

РЕЛІГІЙНА ВІРА ЯК ЧИННИК ПСИХІЧНОГО ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

У статті здійснюється теоретичний аналіз психічного та психологічного здоров'я, його основних складових і чинників. З-поміж усіх інших факторів зазначеної сфери функціонування особистості особлива увага приділяється феномену релігійної віри з її потужним духовним потенціалом. Також розглядаються передумови переходу релігійності в розряд загрози збереженню емоційного благополуччя людини. На прикладі результатів контент-аналізу тематичних студентських творів автор обґрунтовує вагому роль християнської віри у підтримці психічного та психологічного здоров'я сучасної молоді.

Ключові слова: психічне здоров'я, психологічне здоров'я, особистість, молодь, релігійна віра, християнство, контент-аналіз.

Савелюк Н. М. Религиозная вера как фактор психического и психологического здоровья современной молодежи. В статье осуществляется теоретический анализ психического и психологического здоровья, его основных составляющих и факторов. Среди всех других факторов данной сферы функционирования личности особое внимание уделяется феномену религиозной веры с ее сильным духовным потенциалом. Также рассматриваются наиболее распространенные предпосылки перехода религиозности в разряд угрозы сохранению эмоционального благополучия человека. На примере результатов контент-анализа тематических студенческих сочинений автор обосновывает существенную роль христианской веры в поддержке психического и психологического здоровья современной молодежи.

Ключевые слова: психическое здоровье, психологическое здоровье, личность, молодежь, религиозная вера, християнство, контент-анализ.

Savelyuk N. M. Religious Faith as a Factor of the Modern Youth's Psychic and Psychological Health. The article gives the theoretical analysis of psychic and psychological health, and its main components and factors. Among all other factors of the personality's functioning sphere the very special attention is given to the phenomenon of religious belief with its mighty spiritual potential. The preconditions of transforming religiosity into the category threatening the safety of the emotional human's well-being are revealed as well. On the example of the results of the content-analysis of the students' thematic works the author proves the important role of Christian faith in supporting the modern youth's psychic and psychological health.

Key words: psychic health, psychological health, personality, youth, religious faith, Christianity, content-analysis.

Постановка наукової проблеми та її значення. У наш час категорія «здоров'я» дедалі потужніше нагадує про свій істинний сенс,

широко охоплюючи як індивідуальні помисли, так і розлогі простори засобів масової інформації. При цьому мова йде вже не тільки про традиційну в такому аспекті когорту старших поколінь або осіб із типовими клінічними розладами, а й про дітей і молодь, на перший погляд, цілком «благополучних». Зазначений інтерес пов'язаний із зростанням цінності людського життя на фоні ряду глобальних проблем сучасності та поширення численних версій «близького апокаліпсису»; прагненням до емоційного добробуту у вирі перенасичення навколишнього середовища незліченними стрес-факторами; просто з «насуцними потребами» особистості, що виникають у резонансі з її реальними екзистенціями.

У наш час, зокрема, активно заговорили про «психічне», «психологічне» здоров'я як про незалежний різновид здоров'я загалом. Хоча, якщо проаналізувати праці відомих лікарів і філософів ще від часів стародавніх Сходу та Заходу, а також народну мудрість у формі прислів'їв і приказок, то наголос на необхідності догляду не тільки за тілом, а й за «душею» аж ніяк не видається новим віянням. Натомість ряд авторитарних суспільно-політичних систем, які запанували у багатьох державах світу в новітню епоху, зазвичай позбавляли людину потреби міркувати про власну персону, періодично навіюючи їй формули колективістичного «земного раю». В останні ж роки, коли спроби його побудови переважно зазнали краху, й «післятоталітарна» людина скуштувала далеко не завжди солодкі плоди індивідуальної відповідальності, до розряду актуальних потреб включилася і проблема збереження власного психічного та психологічного здоров'я.

