

**ПСИХИЧНОТО БЛАГОПОЛУЧИЕ НА ЧОВЕКА –
ФАКТОРИ НА ВЛИЯНИЕ
ЛИЧНОСТ И СОЦИАЛНА СРЕДА**

ПСИХОЛОГИЧНИ ИЗСЛЕДВАНИЯ

Том 20, Книжка 2, Септември 2017, 301-312

ISSN 0205-0617 (Print); ISSN 2367-9174 (Online)

<http://journalofpsychology.org>; e-mail: psy_research@abv.bg

**РЕЛИГИОЗНОСТ, КОПИНГ СТРАТЕГИИ
И ПСИХИЧНО БЛАГОПОЛУЧИЕ**

Мария ИВАНОВА¹, Румяна БОЖИНОВА²

*Институт за изследване на населението и човека при БАН-
Българска академия на науките, Департамент Психология*

БЪЛГАРИЯ, София 1113, ул. Акад. Георги Бончев, бл. 6

✉ miaivanova@abv.bg¹; ✉ rumi_bojinova@mail.bg²

Резюме. В сравнителен план е изследвано психичното благополучие при религиозни и нерелигиозни лица (140) във връзка с използваните от тях копинг стратегии. Според получените резултати религиозните хора имат по-ниско общо психическо благополучие. Те дават приоритет на емоционално фокусирани копинг стратегии като обръщане към религията, приемане на случващото се, поведенческа дезангажираност. В същото време психичното им благополучие, подобно на това на нерелигиозните хора, е свързано със стратегиите активно справяне, планиране и положително преосмисляне. Установените тенденции предполагат специално проучване на прилаганите от религиозните лица активни копинг стратегии.

Ключови думи: психично благополучие; копинг стратегии; активен копинг; емоционално фокусиран копинг; религиозни/нерелигиозни лица.

Статията да се цитира по следния начин:

Иванова, М., Божинова, Р. (2017). Религиозност, копинг стратегии и психично благополучие. *Психологични изследвания*, Том 20, Кн. 2, 2017, 301-312. ISSN 0205-0617 (Print); ISSN 2367-9174 (Online).

© М. Иванова, Р. Божинова, 2017

Приноси на авторите в статията:

Мария Иванова – Теоретични предпоставки, обработка на данни и графичното им представяне, Резултати и обсъждане

Румяна Божинова – Теоретични предпоставки, Методология, Обсъждане на резултати, Изводи и заключение, Литература

Статията е постъпила през май 2017

Приета за публикуване през юни 2017

Публикувана през септември 2017

Авторите са прочели и одобрили окончателния вариант на ръкописа.

THE PSYCHOLOGICAL WELL BEING – FACTORS OF INFLUENCE
PERSONALITY AND SOCIAL ENVIRONMENT

PSYCHOLOGICAL RESEARCH

Volume 20, No 2, September 2017, 301-312

ISSN 0205-0617 (Print) ISSN 2367-9174 (Online)

<http://journalofpsychology.org>; e-mail: psy_research@abv.bg

RELIGIOSITY, COPING STRATEGIES
AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Maria IVANOVA, Rumyana BOZHINOVA

*Institute for Population and Human Studies –
Bulgarian Academy of Science, Department of Psychology*

BULGARIA, Sofia 1113, Acad. Georgi Bonchev St., Bl. 6

✉ miaivanova@abv.bg; ✉ rumi_bojinova@mail.bg

Abstract. *In comparative terms, the psychological well-being of religious and non-religious persons (140) was studied in relation to the coping strategies used from them. According to the results obtained, religious people have lower overall psychological well-being. They prioritize emotionally focused copying strategies such as turning to religion, accepting what is happening, behavioral disengagement. At the same time, their psychological well-being, like that of non-religious people, is significantly related to the strategies: decision problem, planning and positive reinterpretation. Established trends imply a special study of the active copying applied by religious persons.*

Keywords: *psychological well-being; coping strategies; active copying; emotionally focused copying; religious/non-religious persons.*

The article can be cited as follows:

Ivanova, M., Bozhinova, R. (2017). Peligioznost, Koping strategii i psychichno blagopolychie. [Religiosity, Coping strategies and Psychological Well-being.] *Psychological Research*, Volume 20, Number 2, 2017, 301-312] ISSN 0205-0617 (Print); ISSN 2367-9174 (Online), (in Bulgarian).

