

Date: 21st January-2026

**СТРЕСС И ЖИЗНЕННЫЕ КРИЗИСЫ: ЗНАЧЕНИЕ РЕЛИГИОЗНОГО
КОПИНГА В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ**

Акромова Диора Хожиакбаровна

Ташкентский международный химический университет

Студент 1-го курса магистратуры

В условиях стремительных социальных и культурных изменений современный человек все чаще сталкивается с ситуациями повышенного психологического напряжения. Экономическая нестабильность, трансформация семейных отношений, профессиональные трудности, ухудшение состояния здоровья, а также утрата значимых людей создают предпосылки для возникновения стрессовых состояний и жизненных кризисов, сопровождающихся тревожностью, эмоциональным истощением и снижением адаптационных ресурсов личности [1]. Подобные состояния нередко приводят к психологической дезадаптации и снижению качества жизни.

В ситуации, когда традиционные стратегии совладания оказываются недостаточно эффективными, особую значимость приобретают внутренние психологические ресурсы личности. Одним из таких ресурсов является религиозный копинг, который представляет собой систему когнитивных, эмоциональных и поведенческих стратегий, основанных на религиозных убеждениях, духовных ценностях и религиозных практиках [2]. Обращение к религии позволяет человеку переосмыслить трудные жизненные обстоятельства, придать им экзистенциальный смысл и восстановить чувство внутренней стабильности.

Религиозный копинг способствует снижению уровня эмоционального напряжения, формированию чувства надежды и укреплению психологической устойчивости. Использование таких форм, как молитва, доверие Богу и участие в религиозной общине, обеспечивает не только духовную, но и социально-психологическую поддержку, смягчающую негативное воздействие стрессовых факторов [3]. Исследования показывают, что религиозный копинг может выступать важным адаптационным механизмом, способствующим сохранению психического благополучия личности в условиях жизненных кризисов [4].

В условиях, когда привычные способы психологического совладания не обеспечивают достаточного уровня адаптации, возрастает роль внутренних личностных ресурсов, направленных на поддержание эмоционального и психического равновесия. В данном контексте религиозный копинг рассматривается как особая форма психологической регуляции, включающая совокупность когнитивных установок, эмоциональных переживаний и поведенческих моделей, опирающихся на религиозные убеждения, духовные смыслы и религиозные практики [2]. Обращение к религиозному опыту способствует переоценке стрессовых и кризисных ситуаций, позволяет личности интерпретировать



Date: 21st January-2026

происходящее в более широком экзистенциальном контексте, а также восстанавливать ощущение внутренней устойчивости и контроля над собственной жизнью.

Религиозный копинг оказывает выраженное влияние на эмоциональное состояние личности, способствуя снижению интенсивности тревоги, страха и эмоционального напряжения. Такие формы религиозного совладания, как молитвенная практика, доверие высшим силам и активное участие в религиозной общине, обеспечивают не только духовную поддержку, но и значимый социально-психологический ресурс, смягчающий негативное воздействие стрессовых факторов [3]. Эмпирические исследования свидетельствуют о том, что религиозный копинг способствует укреплению психологической устойчивости, повышению уровня надежды и сохранению психического благополучия личности в условиях длительных жизненных кризисов и стрессовых ситуаций [4].

В психологии различают позитивный и негативный религиозный копинг. Позитивный религиозный копинг включает такие формы, как молитва, доверие Богу, поиск духовной поддержки, участие в религиозной общине. Эти формы способствуют снижению уровня депрессии, повышению психологической устойчивости и укреплению надежды. Негативный религиозный копинг, напротив, связан с чувством вины, убежденностью в наказании со стороны Бога и духовным конфликтом, что может усиливать стрессовое состояние [3].

Особую роль религиозный копинг играет в период жизненных кризисов. Согласно теории Э. Эриксона, кризисы являются неотъемлемой частью развития личности и требуют поиска новых смыслов. Религия в данном контексте выступает источником экзистенциальной поддержки, помогая человеку сохранить целостность личности и веру в будущее [4]. Религиозные ценности и ритуалы создают ощущение стабильности и предсказуемости, что особенно важно в условиях неопределенности.

Помимо индивидуального уровня психологического функционирования, религиозный копинг выполняет важную социально-психологическую роль, обеспечивая личности доступ к системе межличностной поддержки. Включенность в религиозную общину способствует формированию чувства принадлежности, социальной принятости и эмоциональной защищенности. Как отмечает С. Кобб, социальная поддержка выступает одним из ключевых ресурсов, снижающих деструктивное влияние стрессовых факторов на психическое здоровье человека [7]. В этом контексте религиозная среда формирует устойчивую сеть социальных связей, которая способствует уменьшению переживания одиночества, социальной изоляции и эмоционального отчуждения.

Таким образом, религиозный копинг может рассматриваться как многоуровневый психологический ресурс, способствующий эффективной адаптации личности к стрессовым условиям и жизненным кризисам. Он обеспечивает регуляцию эмоциональных состояний, способствует когнитивной переработке стрессовых событий и активизирует механизмы социальной поддержки, что в



Date: 21st January-2026

совокупности делает религиозный копинг значимым фактором сохранения психологического благополучия и внутренней устойчивости личности.

Заключение

Религиозный копинг играет важную роль в процессе преодоления стрессовых ситуаций и жизненных кризисов. Он выполняет когнитивную, эмоциональную и социально-психологическую функции, способствуя адаптации личности к сложным жизненным условиям. Использование религиозных убеждений и практик помогает человеку находить смысл, надежду и поддержку, что делает религиозный копинг одним из ключевых ресурсов психологического благополучия.

ССЫЛКИ:

1. Pargament K. I. *The Psychology of Religion and Coping*. Guilford Press, 1997
2. Koenig H. G. *Religion, Spirituality, and Health*. Templeton Press, 2012.
3. Ano G. G., Vasconcelles E. B. Religious coping and psychological adjustment // *Journal of Clinical Psychology*, 2005.
4. Erikson E. H. *Identity and the Life Cycle*. W. W. Norton & Company, 1980.
5. Cobb S. Social support as a moderator of life stress // *Psychosomatic Medicine*, 1976.

