

СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

**СТРУКТУРА РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИЙ У ВОЦЕРКОВЛЕННЫХ
ПРАВОСЛАВНЫХ ХРИСТИАН***

©2019 г. А.А. Бердичевский*, М.А. Падун**

*Соискатель ученой степени кандидата психологических наук, лаборатория психологии развития субъекта в нормальных и посттравматических состояниях, ФГБУН Институт психологии РАН; 129366, Москва, ул. Ярославская, дом 13, к. 1; e-mail:

berdichevsky.alexey@gmail.com

** Кандидат психологических наук, старший научный сотрудник, там же; e-mail:

maria_padun@inbox.ru

Поступила в редакцию 26 сентября 2019 г.

Аннотация. Целью исследования выступило определение различий в предпочитаемых стратегиях регуляции эмоций у воцерковленных православных христиан по сравнению со слабоцерковленными и неверующими людьми с учетом личностных особенностей и спецификой эмоциональных состояний. В исследовании принимали участие мужчины и женщины в возрасте от 18 до 43 лет со средним, средним специальным, незаконченным высшим и высшим образованием (N=66). Основную выборку составили прихожане храма Рождества Пресвятой Богородицы во Владыкине, контрольную – жители г. Москвы, воцерковленность которых носит формальный характер, и неверующие. Методика исследования реализована за счет опросных шкал и контент-анализа нарративов. Полученные результаты позволяют говорить о том, что религиозные верования и практики православных христиан связаны с процессами регуляции их эмоций. Показано, что православные христиане в большей степени склонны к катастрофизации, т.е. к преувеличению значимости негативных событий и связанной с ними угрозы, по сравнению со слабоцерковленными и неверующими людьми. Выявлены присущие для воцерковленных православных христиан религиозные стратегии регуляции эмоций:

* Работа выполнена в соответствии с Госзаданием № 0159-2019-0004.

«молитва», «посещение храма», «участие в церковных обрядах», «паломничество», «упование на промысел Бога», «упование на помощь Бога», «ссылка на Священное Писание». Показано, что личностные особенности воцерковленных индивидов характеризуются более высокой выраженностью негативной эмоциональности (нейротизма) и склонности к сотрудничеству, а также большей консервативностью по сравнению со слабоцерковленными/неверующими людьми. При этом последние не различаются по характеристикам эмоциональных состояний, определяемых через соотношение позитивного – негативного аффекта. Обсуждается роль религиозных стратегий регуляции эмоций в выраженности позитивных-негативных эмоциональных состояний.

Ключевые слова: регуляция эмоций, религия, религиозные стратегии регуляции эмоций, нейротизм, позитивный аффект, негативный аффект.

В российском обществе не существует официальной статистики, определяющей процентное соотношение «верующего» и «неверующего» населения страны. По данным фонда «Общественное мнение» на июнь 2013 г. к православным себя относят 64% опрошенных; не считают себя верующими 25%; представители ислама 6%; 4% не смогли определиться с конфессиональной принадлежностью; по 1% набрали представители иных христианских конфессий и представители других религий.

Религия представляет собой разноуровневое явление, структура которого сложна. Выделяют ритуальный, идеологический, интеллектуальный, причинно-следственный компоненты религии, а также переживания (Glock, Stark, 1965). В контексте данной работы, посвященной роли религиозного опыта в процессах регуляции эмоций, важно выделить в такой структуре два основных уровня: религиозных верований и религиозных практик (Watts, 2007).

Регуляция эмоций (РЭ) может быть рассмотрена как системный процесс, разворачивающийся на биологическом, психологическом и социальном уровнях (Падун, 2015, 2019), а также как свойство личности, отражающее ее способность к управлению собственными эмоциональными реакциями, состояниями и настроением. Под регуляцией эмоций понимается комплекс

психических процессов, которые усиливают, ослабляют либо удерживают на одном уровне интенсивность выражения эмоций (Davidson, 1998).