© M. Ivanova, R. Bozhinova, 2017

Contribution:

Maria Ivanova – Theoretical background, Data processing and graphics, Results & Discussion.

Rumyana Bozhinova – Theoretical background, Methodology, Results & Discussion, Conclusions, References

Submitted – May 2017

Revised – June 2017

Published – September 2017

The authors have read and approved the final manuscript.

Психичното благополучие е базисен компонент на човешкото съществуване, което определя нестихващия изследователски интерес към него през последните десетилетия. Влиянието на индивидуалните особености е между централните аспекти на изучаването му. В този план особено внимание привлича религиозността като една от съществените характеристики на индивида. Значителното ѝ пренебрегване в източно европейското изследователско пространство прави изучаването ѝ днес особено актуално.

Проблемът за връзката между религиозност и психично благополучие е важен и поради ескалиращата агресия на религиозна основа, наличие на неинституционална религиозност и усилено търсене на духовни преживявания у съвременния човек, включително в България.

Утвърдено е виждането, че **психичното благополучие е многодименсионален конструкт**, съставен от афективен и когнитивен компонент (Diener 1984, 1989; Ryff 1995; Veenhoven 2000; Wissing & Van Eeden 2002). Изследвани са универсални и индивидуални предиктори на психичното благополучие като удовлетворяването на потребността от автономия, от компетентност и от свързаност с другите (Ryan & Deci 2001); аспекти на човешката самоактуализация, които са определящи за емоционалното и психично здраве: себе-приемане, личностно развитие, жизненни цели, взаимоотношения с другите, овладяване на средата и автономност (Ryff & Keyes 1995).

Интерес за настоящето изследване представлява **моделът на К. Риф**, който дефинира психичното благополучие, като следва евдемоничния подход. В теоретичната рамка на благополучието намират приложение теориите за стадии в развитието на човека, теориите за личностното развитие и критериите за психично здраве и откритията върху развитието в течение на живота. По този начин като обхваща и аспектите на психичното здраве Риф дефинира понятието в рамките на шест дименсии:

1) *Приемане на себе си* или положителна оценка на себе си, включително и на миналото като отличителен белег на психично здраве, самоактуализация, оптимално функциониране и зрялост;

2) *Положителни отношения с другите* – качеството на междуличностните връзки и значението на сърдечните, изпълнени с доверие отношения и на способността да обичаш като една от централните характеристики на психичното здраве;

3) *Автономия* – чувство за самодетерминация, независимост и регулация на поведението въз основа на собствени вътрешни стандарти, без да е необходимо да се търси одобрението на другите; устойчивост на външен натиск;

4) *Овладяване на средата* – способност за ефективно управление на собствения живот и справяне със средата. Способността на човек да избере и създаде подходяща среда за себе си;

5) *Цел в живота* – убеждението, че животът е значим и осмислен и че собствено съществуване има цел и смисъл;

6) *Личностен растеж* – чувство за непрестанно развитие.

През последните десетилетия множество изследвания са посветени на **религиозността като предиктор на психичното благополучие**. Изследвана е силата на вярата на отделните лица и степента, в която те се уповават на Божията помощ във връзка с нивата на благополучие (Cohen 2002). Открита е връзка на психичното благополучие с чувството за общност при религиозния човек (Diener et al. 1999; McIntosh et al. 1993). Позитивен ефект е констатиран по отношение на въздействието на религиозната активност върху психичното благополучие (Dolan et al. 2008; Helliwell 2003).

