинний контроль [6] і поєднують його з моделю асиміляційного та акомодативного подолання [5]. Первинний контроль полягає в тому, щоб намагатися змінити світ таким чином, щоб він відповідав очікуванням. Вторинний контроль полягає в зміні своїх очікувань щодо світу. Вторинний контроль допомагає прийняти реальність

такою, яка вона є, що особливо важливо в ситуаціях зіткнення з важкими переживаннями, на які людина не має великого впливу [11]. Ми розглядаємо медіарелігійність як основу вторинного контролю саморегуляції особистості [4].

Медіарелігійність – це сучасна форма релігійності особистості, породжена трансформацією сучасного світу і збільшенням ролі телебачення, інтернету, соціальних мереж тощо. Така релігійність особистості має мережеві принципи комунікації, розмиває кордони між сакральним, ритуальним і секулярним, світським. Медіарелігійність не прив’язує до певної території чи храму, та дає можливість брати участь у службах із будь якої точки світу. Отже, медіарелігійність є закономірним проявом процесу переходу релігії в інформаційне суспільство; це, що реалізується у медіасередовищі шляхом включення у масові релігійні комунікації [4].

Конструктивне самозбереження особистості є «інтегративним утворенням особистості, яке забезпечує особистісну безпеку стосовно «Я», інших і навколишньої дійсності, психологічної компетентності та складає міру реалізованості повноцінного функціонування особистості через самореалізацію в буттєвому існуванні, соціальних зв’язках та особистісному зростанні» [1, с. 39]. Ж.П. Вірна розглядає поняття самозбереження через параметри безпеки, при порушенні якої особистість має мати достатню систему заходів щодо запобігання і подолання небезпек і збереженню суверенності особистості. Такі заходи ми розглядаємо як копінг-ресурси особистості, які можуть бути конструктивними (адаптивними) чи деструктивними (неадаптивними) [7].

Результати наших попередніх досліджень досвіду переживання війни демонструють тенденцію до використання особистостями з високим рівнем медіарелігійності маркерів більш позитивного змістовного наповнення. Вони рідше акцентують увагу на злості, больових відчуттях, меншою мірою зосереджені

на минулому та менше думають про смерть, більшою мірою звертаються до релігійного подолання (молитва, віра тощо). Вважаємо такі результати підґрунтям для часткового підтвердження гіпотези про те, що медіарелігійність може виступати особистісним ресурсом самозбереження в умовах війни [9].

Отже, мета дослідження – на емпіричному рівні перевірити припущення про те, що високі показники медіарелігійності особистості пов’язані із вибором адаптивних та конструктивних копінг-стратегій в кризових ситуаціях.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для реалізації мети дослідження ми використали методики психологічної діагностики копінг-механізмів (E. Heim) [3; 7] та дослідження медіарелігійності особистості (Коструба Н.С.) [4]. Вибірку дослідження склали 685 осіб (181 чоловічої та 504 жіночої статі), середній вік 22,7 років з 16 областей України. Опитування проводилось через додаток Google forms у березні 2020 році під час другої хвилі жорстких соціальних обмежень у зв’язку із пандемією Covid-19.

Результати розподілу досліджуваних за особливостями вибору стратегій подолання зображено на рисунку 1.

При виборі когнітивних копінг-механізмів опитані найчастіше (47,4%) обирають неадаптивні способи подолання, серед яких покора, ігнорування або розгубленість. Більшість респондентів схильна використовувати пасивні форми поведінки, які відмовляються вирішувати труднощі, оскільки не вірять у свої сили й інтелектуальні здібності, через що часто навмисне недооцінюють власні неприємності. Відносно адаптивні когнітивні стратегії подолання обирають 31,2% респондентів, серед яких релігійність та надання особливого сенсу подіям. Адаптивні когнітивні копінг-стратегії використовують 21,3% досліджуваних: зберігають самовладання, аналізують проблему та визначають свої цінності для подальшого вибору рішення.

