

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра Общей и консультативной
психологии
наименование кафедры

Связь тревожности личности с ее религиозностью

наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРА

студента 5 курса 510 группы

направления
(специальности)

37.03.01 «Психология»

код и наименование направления (специальности)

факультета психологии

наименование факультета, института, колледжа

Шендарук Сергея Григорьевича

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
(руководитель)

Доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

А. А. Карелин

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

Д.ПСХ.Н, ДОЦЕНТ

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

С.В. Фролова

инициалы, фамилия

Саратов, 2026

Введение

Актуальность темы исследования. Связь религиозности и психологического благополучия человека — одна из ключевых проблем в современной социальной и клинической психологии. Религиозность рассматривается не только как система убеждений и практик, но и как важный ресурс когнитивно-эмоциональной регуляции.

В то же время уровень тревожности — один из базовых индикаторов эмоционального состояния, влияющий на качество жизни, межличностные отношения и профессиональную деятельность.

Изучение связи между религиозностью личности и её тревожностью имеет как теоретическое, так и прикладное значение: результаты могут помочь в разработке психологических и психотерапевтических программ, учитывать культурно-религиозные особенности при диагностике и коррекции тревожных состояний, а также способствовать более тонкому пониманию механизмов психологической адаптации.

В зарубежной и отечественной литературе выделяются различные подходы к изучению влияния религиозности на психологическое состояние. Классические работы Г. Олпорта (Allport) разграничивают внутреннюю (intrinsic) и внешнюю (extrinsic) религиозность, указывая, что внутренняя религиозность чаще ассоциируется с лучшими эмоциональными результатами. Дж. Паргамент (Pargament) развивал концепцию религиозного копинга, подчёркивая, что религиозные практики могут выступать как адаптивными, так и малополезными стратегиями совладения со стрессом.

С другой стороны, исследования в области поведенческих и клинических наук (например, работы по тревожности S. Spielberger) дают надёжные инструменты измерения уровня тревожности и позволяют соотнести её с различными социокультурными факторами.

Современные эмпирические данные зачастую демонстрируют неоднородность связей: религиозность может быть связана с пониженной тревожностью при условии внутренней веры и наличия поддерживающего религиозного сообщества, тогда как формальная, инструментальная

религиозность либо фанатизм — с повышенной тревожностью и конфликтами личности.

Несмотря на значительное количество эмпирических работ, остаются нерешёнными несколько вопросов: какие именно измерения религиозности (поведенческий, ценностный, субъективный опыт) наиболее релевантны в прогнозировании уровня тревожности; какова роль типа религиозности (внутренняя и внешняя) и религиозного копинга в смягчении или усилении тревожности; как влияют демографические и культурные переменные (возраст, пол, уровень образования, принадлежность к религиозной общине) на рассматриваемую связь. Кроме того, большинство исследований имеет кросссекционную природу, что ограничивает выводы о причинно-следственных связях.

Объект исследования: психологические характеристики личности, тревожность и религиозность.

Предмет исследования: связь тревожности и религиозности личности.

Цель исследования: теоретически проанализировать и выявить связь уровня тревожности личности с её религиозностью.

Гипотеза исследования: существует связь между религиозностью личности и тревожностью.

Задачи исследования:

1. Провести обзор теоретических подходов к изучению религиозности и тревожности, выделить ключевые концепты и инструменты измерения.
2. Разработать методику эмпирического исследования, включающую валидные шкалы измерения религиозности и тревожности.
3. Оценить степень корреляции между общим уровнем религиозности и показателями тревожности на выбранной выборке.
4. Исследовать различия в уровне тревожности в зависимости от типа религиозности (внутренняя/внешняя)
5. Предоставить выводы по проделанной работе.

Методы и методики: для решения поставленных задач в исследовании применяется комплекс методов: теоретический анализ, синтез и систематизация научной литературы по проблеме исследования.