Според много изследователи религията е система от вярвания и ценности, която предлага смисъл предимно при трагични събития (Allport 1950; Spilka, Hood & Gorsuch 1985; Spilka, Shaver & Kirkpatrick 1985. Пиедмонт (2004) сочи, че тези, които имат високо ниво на духовност по различен начин реагират и издържат на стрес,

имат по-голяма социална подкрепа и ниско ниво на безпокойство. Маккрей и Коста (1986) откриват, че определени действия като рационалните актове, търсенете на помощ, вярата, са възприемани като ефективни копинг отговори от изследваните. При това, използващите тези стилове копинг имат по-високи нива на субективно благополучие, независимо от техните личностни особености. В лонгитудно изследване Парк, Коен и Хърб (1990) установяват, че религиозността е свързана с по-малка вероятност от депресии и с по-добро справяне с негативните ефекти от стреса.

Прието е, че копингът е това, което човек прави за да се справи със стреса. Копинг стратегиите според Лазарус и Фолкман са два типа:

- 1) *Проблемнофокусирани* (разграничават 11 копинг действия);
- 2) *Емоционално фокусирани* (62 копинг действия) (Losoya et al 1998).

Често те са третираны като активен и пасивен тип копинги от гледна точка ориентацията им към решаване на проблема. В съдържателен план изследователите са склонни да разграничават различен брой стратегии, но в основата им продължава да стои разбирането за базисно диференцираните типове.

Карвар и колеги са между авторите, опитващи се да изведат широка гама от стратегии, които индивидът е склонен да приложи в стремежа да се справи с възникналите пред него проблеми и те са:

- 1) Активно справяне;
- 2) Планиране;
- 3) Потискане;
- 4) Въздържане;
- 5) Търсене на инструментална подкрепа;
- 6) Търсене на емоционална подкрепа;
- 7) Позитивно преосмисляне и развитие;
- 8) Приемане;
- 9) Обръщане към религията;
- 10) Фокусиране върху емоциите и изразяването им;

- 11) Отричане;
- 12) Поведенческа дезангажираност;
- 13) Психическа дезангажираност;
- 14) Употреба на алкохол и наркотици (Carver, Weintraub, Scheier 1989).

Проследените по-горе концепции и изследвания ни насочиха към изучаване на връзката религиозност – психично благополучие на първо място в плана на общо прилаганите копинг стратегии (каквито извежда Карвар). Проучването на тази връзка в плана на прилаганите специфични религиозни копинги (от религиозните хора) е следващ етап от работата.

ЦЕЛ, ЗАДАЧИ, ХИПОТЕЗИ

Настоящото изследване си поставя за **цел** да проучи различието между религиозните и нерелигиозните хора по отношение равнището на психичното им благополучие във връзка със следваните от тях копинг стратегии (в рамките на популярните подходи).

Задачите, чрез които се реализира посочената цел са както следва:

- 1 Изследване в сравнителен план на психичното благополучие при религиозни и нерелигиозни хора;
2. Проследяване на прилаганите „общии“ (приети като прилагани от повечето хора) копинг стратегии от религиозните и нерелигиозните лица;
3. Проследяване на връзката между прилаганите копинг стратегии и психичното благополучие при религиозни и нерелигиозни лица.

ХИПОТЕЗИ

Допускаме, че психичното благополучие при религиозните и нерелигиозните хора се отличава с различно равнище на изразеност в общ и частен план (аспекта на отделните негови компоненти). Предполагаме, че то е свързано с прилаганите от индивида копинг стратегии, различни при религиозните и нерелигиозните хора.

МЕТОДИКА НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

Изследвани са общо 140 лица. Възрастовият диапазон на изследваните лица е от 19 до 75 години, като средната възраст е 37, 29 и стандартното отклонение – 13, 24. Мъжете са 48, което е 34,3% от извадката, а жените са 59 или 42,1% от извадката. Религиозните лица са 92, студенти от Богословския факултет на СУ и посещаващи катехизически курсове към енорийски център от столичен храм. Религиозните лица са православни християни. Нерелигиозните участници в изследването са 48, студенти от СУ „Климент Охридски“, ПУ „Паисий Хилендарски, Технически университет. (Представя се междинен етап на изследването, при който извадката на нерелигиозните лица още не е достигнала броя на религиозните лица).