Очевидно, що специфіка психічного функціонування регулюється рядом чинників: внутрішніх і зовнішніх, несвідомих і свідомих, залежних і незалежних від самої особистості. Усі вони потребують свого системного наукового дослідження, що надаватиме змогу краще контролювати й загалом підвищувати реальний рівень здоров'я населення.

З-поміж усіх інших його суспільних факторів у наш час велике значення має релігія, що через призму свідомості та почуттів втілюється у сенс віри в Абсолют, Бога, Творця та Суддю людини. Нагальної наукової уваги потребують, зокрема, питання вивчення супутніх чинників власне конструктивного впливу релігійності на рівень психічного та психологічного здоров'я, передумов реалізації її чималого потенціалу в аспекті морального та емоційного оздоровлення особис-

тості. Адже відомі неодноразові випадки негативних особистісних трансформацій у контексті захоплення новомодними релігійними течіями – аж до неврозів і глибоких психозів. Крім того, потребують свого детальнішого обґрунтування самі поняття «психічне» та «психологічне» здоров'я, оскільки без цього практично неможливо науково вірогідно дослідити та описати кореляції його ознак стану та рис людини, яка, щонайменше, вважає себе релігійною.

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Як зазначає М. Варій, проаналізувавши доступну зарубіжну та вітчизняну літературу, різні автори паралельно використовують такі поняття, як: «психічне здоров'я», «психологічне здоров'я», «душевне здоров'я», «особистісне здоров'я», а також «повноцінне функціонування», «емоційне благополуччя» тощо [1, 491]. У сучасній українській психології як сфері наукових досліджень вживають, здебільшого, перші два – «психічне здоров'я» та «психологічне здоров'я». Інколи вони неправомірно ототожнюються або розглядаються як близькі синоніми, хоча насправді це не так.

Варто зауважити, що перше має давнішу традицію свого використання у науковій спільноті. Як вказує О. Завгородня, у фаховій літературі зустрічаються два основні підходи до трактування співвідношення між зазначеними поняттями: 1) психологічне здоров'я можливе лише за умови психічного, 2) психологічне здоров'я є відносно автономним щодо психічного, між ними навіть можливі суперечності [3, 125].

Одну з найбільш визнаних в українській психологічній науці диференціацію пропонує академік С. Максименко. Він зауважує, що психічне здоров'я – це аспект здоров'я взагалі, пов'язаний із душевним комфортом, відсутністю психологічних патологій, здатності до ефективної діяльності та саморегуляції у контексті досягнення поставлених цілей і реалізації власних інтересів. Психологічне здоров'я науковець розглядає як засіб диференціації просто соматично та психічно здорової особистості від її спрямованого руху в напрямку реалізації вищих, духовних сенсів життя [5]. Ми вважаємо, що за певних обставин релігійність сприяє підтримці як психічного, так і психологічного здоров'я. Проте зосередимося у першу чергу, на змісті поняття саме психічного здоров'я, оскільки його дефініції та критерії частіше зустрічаємо у науковій літературі.

Різні аспекти відповідної сфери особистісного функціонування досліджують науковці М. Андрос, М. Бачериков, С. Болтівець, Л. Гар-

маш, І. Дубровіна, Н. Коцур, Л. Куліков, С. Максименко, Г. Нікіфоров, В. Панкратов, В. Петленко, Є. Потапчук, В. Семке, Р. Сірко, Д. Федотов, О. Хухлаєва, Є. Щербина та ін. Їхні теоретичні позиції часто відштовхуються (у своєму порівнянні або й навіть запереченні) від фундаментальних напрацювань психологів психоаналітичної та гуманістичної орієнтації.

У сучасному «Словнику психолога-практика» наводиться таке типове визначення поняття «психічне здоров'я» як – стан душевного добробуту, що характерний відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну умовам дійсності регуляцію поведінки та діяльності [10, 216]. Наголошується, що його зміст не вичерпується медичними та психологічними критеріями, у ньому завжди відображені суспільні, групові норми й цінності, що регламентують духовне буття людини. Відповідно до цього зауваження серед критеріїв психічного здоров'я згадуються адаптивність у мікросоціальних відносинах і належна активність у процесі досягнення життєвих цілей.