Религиозные верования оказывают влияние на процессы РЭ. С одной стороны, вера облегчает страдание в процессе совладания с трудными событиями, с другой – известно, что переживание тяжелого стресса приводит одних людей к усилению религиозной веры, а другие, наоборот, в трудные периоды теряют веру. Религиозные верования также сказываются на процессах каузальной атрибуции – в тех случаях, когда причины тяжелых событий атрибутируются Богу, люди переживают менее интенсивные негативные эмоции (Watts et al., 2002).

По мнению В.И. Слободчикова, «рефлексия – родовая способность человека, проявляющаяся в обращении сознания на самое себя, на внутренний мир человека и его место во взаимоотношении с другими, на формы и способы познавательной и преобразующей деятельности» (Слободчиков, Исаев, 2013, с. 357). Внимание христианина тесно связано с рефлексией своих внутренних психических процессов и поведенческих актов, а также с постоянным соотношением их с заповедями Бога, что в православном вероучении понимается под термином «трезвение» – «хранением ума» (Иерофей (Влахос), 2004). *Хранение ума* является важнейшим элементом в регуляции эмоций православного христианина, так как позволяет рефлексировать моменты возникновения эмоций и устанавливать их причины. Светским синонимом понятия «трезвение» является термин «осознание», который рассматривается в современной психологии фактором психологического благополучия и одним из механизмов изменений в психотерапевтическом процессе.

Религиозные практики связаны с ритуалами, принятыми в той или иной религии. Наиболее изученной в западной психологии религиозной практикой, связанной с РЭ, является медитация. Показано, что медитация является эффективным инструментом для контроля негативных мыслей, которые

выступают фактором, поддерживающим негативные эмоциональные состояния (Teasdale, Barnard, 1993).

Для православных христиан основной религиозной практикой является молитва. В поле молитвы выражаются различные чувства верующего, которые не проявляются им публично. Когда человек находится в состоянии молитвенного обращения к Богу, он дистанцируется от своих переживаний, перенося их в это поле. Согласно Ф.Е. Василюку, в пространстве молитвы переживания трансформируются и могут становиться жизненным смыслом. Становление переживания смыслом жизни возможно через вопрошение, которое сублимирует переживание, то есть направляет его к Богу; энергизирует (актуализирует его потенциальные возможности); синергизирует (освобождает переживание от самоцентричности). Настоящее открытие переживания в молитве способствует душевному облегчению и мотивирует человека к подлинным изменениям (Василюк, 2005).

Целью данного исследования стало определение различий в предпочитаемых стратегиях регуляции эмоций у воцерковленных православных христиан по сравнению со слабовоцерковленными и неверующими людьми с учетом личностных особенностей и спецификой их эмоциональных состояний. Были выдвинуты следующие гипотезы:

1. Имеются различия в стратегиях регуляции эмоций между группой воцерковленных православных христиан и группой слабовоцерковленных и неверующих.

2. Могут быть выявлены специфические, присущие только православным христианам, религиозные стратегии регуляции эмоций.

3. Существуют различия в личностных особенностях и выраженности позитивного/негативного аффекта в группах воцерковленных и слабовоцерковленных/неверующих респондентов.

МЕТОДИКА

Участники исследования

В исследовании принимали участие мужчины и женщины в возрасте от 18 до 43 лет со средним, средним специальным, незаконченным высшим и высшим образованием (N=66). Основную выборку (гр. «Храм») составили прихожане храма Рождества Пресвятой Богородицы во Владыкине (33 человека; средний возраст 28.15, $\sigma=5.59$), контрольную – жители города Москвы, воцерковленность которых носит формальный характер, и неверующие люди, отобранные в сети Internet (33 чел.; средний возраст 28.57, $\sigma=3.5$). Значимых различий между участниками исследования по полу – критерий ϕ Фишера ($p \leq 0,31$); возрасту U – критерий Манна-Уитни ($p \leq 0,52$) и образованию ($p \leq 0,75$) не обнаружено. Исследование проводилось в индивидуальном порядке при личной встрече.