В докладваното изследване са приложени следните методи:

1. Кратка форма на скалата на К. Риф за измерване на психичното благополучие, адаптирана за българските условия от Пламен Калчев (Калчев 2014). Въпросникът съдържа 30 твърдения и шест подскали, измерващи съответно аспекти на личностната самоактуализация: *автономност, овладяване на средата, личностно развитие, взаимоотношения с другите, жизненни цели, себеприемане.*

2. Въпросник за предпочитани стратегии за справяне със стреса по Карвър, Шейер и Вайнтрауб, адаптиран и стандартизиран за българските условия от Антоанета Русинова-Христова и Георги Карастоянов (Русинова-Христова, Карастоянов 2000). Въпросникът съдържа 53 твърдения. При настоящата извадка е установен алфа на Кронбах 0,89, за всяка от подскалите съответно: *Активно справяне* – $\alpha = 0.61$; *Планиране* – $\alpha = 0.77$; *Потискане на конкуриращите се активности*, $\alpha = 0.67$ без 25 айтем; *Въздържане*, $\alpha = 0.61$ без 38 айтем; *Търсене на инструментална подкрепа*, $\alpha = 0.84$; *Търсене на емоционална подкрепа*, $\alpha = 0.86$; *Позитивно преосмисляне*, $\alpha = 0.69$; *Приемане на случилото се*, $\alpha = 0.85$; *Обръщане към религията*,

$\alpha = 0.96$; *Фокус върху емоциите*, $\alpha = 0.75$; *Отричане*, $\alpha = 0.62$ без айтем 5.; *Поведенческа дезаангажираност*, $\alpha = 0.72$; *Психическа дезаангажираност*, $\alpha = 0.59$ без айтем 20.

Статистическите методи, приложени в изследването са t-критерий, корелационен анализ. Използвана е статистическата програма SPSS -18.

РЕЗУЛТАТИ И ОБСЪЖДАНЕ

Съответно на първата задача на изследването, в сравнителен план, беше проучено **психичното благополучие** при религиозните и нерелигиозните хора. От представените на табл. 1. резултати се вижда, че общото равнище на психичното благополучие при религиозните хора е значимо по-ниско от неговата изразеност при нерелигиозните хора ($t = -2,43$, $p = 0,02$).

Посочената тенденция е в синхрон с наблюдаваните тенденции при част от компонентите на благополучието. Религиозната група демонстрира по-ниско равнище по отношение на *Себеприемане*, за разлика от нерелигиозната. Това означава, че изследваните нерелигиозни лица са с по-висока позитивна нагласа и приемане на себе си, осъзнаване и приемане на различните аспекти на Аза, включително добрите и лошите страни; приемане и положителна оценка на миналото. Сходен е и резултатът по отношение на *Цел в живота*. Средните стойности са по-високи при нерелигиозните, което показва, че за тях е по-характерно да докладват наличие на цел в живота и усещане за посока, както и чувство за значимост на настоящето, и на миналото; поддържане на идеи и убеждения, придаващи смисъл на живота; наличие на осмислящи съществуването цели.

Получените резултати потвърдиха първоначалната хипотеза за различие по отношение на психичното благополучие при религиозните и нерелигиозните хора. В същото време установеното по-високо равнище на психично благополучие при нерелигиозната група е в противоречие с докладваните от други изследвания резул-

ТАБЛИЦА 1
ПСИХИЧНОТО БЛАГОПОЛУЧИЕ ПРИ РЕЛИГИОЗНА И НЕРЕЛИГИОЗНА ГРУПА – СРЕДНИ СТОЙНОСТИ

TABLE 1
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF RELIGIOUS AND NON-RELIGIOUS GROUP – MEANS

Психично благополучие	Групи	Брой на из. лица	Средни стойности	Стандартно отклонение	T	Ниво на значимост на разлика
Автономия	религиозен	85	21,85	4,16	-0,85	0,40
	нерелигиозен	48	22,52	4,73		
Овластяване на средата	религиозен	87	22,00	4,15	-1,07	0,29
	нерелигиозен	49	22,80	4,20		
Личностен растеж	религиозен	84	25,11	3,59	-0,54	0,59
	нерелигиозен	49	25,45	3,42		
Положителни отношения с другите	религиозен	84	21,45	4,62	-1,82	0,07
	нерелигиозен	47	22,94	4,20		
Цел в живота	религиозен	86	22,28	4,68	-2,54	0,01
	нерелигиозен	49	24,37	4,44		
Приемане на себе си	религиозен	88	22,03	4,51	-3,10	0,00
	нерелигиозен	48	24,48	4,16		
Психично благополучие	религиозен	75	135,45	17,71	-2,43	0,02
	нерелигиозен	45	143,53	17,53		

$p < 0,05$, $p < 0,01$, $p < 0,001$

тати (Dolanetal 2008; Helliwell 2003, Cohen 2002 и др.).