Розуміння відповідного феномену поглиблюється його внутрішнім структуруванням. Так, на основі аналізу науково-психологічної літератури та врахування багатоаспектності, різнорівневості психіки, Є. Потапчук виокремлює основні складові або види психічного здоров'я людини: розумове – уміння отримувати, аналізувати й використовувати необхідну інформацію; емоційне – здатність розуміти, висловлювати й регулювати свої емоції та почуття; практичне – здатність усвідомлювати свої потреби та інтереси, ставити відповідні цілі та досягати їх [7, 10].

Ще одна основа структурування феномену психічного здоров'я – традиційний поділ психічних явищ на процеси, стани та властивості (зокрема, особистісні властивості) [4, 48]. Так, до критеріїв нормальних станів психіки належать емоційна стійкість (самовладання), зрілість почуттів поряд зі здатністю до вільного, природного емоційного самовираження. Психічні процеси включають у себе адекватне відображення як навколишнього світу, об'єктивної реальності, так і власних особливостей, суб'єктивної реальності. Серед властивостей, до ознак психічного здоров'я належать: високий ступінь внутрішньої інтегрованості особистості, орієнтація на самопізнання та саморозвиток, помітна вага у структурі спрямованості особи духовних цінностей, а також високий рівень розвитку вольових властивостей на фоні відповідного енергопотенціалу. У зв'язку з акцентуванням на соціально-психологічній сфері особистості як предметі актуальних психо-

логічних розвідок також окремо згадується про соціальне благополуччя: адекватне сприйняття соціальної дійсності, спрямованість на суспільну справу, альтруїзм, емпатія, відповідальність тощо.

Якщо дотримуватися розмежування понять «психічне здоров'я» та «психологічне здоров'я», запропонованого С. Максименком, то у випадку із характеристикою «психологічне» йдеться, насамперед, про особистісну сферу, вищезгадані психічні властивості та, зокрема, соціально-психологічну сферу особистості. Відповідні критерії фундаментально обґрунтовані у рамках гуманістичної парадигми (з усіма її окремими варіаціями): усвідомлення й осмислення людиною самої себе, свого місця у світі; повнота «включення», переживання й проживання кожного актуального моменту; здатність до здійснення найкращого вибору в конкретних ситуаціях і у житті загалом; почуття свободи, життя у згоді із самим собою, тобто самоусвідомлення та слідування власним інтересам; відчуття сили власного «Я можу» у контексті «життя у згоді із самим собою»; соціальний інтерес або соціальне почуття, тобто врахування думок, потреб і почуттів інших людей; стан внутрішньої рівноваги, стабільності, визначеності у житті на фоні оптимістичного емоційного тону [8, 76–78].

Очевидно, що всі окреслені критерії психічного та психологічного здоров'я (останнє, на нашу думку, вужче за обсягом поняття) мають більше або менше відношення до феноменології релігійної віри, що стосується усіх виявів та рівнів психіки віруючої людини. Проте, ще мало фундаментальних науково-психологічних досліджень, спеціально присвячених проблемі впливу релігійності на ментальне, емоційне благополуччя особистості.

Мета статті – аналіз емоційного самопочуття сучасної молоді у контексті її релігійності.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У сучасному цивілізаційно-культурному середовищі феномен релігійної віри має не тільки канонічні, богословські, а й філософські та наукові виміри свого осмислення. Не залишилася осторонь його вивчення й «наука про душу» – психологія. При цьому вона не тільки констатує особливості індивідуального ставлення до самого феномену релігійної віри, відповідні внутрішні переживання у їх взаємозв'язках, а й намагається впливати на особистісний розвиток через релігійні символи та традиції.

Як зазначає М. Савчин, віра людини – це позалогічне волевиявлення, що полягає в інтуїтивному осягненні свого покликання реалі-

зувати об'єктивно існуючий сенс життя [9, 236]. Вона зумовлює ту смислову вертикаль, яка спрямовує людину, за влучним висловом М. Боришевського: «від основ суб'єктності до вершин духовності». Отже, в основі релігійної віри лежить афективна сфера психіки з численними емоціями та вищими почуттями.