Методы исследования

В исследовании использованы следующие опросники:

1. «В-индекс» (Чеснокова, 2005) определяет степень воцерковленности индивида. Определение степени воцерковленности происходит по пяти параметрам (частота посещения храма; частота исповеди и причастия; частота чтения Евангелия и других книг Священного Писания; частота молитвенного обращения к Богу; соблюдение постов, установленных Русской Православной Церковью). В данной работе к воцерковленным православным христианам были отнесены люди, которые считают себя православными и религиозное поведение которых удовлетворяет одному из следующих условий: (1) несколько раз в год посещают храм; (2) исповедаются и причащаются несколько раз в год; (3) регулярно читают Евангелие; (4) молятся церковными молитвами почти каждый день; (5) соблюдают все установленные Церковью большие посты.

2. Личностный опросник NEO FFI (Орел, Сенин, 2008) диагностирует пять параметров личности: «Нейротизм», «Экстраверсия», «Открытость Опыту», «Сотрудничество», «Добросовестность».

3. «Опросник когнитивной регуляции эмоций» (ОКРЭ) (Рассказова и др., 2011) предназначен для оценки как продуктивных, так и непродуктивных стратегий регуляции эмоций.

4. «Шкала позитивного аффекта и негативного аффекта» (ШПАНА) (Осин, 2012) определяет степень выраженности позитивного/негативного аффекта.

5. «Опросник регуляции эмоций» (Дорофеева, Падун, 2010) оценивает степень выраженности двух стратегий регуляции эмоций: когнитивной переоценки и подавления эмоциональной экспрессии.

6. Метод контент-анализа нарративов. Респондентам давалась следующая инструкция: «Расскажите, пожалуйста, подробно о какой-нибудь ситуации за последние несколько недель, в которой Вы испытывали сильные негативные эмоции. О чем вы думали и как себя вели? Опишите, какие именно это были эмоции и что конкретно Вы предпринимали для того, чтобы справиться с ними». Устные рассказы респондентов записывались на диктофон, а потом транскрибировались (подробнее о методе см.: Психология, 2000; Соснин и др., 2014; и др.).

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Для определения значимых различий между стратегиями РЭ в группах «Храм» и контрольной использовался U-критерий Манна-Уитни. Результаты исследования представлены в табл. 1.

Таблица 1. Различия между группой «Храм» и контрольной группой в стратегиях регуляции эмоций (N=66).

Стратегия РЭ	Группа «Храм» (N=33)	Контрольная группа (N=33)	U	Z	p-level
--------------	----------------------	---------------------------	---	---	---------

	RankSum	RankSum			
Самообвинение (ОКРЭ)	1237,5	973,5	412,5	-1,69	0,090
Принятие (ОКРЭ)	1250	961,0	400,0	-1,85	0,063
Руминации (ОКРЭ)	1206	1005,0	444,0	-1,28	0,197
Положительная перефокусировка (ОКРЭ)	965,5	1245,5	404,5	1,79	0,072
Фокусирование на планировании (ОКРЭ)	1118,0	1093,0	532,0	-0,16	0,872
Положительная переоценка (ОКРЭ)	1110,5	1100,5	539,5	-0,06	0,948
Рассмотрение в перспективе	1134,5	1076,5	515,5	-0,37	0,709
Катастрофизация (ОКРЭ)	1295,5	915,5	354,5	-2,43	0,014*
Обвинение других (ОКРЭ)	1175,0	1036,0	475,0	-0,89	0,372
Когнитивная переоценка (ОРЭ)	1195,0	1016,0	455,0	-1,14	0,251
Подавление (ОРЭ)	1252,5	958,5	397,5	-1,88	0,059

Примечание. Различия на уровне значимости $p \leq 0.05$ обозначены *.