На второ място, бяха изследвани прилаганите от религиозните и нерелигиозни лица **копинг стратегии** (съответно на приложени метод са разграничени 14 вида копинги). За изследване на различията между двете групи бе приложен t-критерий. Най-голямо различие бе установено по отношение на стратегиите *Обръщане към религията и Поведенческа дезангажираност*, които са със значимо по-висока изразеност при религиозната група (табл. 2.).

Значими различия в полза на религиозната група в сравнение с нерелигиозната се очертаха и по отношение на стратегиите *Потискане на конкуриращите се активности* (подчертаваща целенасоченост в действията), *Примиряване или приемане на станалото*; *Въздържане* (очертаваща предпазливост в действията). Подобна

тенденция предполага, че хората от религиозната група в стресови ситуации преди всичко се обръщат към религията си и се уповават на своята вяра, демонстрират повече приемане на случилото се, по-предпазливи са в предприемането на действия, но също така и по-целенасочени и по-концентрирани в осъществяването им. Освен това са по-склонни да не предприемат действия за разрешаването на проблема и да се откажат от поставената цел.

Съществена част от изследването е изучаването на връзките между **стратегии за справяне със стреса и психично благополучие**. Съгласно резултатите от корелационния анализ, представен на табл. 3., както при религиозните, така и при нерелигиозните лица съществува значима връзка между стратегията *Активно справяне* и Психичното благополучие – коефициентът е еднакъв и при двете групи

ТАБЛИЦА 2
КОПИНГ СТРАТЕГИИ НА РЕЛИГИОЗНА И НЕРЕЛИГИОЗНА ГРУПА – СРЕДНИ СТОЙНОСТИ

TABLE 2
COPING STRATEGIES OF RELIGIOUS AND NON-RELIGIOUS GROUP – MEANS

Копинг стратегии	Групи	Брой на из. лица	Средни стойности	Стандартно отклонение	T	Ниво на значимост на разликата
Активно справяне	религиозен	88	15,86	2,37	0,51	0,61
	нерелигиозен	45	15,64	2,35		
Планиране	религиозен	84	16,46	2,70	-0,14	0,89
	нерелигиозен	43	16,53	2,52		
Потискане на конкуриращите се активности	религиозен	86	10,40	2,18	2,13	0,04
	нерелигиозен	45	9,51	2,41		
Въздържане	религиозен	87	11,29	1,90	2,02	0,05
	нерелигиозен	45	10,53	2,26		
Търсене на инструментална подкрепа	религиозен	87	14,93	3,16	-0,24	0,81
	нерелигиозен	45	15,07	3,09		
Търсене на емоционална подкрепа	религиозен	87	13,49	3,89	-0,43	0,67
	нерелигиозен	44	13,80	3,64		
Позитивно преосмисляне	религиозен	86	16,35	2,49	-0,02	0,99
	нерелигиозен	45	16,36	2,40		
Примиряване или приемане на случилото се	религиозен	87	13,48	3,05	2,43	0,02
	нерелигиозен	44	12,09	3,20		
Обръщане към религията	религиозен	87	17,38	2,63	17,47	0,00
	нерелигиозен	44	7,77	3,56		
Фокусиране върху емоциите и изразяването им	религиозен	86	12,23	3,29	0,89	0,37
	нерелигиозен	45	11,67	3,72		
Отричане	религиозен	88	6,17	2,40	-0,29	0,77
	нерелигиозен	45	6,29	1,88		
Поведенческа дезангажираност	религиозен	87	9,23	2,74	3,48	0,00
	нерелигиозен	45	7,53	2,50		
Психическа дезангажираност	религиозен	88	7,99	2,56	-1,14	0,26
	нерелигиозен	44	8,50	2,15		
Употреба на наркотици	религиозен	88	1,50	0,88	-0,90	0,37
	нерелигиозен	44	1,64	0,79		