Эмпирические Шкала религиозной ориентации (ROS; Allport, Ross, 1967; адаптация Посохова, 2006)

Личностная шкала проявлений тревоги Тейлора (Teilor's Manifest Anxiety Scale) предназначена для измерения проявлений тревожности. Опросник состоит из 50 утверждений. Адаптирован Т. А. Немчиновым (1975)

Методы математической статистики: для обработки эмпирических данных предполагается использование корреляционного анализа (коэффициент ранговой корреляции Спирмена или Пирсона), критериев сравнения групп (U-критерий Манна-Уитни, H-критерий Крускала-Уоллиса) с применением программного пакета IBM SPSS Statistics

Выборка: Эмпирическое исследование проведено на выборке из 19 человек в возрасте от 20 до 60 лет. Все испытуемые были проинформированы о правилах проведения исследования и дали свое согласие на участие в нем.

Научная новизна работы заключается в комплексном систематизированном анализе двух ключевых феноменов: религиозности как многопланового социально-психологического свойства личности и тревожности. Содержательно изучена специфика понятия религиозности, проведен анализ связи между религиозностью и тревожностью личности.

Практическая значимость работы состоит в том, что материалы и выводы исследования могут быть использованы в практике психологического консультирования и психотерапии для работы с религиозными типами людей. Полученные эмпирические данные могут использоваться в дальнейшем для проведения вторичного анализа, а также быть полезными для профильных специалистов в данной сфере.

Содержание работы

Дипломная работа состоит из введения, двух глав (теоретической и практической), выводов по главам, заключения, списка использованной литературы и приложений. Первая глава называется «Теоретическое изучение тревожности» и содержит следующие разделы: теория тревожности: понятие и классификация.

В данной главе подробно рассматривается понятие тревожности, истоки понимания тревожности.

Так же рассматривается подход современных отечественных и зарубежных ученых. В первой главе обобщены результаты и типичные закономерности, выявленные в ходе исследования уровня тревожности, а также главное различие между тревожностью и страхом.

Особое место в данной главе исследования занимает работа по изучению тревожности Джанет А. Тейлор— американского психолога, которая создала одну из фундаментальных методик измерения тревожности.

Вторая глава называется «Теоретическое изучение религиозности» и содержит следующие разделы: «Понятие и особенности религии», «Психологические особенности религиозных процессов и религиозных групп». В данных главах подробно рассматривается понятие религии. Важным элементом религиозно-психологического комплекса являются религиозные установки, религиозные чувства и убеждения, которые подробно рассматриваются в этой части исследования.

Третья глава называется «Эмпирическое исследование связи уровня тревожности личности с ее религиозностью» и содержит следующие разделы: «Программа эмпирического исследования связи тревожности личности с ее религиозностью» и «Анализ результатов связи уровня тревожности личности с ее религиозностью»

В качестве конкретных методик исследования были использованы:

Шкала религиозной ориентации Г. Олпорта и Д. Росса. Авторы: Гордон Олпорт (Gordon W. Allport) и Дж. Майкл Росс (J. Michael Ross), 1967 год.

Вторая методика, используемая в исследовании, представляла собой Личностная шкала проявлений тревоги (Taylor Manifest Anxiety Scale, TMAS) разработана Джанет Тейлор в 1953 году для измерения уровня тревожности.

Выводы исследования

Выводы по первой главе. В первой главе нами было рассмотрено теоретическое изучение тревожности.

Анна Михайловна Прихожан определяет тревожность как переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности. На психологическом уровне тревога проявляется через состояние напряжения, нервозности и беспокойства, сопровождающееся переживанием чувств неопределенности, уязвимости и беспомощности. Физиологически тревожные реакции выражаются учащением дыхания и сердцебиения, ростом артериального давления и увеличением минутного объема крови, снижением порогов чувствительности и повышением общей возбудимости организма.

Тревожность, будучи психологическим явлением, способна проявляться в разных формах. А.М.Прихожан отмечает: «Под формой тревожности понимается специфическое сочетание характера переживаний, осознанного вербального и невербального выражения в поведении, общении и деятельности».