Значимые различия между представителями основной и контрольной выборки были обнаружены по показателям «катастрофизации», т.е. православные респонденты чаще склонны видеть худшую альтернативу в развитии событий. Также, на уровне тенденций, воцерковленным православным лицам в большей степени свойственно «самообвинение», «подавление» и «принятие», а слабовоцерковленным/неверующим респондентам - «положительная перефокусировка».

Однозначного разделения стратегий РЭ на «адаптивные» и «дезадаптивные» не существует: как правило, адаптивность использования той или иной стратегии зависит от разных факторов (Падун, 2019). Однако такие стратегии как «самообвинение» и «катастрофизация» в целом являются дисфункциональными для личности (Падун, 2016).

С помощью контент-анализа нарративов воцерковленных православных респондентов были выделены специфические религиозные стратегии РЭ:

«Молитва» – обращение человека к Богу при возникновении отрицательных эмоций («Я молил Бога об избавлении»).

«Посещение храма» – человек, испытывая негативные эмоции, идет в храм.

«Участие в церковных обрядах» – участие человека в церковных Таинствах с целью РЭ (пример: «Причастилась, и все стало хорошо»).

«Паломничество» – человек отправляется в путешествие к Святым местам с целью регуляции эмоций (пример: «... чтобы совсем избавиться от всех этих негативных эмоций, было мое желание <...> поехать в Иерусалим»).

«Упование на промысел Бога» – надежда на участие Бога в жизни, снижающая уровень негативных эмоций («Я могу предать себя в волю Божию»).

«Упование на помощь Бога» – человек надеется на помощь Бога в трудной ситуации, уменьшая интенсивность негативных эмоций (пример: «Справлюсь с Божией помощью»).

«Ссылка на Священное Писание» – человек при регуляции эмоций опирается на знание этих источников (пример: «Как писал Златоуст ...»).

Показано, что в целом религиозные стратегии РЭ встречаются нечасто (7,5% от общего количества выявленных в текстах стратегий РЭ). Из религиозных стратегий чаще всего встречается «Упование на промысел Бога» (3,4% от общего числа выявленных стратегий). У представителей контрольной группы религиозные стратегии регуляции эмоций не встречаются.

«Упование на промысел Бога» отражает описанный выше феномен каузальной атрибуции, который в данном случае предотвращает использование дисфункциональных когнитивных стратегий «самообвинение» и «обвинение других». Если причина трудностей атрибутируется Богу, то есть возможность принять трудности как данность.

Далее были получены различия в личностных характеристиках респондентов основной и контрольной выборок с помощью U-критерия Манна-Уитни (табл. 2).

Таблица 2. Различия в личностных характеристиках у представителей группы «Храм» и группы слабоцерковленных/неверующих (N=66).

	Группа «Храм» (N=33)	Контрольная группа (N=33)	U	Z	p-level
	RankSum	RankSum			
Нейротизм	912,5	1298,5	351,5	-2,47	0,013*
Экстраверсия	1127,0	1084,0	523,0	0,27	0,78
Открытость опыту	1272,0	939,0	378,0	2,13	0,032*
Сотрудничество	896,5	1314,5	335,5	-2,68	0,007**
Добросовестность	1144,5	1066,5	505,5	0,50	0,616

Примечание. Различия на уровне значимости $p \leq 0.05$ обозначены *; $p \leq 0.01$ - **.

Из представленных данных следует, что в личностной сфере у православных лиц более выражен уровень «нейротизма» и «сотрудничества», а у представителей контрольной группы – «открытость опыту». Таким образом, воцерковленные православные христиане, участвовавшие в данном исследовании, более консервативны, менее эмоционально стабильны, но при этом более склонны к сотрудничеству с другими людьми по сравнению с представителями группы слабоцерковленных/неверующих лиц.

Существенных различий в степени выраженности позитивного/негативного аффекта между воцерковленными православными христианами и представителями слабоцерковленной/неверующей группы не обнаружено (табл. 3).