Глибинний психологічний аналіз даного феномену, до того ж в аспекті усіх світових релігій, знаходимо у монографії Р. Грановської. На думку авторки, релігійна віра іманентно включає наступні основні властивості: «покладання свого серця на Бога», «довіру», «пошанування», «любов», «схвалення», «прагнення до моральності» [2, 364]. Більшість зі згаданих термінів передбачають звернення переважно до ірраціональних засад психіки людини, її афективної основи, що часто спонукає до певних дій навіть усупереч законам так званої об'єктивної логіки.

Чому ж особа приймає на віру усі або більшість догматів обраної релігійної системи? Відповідь на це питання знаходимо у численних розділах згаданої монографії. По-перше, таке прийняття дає змогу вибудувати більш-менш стабільну модель світу; по-друге, досягти осмисленого подолання страху смерті; по-третє, реалізувати потребу в спільній із собі подібними «великій меті», що часто має саме моральний сенс.

Отже, цілком резонно, що серед багатьох інших вагомих факторів психологічного здоров'я особистості – суспільних конфліктів або стабільності, наявності роботи чи безробіття, соціальної бідності або добробуту, правової захищеності чи незахищеності, змістовної спрямованості та позиції засобів масової інформації, міри соціальної, емоційної, фізичної депривації та інших – М. Варій називає і релігію [1, 495–496].

Загалом, релігійна віра має потужний психотерапевтичний ефект, що відображено у назвах ряду сучасних напрямків психологічної допомоги особистості: релігійна, християнська, православна психотерапія. Посилаючись на думку відомих європейських та американських авторитетів у галузі психотерапії як такої загалом (А. Маслоу, Г. Олпорта, К. Роджера та ін.), В. Москалець резонно стверджує, що релігійність особистості позитивно впливає на її самореалізацію та самоактуалізацію і допомагає багатьом усвідомити своє покликання, реалізувати здібності, обрати конструктивну життєву стратегію та тактику [6, 191].

Чому ж інколи саме віра стає очевидним чинником порушення психічного та психологічного здоров'я людини? Як справедливо зазначає М. Савчин, багато сучасних людей, котрі вважають себе віруючими, насправді мають лише релігійне почуття. Таке почуття, на відміну від справжньої віри, переважно індивідуалістичне за змістом. Воно консервативне, прив'язане тільки до своєї форми, тому будь-яка зміна останньої тривожить і дратує. Врешті-решт релігійне почуття починає «жити самим собою», своєю самонасолодою та самодостатністю [9, 239–241].

На нашу думку, саме цей феномен – гіпертрофованої «ерзац-віри» – й виступає першопричиною порушень психічного та психологічного здоров'я багатьох так званих «віруючих». Його наслідками закономірно стають спочатку релігійна нетерпимість, а в потенціалі – релігійний фанатизм чи навіть екстремізм. Адже на фоні авторитарного навіювання та емоційного зараження членів культових релігійних сект нерідко відбувається їх масова невротизація та психопатизація. Загалом, можна впевнено стверджувати, що релігійність сучасної людини, яка живе у полікультурному середовищі та сповідує принцип свободи «совісті», потребує свого ретельного психологічного аналізу.

З метою з'ясування особливостей ставлення сучасної молоді до релігійної віри у листопаді 2011 р., ми провели емпіричне дослідження. Експериментальну вибірку склали студенти з різних напрямів підготовки Кременецького обласного гуманітарно-педагогічного інституту ім. Тараса Шевченка – загальною кількістю 78 осіб. Домінантна більшість (77) піддослідних ідентифікували себе як «християни» (різних конфесій). Специфіка вибірки: її складає молодь тільки західноукраїнського регіону (в основному Тернопільська, Рівненська, Волинська, Хмельницька області).