Продолжая изучение этой темы, А.М.Прихожан выделяет открытые и закрытые типы тревожности:

1) открытая — сознательно переживаемая и проявляемая в поведении и активности в виде состояния тревоги;

2) скрытая — в разной степени не осознаваемая, проявляющаяся либо чрезмерным спокойствием, нечувствительностью к реальным трудностям, либо косвенно через специфические поведенческие стратегии».

Для более детального раскрытия темы тревожности мы рассмотрели концепцию Ч.Спилбергера, который разделяет этот феномен на личностную и ситуативную (реактивную) формы.

Личностная тревожность — то есть тревожность как черта личности — представляет собой «широкий круг объективно безопасных обстоятельств, воспринимаемых как угрожающие».

Ситуативная тревожность — это «кратковременный отклик на конкретную ситуацию, объективно представляющую угрозу человеку».

Гуманистический подход (К. Роджерс) рассматривает тревожность как состояние напряжённости, причину которого человек не может осознать. Конфликт между «Я-реальным» и «Я-идеальным» может приводить к тревожности.

Рассматривая различия между страхом и тревогой в ракурсе продуктивного подхода, необходимо особое внимание обратить на введенное Ф.Б. Березиным понятие «явления тревожного ряда», позволяющее дифференцировать страх как страх – реакцию на реальную определенную угрозу и как иррациональный страх – появляющийся при нарастании тревоги, выражающийся объективацией и конкретизацией какой-либо конкретной опасности. Страх и тревога выступают как различные ступени в едином спектре тревожных состояний, где сама тревога предшествует формированию иррационального страха. По своей природе данный спектр отражает постепенное усиление эмоциональной дезадаптации личности. Появление внутреннего напряжения вызывает психологический дискомфорт, служащий индикатором надвигающейся угрозы или опасности.

Обобщающие результаты и закономерности, выявленные в ходе исследования уровня тревожности: под термином «тревожность» в разных ситуациях, понимают либо отрицательное эмоциональное переживание, вызванное чувством угрозы, либо устойчивую личностную черту, характеризующуюся предрасположенностью к частым тревожным состояниям. Внешне и внутренне тревога проявляется как на психическом, так и на физическом уровне: она сопровождается ростом эмоционального и нервного напряжения, учащенным дыханием, учащением пульса и повышением артериального давления. Выступая в роли адаптационного инструмента, тревожность способствует повышению продуктивности деятельности, при условии, что уровень этого напряжения находится в оптимальных пределах.

Главное различие между тревожностью и страхом заключается в их направленности: тревожность характеризуется отсутствием конкретного объекта (или наличием множества объектов), тогда как страх всегда сфокусирован на чем-то определенном. Если тревожность концентрируется на конкретном объекте, она трансформируется в страх, она может развиваться под влиянием

факторов внешней среды, таких как хаотичность и непредсказуемость происходящих событий, а также внутренних особенностей индивида, включая его психологическое состояние, физиологические характеристики и нейробиологические параметры.

Выводы по второй главе.

Во второй главе было представлено теоретическое изучение религиозности.

С точки зрения психологии, религия может рассматриваться как сфера духовной жизни общества, группы или индивида, способ практически-духовного освоения мира. По определению У. Джеймса, религия — это совокупность чувств, действий и опыта отдельной личности, поскольку их содержанием устанавливается отношение к тому, что она почитает Божеством. Джеймс отделял понятие «религия» (как учреждение) от «религиозности» (как личного переживания).

К психологическим факторам религии относятся состояния, процессы, механизмы общественной, групповой и индивидуальной психологии, которые создают возможность, благоприятную психологическую почву для производства и усвоения религии. Эти факторы действуют на базе социумных начал в связи с гносеологическими. Различают общественно-психологические и индивидуально-психологические детерминанты. Для объяснения и понимания религиозных явлений с позиции психологических оснований привлекаются различные психологические теории: психоанализ, бихевиоризм, гештальтпсихология, гуманистическая психология, символический интеракционизм, трансперсонализм, когнитивизм и др.