p < 0,05, p < 0,01, p < 0,001

ТАБЛИЦА 3
КОПИНГ СТРАТЕГИИ И ПСИХИЧНО БЛАГОПОЛУЧИЕ – КОРЕЛАЦИОНЕН АНАЛИЗ

TABLE 3
COPING STRATEGIES, PSYCHOLOGICAL WELL-BEING – CORRELATION

Копинг стратегии – Психично благополучие	Религиозни Коеф. на корелация	Нерелигиозни Коеф. на корелация
Активно справяне	0.54***	0.54***
Планиране	0.50***	0.47***
Позитивно преосмисляне	0.41***	0.48***
Потискане на конкуриращите се активности	0.28*	-0.11
Отричане	-0.02	0.13
Въздържане	0.14	-0.04
Търсене на инструментална подкрепа	0	0
Търсене на емоционална подкрепа	-0.04	-0.25
Примиряване или приемане на случилото се	-0.25*	0.04
Обръщане към религията	0.17	-0.38*
Фокусиране върху емоциите и изразяването им	-0.28*	-0.33*
Поведенческа дезангажираност	-0.41***	-0.60***
Психическа дезангажираност	-0.17	-0.29
Употреба на алкохол и наркотици	-0.26*	-0.05

($r = 0,54$). На второ място, висока и почти еднаква по значимост е корелацията между стратегията *Планиране* и Психичното благополучие – $r = 0,50$, $r = 0,47$. На трето място, е стратегията *Позитивно преосмисляне*, където корелационният коефициент е по-висок при нерелигиозните лица – $r = 48$, но при религиозните лица е също значим – $r = 0,41$. Установено бе, че при религиозните хора, за разлика от нерелигиозните още две стратегии имат значима корелация с психичното благополучие. Това са *Потискане на конкуриращите се активности*, като при нерелигиозната група коефициентът не е значим и е с обратен знак. При стратегията *Примиряване и приемане на станалото* също има значима връзка, но с обратен знак при религиозната група ($r = -0,25$). Установено беше също, че *Обръщането към религията* има значима връзка с Психичното благополучие при нерели-

гиозната група като тази връзка е с обратен знак. Прилагането на стратегията **Фокусирането върху емоциите и изразяването** им е в негативна връзка с психичното благополучие и при двете групи. Значима връзка се открива при двете групи и между *Поведенческата дезангажираност* психичното благополучие, като при нерелигиозната корелационният коефициент е по-висок. Прилагането на тази стратегия оказва негативен ефект върху психичното благополучие и това е по-силно изразено при нерелигиозната група. По отношение на *Употребата на алкохол и наркотици* бе констатирана негативна корелация с психичното благополучие при религиозната група.

Според получените резултати от корелационния анализ, при религиозните хора както при нерелигиозните, психичното благополучие е първостепенно позитивно

свързано с проблемнофокусираните стратегии *активно справяне и планиране* и също с емоционално фокусираната стратегия *позитивно преосмисляне*. В същото време приоритетно избраната копинг стратегия *обръщане към религията* от религиозните хора е слабо свързана с психичното благополучие (противно на наличните доказателства в други изследвания, според които обръщането към религията е успешен копинг стратегия за религиозните хора). Наличието на подобно противоречие не може да бъде еднозначно интерпретирано, но то вероятно е съществена предпоставка за пониското психично благополучие при религиозните хора.

Изводи

Психичното благополучие е значимо свързано с религиозността на индивида. Религиозният човек, според конкретното изследване и извадка, се отличава като цяло с по-ниска изразеност на психичното благополучие в сравнение с нерелигиозния човек. Това ясно се наблюдава и при компонентите *цел в живота и приемане на себе си*, в чиято основа стои убеждението на индивида, че живота му е значим и осмислен и че оценява положително себе си.