Нашим основним емпіричним методом став контент-аналіз студентських міні-творів на тему «Я та Бог: наші відносини». З його допомогою ми поділили сутність усіх отриманих описів на такі базові тематичні групи:

1. *Бог завжди розуміє, допомагає та наставляє* (28 осіб) – «У моєму житті Бог є допомогою у всьому. Я завжди можу покластися на Нього»; «Бог для мене, наче Батько й Мати»; «Бог – мій Друг і навіть більше...»; «Я люблю спілкуватися з Богом, адже саме Він зрозуміє мене так, як ніхто інший»; «Бог завжди допомагає. Завдяки

цьому я і досягаю поставлених цілей»; «Я радію з того, що будь-коли можу прийти до церкви й попросити прощення або допомоги у Бога»; «Він мене втішає, наставляє на дорогу Правди...»; «Перш, ніж щось почати робити, я завжди спочатку помолюся Богові з надією, що Він мені допоможе. Я вірю, що Бог завжди зі мною – де б я не була та що би не робила»; «Мені Бог допомагає у всьому, може, не одразу, але все ж допомагає»; «Коли дуже потрібна допомога, до Нього ми в першу чергу і звертаємося... Він завжди допоможе, якщо людина просить, вірить і молиться»; «До Бога можна звернутися у будь-яку хвилину свого життя»; «Коли мені дуже погано, я звертаюся до Бога за допомогою... А коли мені дуже добре, то я дякую Йому за своє щастя»; «Інколи я щось просив у Бога, і це «щось» незабаром приходило»; «Після того, як я почала вірити в Бога, ходити до церкви, я відчула, що моє життя змінилося, я відчуваю підтримку й допомогу Бога»; «Бог піклується про всіх людей, що живуть на Землі»; «Чому я звертаюся за допомогою до Бога? Тому, що Бог завжди допомагає мені та спрямовує у найкращу сторону» та ін.

2. Бог допомагає переважно під час труднощів і неприємностей (30 осіб) – «Бог – це святий, котрий допомагає людям у скрутні хвилини»; «Віра дає можливість простим людям вистояти у часи тяжких випробувань»; «Коли мені важко, я звертаюся до Нього, і Він мені допомагає»; «Я вірю в Бога, вірю в те, що Він мені допомагає, дає сили підійматися, коли в житті труднощі»; «Ще з дитинства завжди перед сном я читаю молитву й вірю, що у складній ситуації Бог мені допоможе»; «Досить часто, коли нам добре, ми забуваємо про Нього, але коли приходить лихо, то знову згадуємо та просимо про помилування»; «Віра в Бога часто вселяє надію у безвихідних ситуаціях, справді допомагає не лише морально, а й фізично...»; «Скільки разів я зневірювалася у житті, але Ти мене підтримував...»; «Я стараюся ходити до храму, де маю змогу попросити у Господа підтримки у скрутні хвилини. Він завжди чує мої молитви та допомагає мені»; «Я щиро вірю, що Бог допомагає усім. Він зцілює, робить дива, допомагає почуватися повноцінною»; «Для мене Бог є «людиною», до якої я звертаюся у важкі хвилини... Бог загоює «духовні рани» душі»; «Коли мені стає важко у житті, настає так звана «чорна смуга», я прошу допомоги у Бога»; «Часто буває так, що не знаєш, яким має бути правильний вихід із ситуації та чи взагалі він існує. Але коли ти помолишся, то вирішення проблеми часто приходить само собою...»;

«Я знаю – Бог завжди біля мене, захищає мене від поганого, допомагає долати труднощі...» та ін.

3. *Віра в Бога заспокоює та робить людину щасливішою* (10 осіб) – «Після молитви до Бога стає легше на душі,... бо Він нас розуміє»; «Для мене Бог – це все, тому що віра в Нього допомагає мені жити... У церкві я розслабляюся, почувуюся щасливою»; «У церкві я відчуваю дуже велике полегшення, спокій...»; «Я подумки говорю з Богом, і хоча здається, що нічого не змінюється, але стає легше на душі»; «Віра в Бога надає мені натхнення, зацікавленості в житті»; «Після спілкування з Богом стає легше, краще...»; «Віра повинна існувати, оскільки вона дає нам надію, підтримує нас...» та ін.