Религиозную потребность личности можно определить как потребность в отправлении культовых действий, посредством которых осуществляется взаимодействие личности с потусторонним миром. Религия удовлетворяет не только потребность верующих в совершении религиозных обрядов, молитв, но и многие нерелигиозные потребности людей, например познавательные, мировоззренческие, нравственные, эстетические и др. В частности, мировоззренческие, нравственные, познавательные потребности верующих получают специфическое удовлетворение через систему религиозных догматов, мифов и норм поведения, пропагандируемых религиозными организациями. Эстетические потребности удовлетворяются благодаря эстетическим компонентам богослужения. В системе религиозно-психологического комплекса верующего большую роль играют ценностные ориентации, являющиеся важным

показателем отношения верующего к религии. Они помогают выявить мотивы культового поведения верующего, характеризуют его взаимоотношения с религиозной общиной, его социальные и нравственные качества.

Как и в других формах общественного сознания, в религии следует различать два уровня (две сферы):

1) религиозную идеологию, т. е. более или менее систематизированное изложение религиозных догм и мифов профессиональными церковниками и богословами;

2) религиозную психологию, т. е. религиозные представления и чувства, свойственные массе рядовых верующих.

Религиозная психология отличается от идеологии как по своему соотношению с экономическим базисом, с объективными условиями жизни людей, так и по своей структуре, по своим компонентам.

В религиозной психологии следует различать несколько составных частей. Она представляет собой совокупность верований, чувств, представлений, взглядов, понятий, которые в значительной мере рождаются стихийно, как непосредственное отражение бессилия людей перед лицом социальных условий их жизни.

Зрелая религиозность отличается от незрелой отходом от эгоцентризма, что, по Олпорту, происходит только под давлением, и поэтому в области религии эгоцентризм легко может присутствовать всю жизнь.

Зрелая религиозность дифференцирована, незрелая проста, некритична, нерerefлексивна. Зрелая религиозность — целостная, всеобъемлющая и структурированная жизненная философия личности, интегрирующая как когницию (картина мира), так и мотивацию (моральное приложение, иерархизация мотивов), она дает цель в жизни и систему ценностей. Согласно позиции Олпорта, подлинная критичность предполагает не просто отрицание определённых взглядов, но и поиск более адекватных альтернатив, с последующей твёрдой приверженностью к ним.

Внешняя и внутренняя религиозность разграничиваются на основании места религии в структуре мотивации личности. Одни люди используют религию, другие ею живут. Для одних это цель, для других средство. Именно

внешняя религиозность связана с предрассудками.

Внутренняя религиозность по сравнению с внешней более успешна в борьбе со страхом смерти, так как она наделяет смерть смыслом. Этим заинтересовались сторонники теории совладания со страхом, которая предсказывает, что люди, которым напомнили о смерти, будут активнее «защищать» свои взгляды, чаще проявлять нетолерантность и экстремизм. Этот феномен оказался связан только с внешней религиозностью.

Внешняя религиозность связана с паттерном авторитарной личности и авторитарную религию, по Фромму малой когнитивной сложностью по экзистенциальным вопросам, коллективизмом, внутренняя же — с толерантностью и индивидуализмом.

Выводы по третьей главе

Во третьей главе представлены методы эмпирического исследования, а также приводится анализ результатов и их обсуждение.

Эмпирическое исследование проводилось в дистанционном формате в период с октября 2025 по апрель 2026 года. В исследовании приняло участие 19 человек в возрасте от 20 до 60 лет. Все испытуемые были проинформированы о правилах проведения исследования и дали свое согласие на участие в нем. Участникам исследования гарантировалась полная анонимность ответов, конфиденциальность полученных сведений и возможность в любой момент отказаться от дальнейшего участия без каких-либо негативных последствий.

В качестве конкретных методик исследования были использованы:

Шкала религиозной ориентации Г. Олпорта и Д. Росса. Авторы: Гордон Олпорт (Gordon W. Allport) и Дж. Майкл Росс (J. Michael Ross), 1967 год.

Цель шкалы — измерить мотивационные основы религиозной жизни человека. Позволяет эмпирически разграничить тех, кто воспринимает религию как руководящую философию (внутренняя ориентация), и тех, кто использует её как средство достижения мирских целей (внешняя ориентация).