Таблица 3. Различия в степени выраженности позитивного/негативного аффекта между воцерковленными православными христианами и слабоцерковленными/неверующими (N=66).

Показатель	Группа «Храм» (N=33)	Контрольная группа (N=33)	U	Z	p-level
	RankSum	RankSum			
Позитивный аффект	1135,0	1076,0	515,0	0,37	0,705

Негативный аффект	1143,5	1067,5	506,5	0,48	0,626
-------------------	--------	--------	-------	------	-------

Представители группы «Храм» отличаются от представителей контрольной группы по уровню нейротизма, который положительно коррелирует с выраженностью негативного аффекта по результатам как нашего исследования ($r=0,62$, $p\leq 0,05$), так и других исследований (Осин, 2012). Однако по степени выраженности негативного аффекта воцерковленные православные христиане не отличаются от респондентов слабоцерковленной/неверующей группы. Таким образом, несмотря на более выраженную личностную характеристику – негативную эмоциональность (нейротизм), эмоциональное самочувствие православных верующих не отличается от такового у слабоцерковленных и неверующих лиц. Вероятно, выраженный нейротизм у воцерковленных лиц компенсируется практикой религиозных стратегий РЭ.

ВЫВОДЫ

Православные христиане в большей степени склонны к катастрофизации, т.е. к преувеличению значимости негативных событий и связанной с ними угрозы, по сравнению со слабоцерковленными и неверующими людьми.

Выявлены присущие для воцерковленных православных христиан религиозные стратегии регуляции эмоций: «молитва», «посещение храма», «участие в церковных обрядах», «паломничество», «упование на промысел Бога», «упование на помощь Бога», «ссылка на Священное Писание».

Личностные особенности воцерковленных индивидов характеризуются более высокой выраженностью негативной эмоциональности (нейротизма) и склонности к сотрудничеству, а также большей консервативностью по сравнению с слабоцерковленными/неверующими людьми. При этом воцерковленные и слабоцерковленные/неверующие индивиды не

различаются по характеристикам эмоциональных состояний, определяемых через соотношение позитивного – негативного аффекта.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В исследовании были выявлены стратегии РЭ, связанные с православным религиозным опытом человека. Полученные результаты позволяют говорить о том, что религиозные верования и практики православных христиан связаны с процессами регуляции их эмоций. Результаты могут способствовать развитию дальнейших исследований, направленных на установление факторов, влияющих на частоту использования религиозных стратегий. Следует обратить внимание на определение общей степени религиозности человека путем сочетания различных методов исследования религиозности, а также на определение времени обращения человека к вере, так как религиозные стратегии регуляции эмоций часто встречаются в нарративах недавно воцерковленных людей.

К ограничениям исследования относится небольшой объем групп сравнения. В дальнейших работах необходимо провести более масштабное исследование, которое позволило бы использовать в большем спектре ресурсы контент-анализа.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Василюк Ф.Е. Переживание и молитва. Опыт общепсихологического исследования. М.: Смысл, 2005.

Дорофеева И.Н., Падун М.А. Особенности саморегуляции и профиль латеральной организации мозга // Психологический журнал. 2012. Т. 33. № 1. С. 101-111.

Иерофей (Влахос), митрополит. Православная психотерапия. 2-е изд. СТСЛ, 2010.

Орел В.Е., Сенин И.Г. Личностные опросники NEO PI-R и NEO FFI. Руководство по применению. Второе издание. НПЦ «Психодиагностика», 2008.

Осин Е.Н. Измерение позитивных и негативных эмоций: разработка русскоязычного аналога методики PANAS // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2012. Т. 9 (4). С. 91-110.

Падун М.А. Когнитивные стратегии регуляции эмоций и эмоциональные нарушения // Ментальные ресурсы личности: Материалы третьего международного симпозиума (Москва, 20-21 октября 2016 г.). М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. С. 194-200.

Падун М.А. Регуляция эмоций и ее нарушения // Психологические исследования. 2015. Т. 8. № 39. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 11.09.2019).