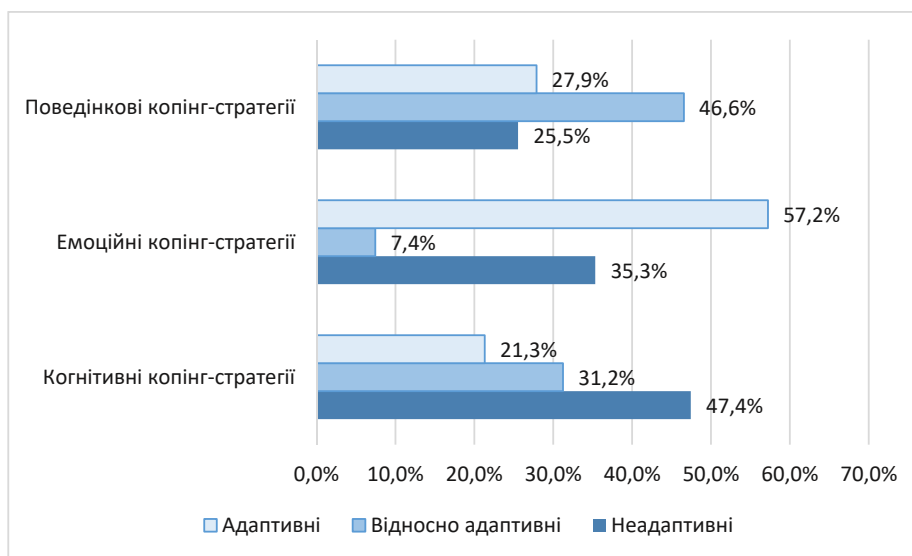


Рис. 1. Розподіл опитаних за особливостями використання копіюючі стратегій, %

Адаптивні емоційні копінг-стратегії використовують 57,2% опитаних: вони протестують або намагаються позитивно оцінити ситуацію. Лише 7,4% респондентів у своєму житті послуговуються відносно адаптивними емоційними способами подолання, серед яких пасивна кооперація та емоційна розрядка. Неадаптивні емоційні копінг-стратегії притаманні для 35,3%, які передбачають придушення емоцій, покірність, самозвинувачення та агресивність.

Відносно адаптивні поведінкові копінг-стратегії притаманні для 46,6% опитаних, а саме відволікання, компенсація та конструктивна активність. Для 25,5% досліджуваних характерні неадаптивні стратегії подолання (активне уникнення чи відступ). Альтруїзм, співпраця та звернення як адаптивні поведінкові копінг-стратегії притаманні для 27,9% респондентів.

Наступним етапом аналізу даних була реалізація кореляції Пірсона для виявлення значущих взаємозв'язків медіарелігійності та адаптивності копінг-стратегій (табл. 1).

Когнітивні копінг-стратегії статистично значимо прямо пропорційно взаємопов'язані з емоційно-мотиваційним ($r=0,163$; $p<0,01$), поведінковим ($r=0,132$; $p<0,01$), когнітивним ($r=0,094$; $p<0,05$) компонентами та інтегральним показником медіарелігійності особистості ($r=0,172$; $p<0,01$). Респонденти з внутрішньою релігійною орієнтацією, значною активністю в медіа схильні раціонально мислити на релігійну тематику і частіше обирають адаптивні когнітивні стратегії подолання складних життєвих обставин. Для медіарелігійних особистостей притаманні форми поведінки, спрямовані на аналіз труднощів і можливих шляхів їх подолання, вони орієнтуються на підвищення самооцінки та самоконтролю, прагнуть усвідомити цінність себе як особистості, підтримують віру у власні ресурси в подоланні важких ситуацій. Тоді як респонденти, які не звертаються до релігії за допомогою сучасних інформаційних технологій, часто не цінують себе і не вірять у власну здатність у вирішенні складних чи стресових ситуацій.

Емоційні копінг-стратегії статистично значимо обернено пропорційно взаємопов'язані з емоційно-мотиваційним ($r=-0,105$; $p<0,05$), поведінковим ($r=-0,134$; $p<0,01$) компонентами та інтегральним показником медіарелігійності особистості ($r=-0,117$; $p<0,01$). Внутрішньо релігійно орієнтовані особистості, активні в медіасередовищі у визначеній тематиці схильні використовувати неадаптивні емоційні стратегії подолання, які на поведінковому рівні проявляються через пригнічений стан, відчуття безнадійності, покірності, переживанням злості та звинувачуваннями себе й інших. Активне обурення і протест щодо труднощів і впевненість у можливості знайти вихід із будь-якої ситуації як адаптивна емоційна копінг-стратегія більшою мірою притаманна особистостям із низьким рівнем медіарелігійності.