Методика включает две независимые субшкалы:

- 1.Внешняя (экстринсивная) религиозная ориентация (Extrinsic Scale): характеризуется утилитарным, инструментальным подходом к вере.
- 2.Внутренняя (интринсивная) религиозная ориентация (Intrinsic Scale): Религия служит «главным мотивом», глубоко интегрирована в жизнь и мировоззрение человека. Вера воспринимается как конечная ценность и руководство к действию во всех сферах жизни.

Второй инструмент представляла собой Личностная шкала проявлений тревоги (Taylor Manifest Anxiety Scale, TMAS) разработана Джанет Тейлор в 1953 году для измерения уровня тревожности. В России методика была адаптирована Т. А. Немчиновым в 1975 году. Вопросы методики затрагивают: эмоциональные состояния (страх, беспокойство, чувство бесполезности); когнитивные проявления (трудности с концентрацией, мысли о неудачах); физиологические симптомы (сердцебиение, потливость, дрожь,

проблемы со сном, пищеварением и т.д.); поведенческие особенности и самооценку (уверенность в себе, застенчивость, возбудимость).

Полученные данные были закодированы и обработаны с использованием Программы IBM SPSS Statistics 27.0.1, что обеспечило их систематизацию и готовность для дальнейшего анализа.

В ходе проведенного исследования гипотеза о связи внешней религиозности и тревожности не подтвердилась. Так же не подтвердилась гипотеза о связи внутренней религиозности и тревожности. Данный результат, говорит о том, что сама по себе религиозность (внутренняя/внешняя) в нашем исследовании не является прямым фактором, влияющим на уровень личностной тревоги.

Полученные данные дают основания утверждать, что тревожность больше зависит от других факторов (например, личностных особенностей, ситуативного стресса и т.д.) Для более достоверной проверки гипотезы возможно провести дополнительные исследования на более обширной выборке испытуемых и с большим количеством респондентов, принадлежащих к различным религиозным конфессиям.

Заключение

В рамках выпускной квалификационной работы было проведено комплексное теоретико-эмпирическое исследование связи уровня тревожности личности с ее религиозностью.

Связь религиозности и психологического благополучия человека — одна из ключевых проблем в современной социальной и клинической психологии. Религиозность рассматривается не только как система убеждений и практик, но и как важный ресурс когнитивно-эмоциональной регуляции.

Мы рассмотрели такие понятия как внутренняя религиозность (внутренняя религиозность положительно связана с эмпатией, альтруизмом, внутренним локусом контроля, психологическим здоровьем в целом, сложностью стиля атрибуции, отрицательно — с депрессией и понятие внешней религиозности (внешняя религиозность связана с паттерном авторитарной личности и авторитарную религию, по Фромму, малой когнитивной сложностью по экзистенциальным вопросам, коллективизмом, внешняя религиозность не связана с большей приверженностью религии, ортодоксальностью, частотой посещения церкви, в отличие от внутренней).

Выдвинутая гипотеза о наличии связи между внешней/внутренней религиозностью и уровнем личностной тревожности не подтвердилась. На уровень тревожности, вероятно, в большей степени влияют иные психологические переменные, не рассматриваемые в данном исследовании. Полученные данные дают основания утверждать, что тревожность больше зависит от других факторов (например, личностных особенностей, ситуативного стресса и т.д.) Для более достоверной проверки гипотезы возможно провести дополнительные исследования на более обширной выборке испытуемых и с большим количеством респондентов, принадлежащих к различным религиозным конфессиям.

Полученные результаты могут помочь в разработке психологических и психотерапевтических программ, учитывать культурно религиозные особенности при диагностике и коррекции тревожных состояний, а также способствовать более тонкому пониманию механизмов психологической

адаптации.

Материалы и выводы проведенного исследования могут быть использованы в практике психологического консультирования и психотерапии для работы с религиозными типами людей. Полученные эмпирические данные могут использоваться в дальнейшем для проведения вторичного анализа, а также быть полезными для профильных специалистов в данной сфере.