Падун М.А. Регуляция эмоций и психологическое благополучие: индивидуальные, межличностные и социокультурные факторы // Психологический журнал. 2019. Т. 40. № 3. С. 31-43.

Падун М.А. Регуляция эмоций и насилие в романтических отношениях // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. 2019. Т. 4. № 3. С. 110-133. URL: <http://socioeconom-psychology.ru/engine/documents/document722.pdf> (дата обращения 15.10.19).

Психология: Учебник для технических вузов /Под ред. В.Н. Дружинина. СПб.: Питер, 2000.

Рассказова Е.И., Леонова А.Б., Плужников И.В. Разработка русскоязычной версии опросника когнитивной регуляции эмоций. Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2011. № 4. С. 161-179.

Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология человека: Введение в психологию субъективности: Учебное пособие. М.: Изд-во ПСТГУ, 2013.

Соснин В.А., Журавлев А.Л., Красников М.А. Социальная психология: Учебное пособие для студентов вузов. 2-е изд.

М.: ФОРУМ; ИНФРА-М, 2014.

Чеснокова В.Ф. Тесным путем. Процесс воцерковления населения России в конце XX века. М.: Академический проект, 2005.

Davidson R.J. Affective style and affective disorders: perspectives from affective neuroscience // *Cognition and Emotion*. 1998. V. 12. P. 307-330.

Glock C.Y., Stark R. Religion and society in tension. San Francisco: Rand McNally, 1965.

Teasdale J.D., Barnard P.J. Affect, Cognition and Change: Re-modelling Depressive Thought. Hove: Lawrence Erlbaum Associates, 1993.

Watts F.N. Emotion regulation and religion. // In: J.J. Gross (Ed.) *Handbook of emotion regulation*. 2007. New York, NY: Guilford Press. P. 504-520.

BIBLIOGRAFICHESKIJ SPISOK

Vasilyuk F.E. Perezhivanie i molitva. Opyt obshchepsihologicheskogo issledovaniya. М.: Smysl, 2005.

Dorofeeva I.N., Padun M.A. Osobennosti samoregulyacii i profil' lateral'noj organizacii mozga // *Psihologicheskij zhurnal*. 2012. T. 33. № 1. S. 101-111.

Ierofej (Vlahos), mitropolit. Pravoslavnaya psihoterapiya. 2-e izd. STSL, 2010.

Orel V.E., Senin I.G. Lichnostnye oprosniki NEO PI-R i NEO FFI. Rukovodstvo po primeneniyu. Vtoroe izdanie. NPC «Psihodiagnostika», 2008.

Osin E.N. Izmerenie pozitivnyh i negativnyh emocij: razrabotka russkoyazychnogo analoga metodiki PANAS // *Psihologiya. Zhurnal Vyshej shkoly ekonomiki*. 2012. T. 9 (4). S. 91-110.

Padun M.A. Kognitivnye strategii regulyacii emocij i emocional'nye narusheniya // *Mental'nye resursy lichnosti: Materialy tret'ego mezhdunarodnogo simpoziuma*

(Moskva, 20-21 oktyabrya 2016 g.). M.: Izd-vo «Institut psihologii RAN», 2016. S. 194-200.

Padun M.A. Regulyaciya emocij i ee narusheniya // Psihologicheskie issledovaniya. 2015. T. 8. № 39. URL: <http://psystudy.ru> (data obrashcheniya: 11.09.2019).

Padun M.A. Regulyaciya emocij i psihologicheskoe blagopoluchie: individual'nye, mezhlichnostnye i sociokul'turnye faktory // Psihologicheskij zhurnal. 2019. T. 40. № 3. S. 31-43.

Padun M.A. Regulyaciya emocij i nasilie v romanticheskikh otnosheniyah // Institut psihologii Rossijskoj akademii nauk. Social'naya i ekonomicheskaya psihologiya. 2019. T. 4. № 3. S. 110-133. URL: <http://soc-econom-psychology.ru/engine/documents/document722.pdf> (data obrashcheniya 15.10.19).