4. *Бог любить і пробаचाє* (2 особи) – «Надіюсь, що Бог усе пробаचाє...»; «Бог бачить та оцінює не тільки мої недоліки, а й хороші якості...».

5. *Бог не завжди допомагає* (1 особа) – «Бог може допомагати людям, а може й не допомагати. Не завжди Бог розподіляє долі справедливо...».

6. *Передчуття кінця світу, страх* (1 особа) – «Усі люди дуже грішні, й майже неможливо в сучасному світі жити за заповідями, і незабаром настане той день, Коли Господь прийде та покарає усіх грішників...».

7. *Незалежність від Бога* (1 особа) – «Я не поклоняюся нікому. А що у моїй душі – не зрозуміє ніхто й ніколи, крім мене та ще деяких людей... І хоча я вірю, що Бог існує, проте живу так, як мені подобається, сама по собі».

Чотири особи не визначилися із роллю Бога у своєму житті. Вони просто написали декілька речень, сутністю яких є твердження: «Я вірю у Бога. Але серйозно над цим не замислювався (лася)». Також один досліджуваний написав, що не впевнений, чи Бог існує насправді, чи це просто вигадка людства.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, релігійна віра у сучасному світі – потужний чинник психічного та психологічного здоров'я особистості. На фоні численних соціальних негараздів, «передчуттів кінця світу» тощо вона може мати не тільки позитивний, духовно оздоровлювальний сенс, а й негативний. На нашу думку, все залежить від специфіки осмислення кожною конкретною людиною релігійних символів і ритуалів. Емпіричне дослідження демонструє, що релігійна віра підтримує емоційне благопо-

луччя людини, але переважно тоді, коли «Бог» сприймається як «Батько», добрий покровитель і наставник, а не, наприклад, як «Суддя», який не завжди буває справедливим.

Перспективою наступних наукових розвідок виступає поглиблене кореляційне дослідження змісту та рівнів релігійної віри особистості, з одного боку, й показників її психічного та психологічного здоров'я, з іншого боку.

Список використаної літератури

1. Варій М. Й. Психологія особистості : навч. посіб. / М. Й. Варій. – К. : Центр учб. л-ри, 2008. – 592 с.
2. Грановская Р. М. Психология веры / Р. М. Грановская. – СПб. : Речь, 2004. – 576 с.
3. Завгородня О. Проблема психологічного здоров'я: теоретичні та прикладні аспекти / О. Завгородня // Психологія і суспільство. – 2007. – № 3. – С. 124–137.
4. Коцур Н. І. Психогігієна : навч. посіб. / Н. І. Коцур, Л. С. Гармаш. – Чернівці : Книги – ХХІ, 2006. – 380 с.
5. Максименко С. Д. Психічне здоров'я дітей / С. Д. Максименко // Психолог. – 2002. – № 1. – С. 4.
6. Москалець В. П. Психологія релігії : посібник / В. П. Москалець. – К. : Академвидав, 2004. – 340 с.
7. Потапчук Є. М. Соціально-психологічні основи збереження психічного здоров'я військовослужбовців : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : спец. 19.00.09 «Психологія праці в особливих умовах» / Є. М. Потапчук. – Хмельницький, 2004. – 31 с.
8. Психічне здоров'я дитини / [упор. Т. Гончаренко]. – К. : Ред. заг.-пед. газ., 2003. – 112 с.
9. Савчин М. В. Духовний потенціал людини : навч. вид. [монографія] / М. В. Савчин. – Вид. 2-ге, переробл., допов. – Івано-Франківськ : Місто НВ, 2010. – 508 с.
10. Словарь психолога-практика / [сост. С. Ю. Головин]. – Мн. : Харвест, 2001. – 976 с.