Религиозният тип хора значимо в по-голяма степен прилагат емоционалнофокусирани копинг стратегии като *обръщане към религията, приемане на случващото се, въздържане, поведенческо дезангажиране*. В същото време те в еднаква степен с нерелигиозните хора са ориентирани към прилагането на проблемно фокусирани копинг стратегии (*активно справяне, планиране*).

Психичното благополучие при религиозните хора е високо значимо и позитивно свързано с прилаганите проблемно фокусирани копинг стратегии подобно на тенденцията при нерелигиозните хора. В същото време приоритетно избраната от религиозните хора стратегия *„обръщане към религията“* е слабо свързана с психичното благополучие. Наличието на подобно противоречие е вероятна пред-

поставка за по-ниското психично благополучие при религиозните хора. Остава открит въпроса за наличието на подобно противоречие.

Получените от настоящето изследване резултати насочват изследователския интерес към проучване на специфичните религиозни копинг стратегии, на тяхната връзка със субективното благополучие и с анализираниите тук стратегии. Очаква се те да подпомогнат интерпретирането на установените тенденции за психичното благополучие във връзка с религиозността, както и противоречието, което отбелязват в сравнение с други подобни изследвания.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Калчев П.** (2014). Психично благополучие в юношеска възраст, София, Изток-Запад.
2. **Русинова-Христова А., Карастоянов Г.** (2000). Психологичните типове по Карл Юнг и стресът, Изд. „Пропелер“, София, ISBN 954-9669-41-6.
3. **Allport, G. W.** (1950). The individual and his religion: A psychological interpretation. New York: Macmillan.
4. **Carver, C. S., Weintraub J. K., Scheier M. F.** (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. Journal of Personality and Social Psychology, 56, 267-283.
5. **Cohen, A.** (2002). The Importance of Spirituality in Well-Being for Jews and Christians, Journal of Happiness Studies, vol. 3, 287-310.
6. **Diener, E.** (1984). Subjective well-being. Psychological Bulletin, 95, 542-575.
7. **Diener, E.** (1994). Assessing subjective well-being: progress and opportunities. Social Indicators Research, 31, 103-157.
8. **Diener, E., Suh, E. M., Lucas, Richard E., Smith, H. L.** (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. Psychological Bulletin, Vol. 125(2), 276-302.
9. **Dolan, P., Peasgood T., White M.,** (2008). Do we all know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being, Journal of Economic Psychology, Vol. 29, Pages: 94-122.
10. **Helliwell, John F.** (2003). "How's Life? Combining Individual And National Variables To Explain Subjective Well-Being," Economic Modelling, v20(2,Mar), 331-360.