Psihologiya: Uchebnik dlya tekhnicheskikh vuzov /Pod red. V.N. Druzhinina. SPb.: Piter, 2000.

Rasskazova E.I., Leonova A.B., Pluzhnikov I.V. Razrabotka russkoyazychnoj versii oprosnika kognitivnoj regulyacii emocij. Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psihologiya. 2011. № 4. С. 161-179.

Slobodchikov V.I., Isaev E.I. Psihologiya cheloveka: Vvedenie v psihologiyu sub"ektivnosti: Uchebnoe posobie. M.: Izd-vo PSTGU, 2013.

Sosnin V.A., Zhuravlev A.L., Krasnikov M.A. Social'naya psihologiya: Uchebnoe posobie dlya studentov vuzov. 2-e izd. M.: FORUM; INFRA-M, 2014.

Chesnokova V.F. Tesnym putem. Process vocerkovleniya naseleniya Rossii v konce XX veka. M.: Akademicheskij proekt, 2005.

Davidson R.J. Affective style and affective disorders: perspectives from affective neuroscience // Cognition and Emotion. 1998. V. 12. P. 307-330.

Glock C.Y., Stark R. Religion and society in tension. San Francisco: Rand McNally, 1965.

Teasdale J.D. Barnard P.J. Affect, Cognition and Change: Re-modelling Depressive Thought. Hove: Lawrence Erlbaum Associates, 1993.

Watts F.N. Emotion regulation and religion. // In: J.J. Gross (Ed.) Handbook of emotion regulation. 2007. New York, NY: Guilford Press. P. 504-520.

REGULATION OF EMOTIONS STRUCTURE AMONG CHURCH ORTHODOX CHRISTIANS**

A.A. Berdichevsky*, M.A. Padun**

* Ph.D. applicant, laboratory of the subject's development in normal and posttraumatic states, FSFES Institute of Psychology, Russian Academy of Science; 13-1 Yaroslavskaya str., Moscow, 129366; e-mail: berdichevsky.alexey@gmail.com

** Ph.D. (psychology), senior research officer, the same place; e-mail: maria_padun@inbox.ru

Summary. The aim of the study was to determine the differences in the preferred strategies for emotion regulation among church Orthodox Christians in comparison with weakly church and non-believing individuals with considering personal characteristics and the specifics of emotional states. The study involved men and women aged 18 to 43 years with secondary, specialized secondary, incomplete higher and higher education (N=66). The main sample consisted of parishioners of the Church of the Nativity of the Blessed Virgin Mary in Vladykino, the control sample consisted of residents of the city of Moscow, whose churching is formal, and unbelievers. The research technique is implemented through questionnaire scales and content analysis of narratives. The results suggest that the religious beliefs and practices of Orthodox Christians are associated with the processes of regulating their emotions. It is shown that Orthodox Christians are more prone to catastrophizing, i.e. increasing the significance of negative events and the associated with them threat, compared with weakly church and unbelieving people. The religious strategies for regulating emotions inherent in churches of Orthodox Christians are identified: "prayer", "church attendance", "participation in church rites", "pilgrimage", "trust in God's providence", "hope in God's help", "reference to the Holy Scriptures ". It is shown that the personality characteristics of

** This research was fulfilled in accordance with State assessment № 159-2019-0004.

church-chained individuals are characterized by a higher severity of negative emotionality (neuroticism) and a tendency to cooperate, as well as greater conservativeness compared to weak-chained / unbelieving people. Moreover, churchly and weakly churching / unbelieving individuals do not differ in the characteristics of emotional states, determined through positive - negative affect. The role of religious strategies for regulating emotions in the severity of positive-negative emotional states is discussed.

Keywords: emotion regulation, religion, religious strategies for emotion regulation, neuroticism, positive affect, negative affect.