Поведінкові копінг-стратегії прямо пропорційно корелюють із емоційно-мотиваційним компонентом ($r=0,070$; $p<0,05$) та інтегральним показником медіарелігійності ($r=0,078$; $p<0,05$). Особистості із зовнішньою релігійною орієнтацією, які використовують долученість до такої тематичної спільноти для реалізації інших потреб, не пов'язаних із вірою і духовністю, частіше використовують неадаптивні поведінкові стратегії подолання, що передбачає пасивність, усамітнення та відмову від вирішення проблем. Тоді як медіарелігійні особистості, які орієнтовані на задоволення власних духовних потреб, схильні використовувати адаптивні копінг-стратегії, що проявляються в поведінці як співпраця з досвідченими людьми, пошук та надання підтримки в найближчому оточенні для подолання складних життєвих умов.

Для перевірки можливості прогнозування міри сформованості медіарелігійності особистості на підставі адаптивності реалізованих копінг-стратегій проведено регресійний аналіз (табл. 2).

Запропонована модель описує лише 4,5% усієї дисперсії, що є недостатнім показником. Значущість моделі підтверджується отриманими коефіцієнтами $F = 10,631$, $p<0,001$. Детальний аналіз виявлених предикторів медіарелігійності відображено у таблиці 3.

Таблиця 1

Взаємозв'язок адаптивності копінг-стратегій особистості з медіарелігійністю

	Шкала 1. Емоційно-мотиваційна	Шкала 2. Поведінкова	Шкала 3. Когнітивна	Загальна медіа релігійність
Когнітивні копінг-стратегії	0,163**	0,132**	0,094*	0,172**
Емоційні копінг-стратегії	-0,105*	-0,134**	-0,002	-0,117**
Поведінкові копінг-стратегії	0,070*	0,065	0,066	0,078*

Примітка: * – статистично значущий зв'язок на рівні 0,05; ** – на рівні 0,01.

Таблиця 2

Лінійна регресійна модель предикації медіарелігійності адаптивністю копінг-стратегій

Залежна змінна	R ²	F-критерій	p
Медіарелігійність	0,045	10,631	<0,001

Таблиця 3

Аналіз незалежних змінних лінійної регресійної моделі

	β	Std.Err. of β	B	Std.Err. of B	t	p-value
Когнітивні копінг-стратегії	0,15	0,04	1,43	0,35	4,10	0,000
Емоційні копінг-стратегії	-0,10	0,04	-1,29	0,46	-2,78	0,006
Поведінкові копінг-стратегії	0,08	0,04	0,94	0,47	2,00	0,046

Для прогнозування схильності до медіарелігійності найбільш значущим у моделі предиктором є адаптивні когнітивні копінг-стратегії ($\beta=0,15$, $p<0,001$). Тобто високі показники медіарелігійності передбачають схильність до здійснення детального аналізу проблеми, збереження самовладання та наявність віри у власні ресурси в подоланні важких ситуацій. Ще одним значущим предиктором виявлено адаптивні емоційні копінг-стратегії ($\beta=-0,10$, $p<0,01$). Від'ємний показник коефіцієнту демонструє, що медіарелігійні особистості схильні використовувати неадаптивні стратегії подолання проблем: пригнічений емоційний стан, відчуття безнадійності, слухняності, злості, а також самозвинувачення у всіх труднощах.

Адаптивні поведінкові копінг-стратегії зафіксовано предиктором медіарелігійності ($\beta=0,08$, $p<0,05$). Особистості з активними релігійними практиками у медіасередовищі схильні в складних ситуаціях до альтруїзму, співпраці з розумними і досвідченими людьми та легко звертаються за допомогою чи порадою до інших.

Для визначення здатності адаптивних копінг-стратегій до диференціації досліджуваних на різні групи медіарелігійності ми застосували Н-критерій Крускала-Уоллеса (табл. 4).

копінг-стратегій ($N=8,00$; $p<0,05$). Зафіксовано, що зі збільшенням особистісної медіарелігійності адаптивність зазначених стратегій зменшується. Тобто на високому рівні релігійної активності за допомогою сучасних інформаційних технологій виявлено схильність до застосовування неадаптивних копінг-стратегій ($R=312,49$; $p<0,05$), тоді як пасивність у медіарелігійних практиках передбачає використання адаптивних стратегій подолання ($R=361,10$; $p<0,05$).