11. **Losoya S., Eisenberg N., Fabes R. A.** (1998). Developmental issues in the study of coping // *International Journal of Behavioral Development*, 22(2), 231-237.
12. **McCrae, R. R. & Costa, P. T.** (1986). Personality, coping, and coping effectiveness in an adult sample. *Journal of Personality*, 54, 385-405.
13. **McIntosh, P. N., R. C. Silver, and C. B. Wortman** (1993). Religion's Role in Adjustment to a Negative Life Event: Coping with the loss of a child. – *Developmental Review*, 19, 419-461.
14. **Park, C. Cohen, L., Herb L.** (1990). Intrinsic religiousness and religious coping as life stress moderators for Catholics versus Protestants. *Journal of personality and social psychology*, 59 (3), 562.
15. **Piedmont, R.** (2004). Spiritual transcendence as a predictor of psychosocial outcome from an out patients substance abuse program. *Psychology of Addictive Behaviors* 18 (3), 213.
16. **Ryan, R. & Deci, E.** (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
17. **Ryff, C. D. & Keyes, L. M.** (1995). The structure of psychological well-being revisited. *J. of personality and Psychology*, 69, 719-727.
18. **Spilka, B., Hood, R. W. Jr and Gorsuch, R. L.** (1985). *The psychology of religion: An empirical approach*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
19. **Spilka, B., Shaver, P., and Kirkpatrick, L. A.** (1985). A general attribution theory for the psychology of religion. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 24, 1-20.
20. **Veenhoven, R.,** (2000). Freedom and Happiness: A comparative study in four nations in the early 1990s. – In: E. Diener and E. Suh? *Subjective Well-Being across Cultures*. Cambridge, MA: MIT Press.
21. **Wissing, M. P. & Van Eeden, C.** (2002). Empirical clarification on the nature of psychological well-being. *South African Journal of Psychology*, 32, 32-44.
- Propeler, Sofia], ISBN 954-9669-41-6 (in Bulgarian).
3. **Allport, G. W.** (1950). *The individual and his religion: A psychological interpretation*. New York: Macmillan.
4. **Carver, C. S., Weintraub, J. K., Scheier, M. F.** (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
5. **Cohen, A.** (2002). The Importance of Spirituality in Well-Being for Jews and Christians, *Journal of Happiness Studies*, vol. 3, 287-310.
6. **Diener, E.** (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
7. **Diener E.** (1994). Assessing subjective well-being: progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.
8. **Diener, E., Suh, E. M., Lucas, Richard E., Smith, H. L.** (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, Vol. 125(2), 276-302.
9. **Dolan, P., Peasgood T., White M.** (2008). Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being, *Journal of Economic Psychology*, Vol. 29, Pages: 94-122.
10. **Helliwell, John F.** (2003). "How's Life? Combining Individual And National Variables To Explain Subjective Well-Being", *Economic Modelling*, v20 (2, Mar), 331-360.
11. **Losoya, S., Eisenberg, N., Fabes, R. A.** (1998). Developmental issues in the study of coping // *International Journal of Behavioral Development*, 22(2), 231-237.
12. **McCrae, R. R. & Costa, P. T.** (1986). Personality, coping, and coping effectiveness in an adult sample. *Journal of Personality*, 54, 385-405.
13. **McIntosh, P. N., R. C. Silver and C. B. Wortman.** (1993). Religion's Role in Adjustment to a Negative Life Event: Coping with the loss of a child. – *Developmental Review*, 19, 419-461.
14. **Park, C. Cohen, L., Herb, L.** (1990). Intrinsic religiousness and religious coping as life stress moderators for Catholics versus Protestants. *Journal of personality and social psychology*, 59 (3), 562.
15. **Piedmont, R.** (2004). Spiritual transcendence as a predictor of psychosocial outcome from an out patients substance abuse program. *Psychology of Addictive Behaviors* 18 (3), 213.
16. **Ryan, R. & Deci, E.** (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.

REFERENCES

1. **Kalchev, P.** (2014). *Psychicno blagopolucie v yunosheska vazrast*. [Psychological Well-Being in Adolescence]. Sofia. (in Bulgarian).
2. **Rusinova-Hristova A., Karastoyanov G.** (2000). *Psychologichnidte types po Karl Yung*. [C. G. Jung's Psychological Types and Stress,

17. **Ryff, C. D. & Keyes, L. M.** (1995). The structure of psychological well-being revisited. *J. of personality and Psychology*, 69, 719-27.
18. **Spilka, B., Hood, R. W. Jr. and Gorsuch, R. L.** (1985). *The psychology of religion: An empirical approach*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
19. **Spilka, B., Shaver, P. and Kirkpatrick, L. A.** (1985). „A general attribution theory for the psychology of religion.“ *Journal for the Scientific Study of Religion*, 24, 1-20.
20. **Veenhoven, R.** (2000). Freedom and Happiness: A comparative study in forth-four nations in the early 1990s. – In: E. Diener and E. Suh? *Subjective Well-Being across Cultures*. Cambridge, MA: MIT Press.
21. **Wissing, M. P. & Van Eeden, C.** (2002). Empirical clarification on the nature of psychological well-being. *South African Journal of Psychology*, 32, 32-44.

Professor Romyana Bozhinova, PhD,

*Institute for Population and Human Studies –
Bulgarian Academy of Science
e-mail: rumi_bojinova@mail.bg*

Maria Ivanova, Doctoral Students

*Institute for Population and Human Studies –
Bulgarian Academy of Science
e-mail: miaivanova@abv.bg*