Висновки. У результаті теоретичного огляду виявили, що самозбереження особистості складне інтегративне утворення, однією із складових якого є здатність до запобігання і подолання небезпек. Тому на емпіричному рівні здійснили аналіз взаємозв'язку рівня медіарелігійності особистості із схильністю до використання конструктивних копінг-стратегій, що дало можливість виявити ряд тенденцій. Особистості із високим рівнем медіарелігійності схильні обирати адаптивні когнітивні та неадаптивні емоційні стратегії подолання, а саме здійснювати детальний аналіз проблеми з наявністю віри у власні ресурси, проте це може супроводжуватись пригніченим емоційним станом та самозвинуваченням у всіх труднощах.

Здійснений регресійний та порівняльний аналіз дав можливість виявити, що особистості із висо-

Таблиця 4

Відмінності у адаптивності копінг-стратегій у групах респондентів із різним рівнем медіарелігійності особистості

Шкали	Рівень медіарелігійності			Н-критерій	p
	Низький	Середній	Високий		
Когнітивні копінг-стратегії	305,86	345,51	397,64	24,30	0,001
Емоційні копінг-стратегії	361,10	345,04	312,49	8,00	0,018
Поведінкові копінг-стратегії	327,33	354,77	353,30	3,13	0,209

Значимі відмінності виявлено за показником адаптивності когнітивних копінг-стратегій ($N=24,30$; $p<0,001$). Тут спостерігається чітка тенденція збільшення адаптивності стратегій подолання з кожним наступним рівнем медіарелігійності. Тобто найнижчі показники і неадаптивні стратегії осіб із низьким рівнем медіарелігійності ($R=305,86$; $p<0,001$), що суттєво зростають у представників групи середнього ($R=345,51$; $p<0,001$) та високого рівнів ($R=397,64$; $p<0,001$).

Відмінності в досліджуваних групах виявлено за особливостями використання емоційних

копінг-стратегій медіарелігійності схильні обирати адаптивні когнітивні та неадаптивні емоційні стратегії подолання. Значущих відмінностей у використанні поведінкових копінг-стратегій у групах досліджуваних із високим і низьким рівнем медіарелігійності виявлено не було. Проте такі відмінності зафіксовані за показниками адаптивності когнітивних та емоційних стратегій подолання. Ці дані можуть служити поштовхом для подальшого вивчення можливостей медіарелігійності як чинника самозбереження особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Вірна Ж. П. Психологічні координати конструктивного самозбереження особистості. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*, 2017. № 1. С. 35-40.

2. Єсип М. Самоактуалізація осіб з різною частотою звернення до релігійних копінг-стратегій. *Проблеми сучасної психології*, 2019. № 10. С. 226–238.
3. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. *Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях*. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
4. Коструба Н. Апробація методики дослідження медіарелігійності особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія, 2021. Том 32 (71). № 5. С. 28-33. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.5/05>
5. Brandstädter J. Goal pursuit and goal adjustment: Self-regulation and intentional self-development in changing developmental contexts. *Advances in Life Course Research*, 2009. №14(1–2). P. 52–62. <http://dx.doi.org/10.1016/j.alcr.2009.03.002>
6. Heckhausen J., & Schulz R. A life-span theory of control. *Psychological Review*, 1995. №102(2). P. 284–304. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-295X.102.2.284>
7. Heim E. Coping und Adaptivität: Gibt es geeignetes oder ungeeignetes Coping? *Psychother. med. Psychol*, 1988. № 38. P. 8–18.
8. Howell A. N., Carleton R. N., Horswill S. C., Parkerson H. A., Weeks J. W., & Asmundson G. J. Intolerance of uncertainty moderates the relations among religiosity and motives for religion, depression, and social evaluation fears. *Journal of Clinical Psychology*, 2019. №75(1). P. 95–115. <https://doi.org/10.1002/jclp.22691>
9. Kostyuba N., Fishchuk O. Media Religiosity and War Coping Strategies of Young People in Ukraine. *Journal of Religion Health*, 2022. <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01663-w>
10. Modell S.M., Kardis S.L.R. Religion as a Health Promoter During the 2019/2020 COVID Outbreak: View from Detroit. *Journal of Religion and Health*, 2020. № 59. P. 2243–2255. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01052-1>
11. Rothbaum F., Weisz J. R., & Snyder S. S. Changing the world and changing the self: A two-process model of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1982. № 42(1). P. 5–37. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.5>
12. Torralba J., Oviedo L. & Canteras M. Religious coping in adolescents: new evidence and relevance. *Humanit Soc Sci Commun*, 2021. № 8, 121 <https://doi.org/10.1057/s41599-021-00797-8>