

УДК 159.922.4

**ВЗАИМОСВЯЗЬ РЕЛИГИОЗНОСТИ  
С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ ЗДОРОВЬЕМ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

**CORRELATION OF THE LEVEL OF RELIGIOUSNESS  
AND PSYCHOLOGICAL HEALTH OF STUDENTS**

**Д. Е. Иванов<sup>1</sup>, Г. С. Дулина<sup>2</sup>**

**D. E. Ivanov<sup>1</sup>, G. S. Dulina<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», г. Чебоксары

<sup>2</sup>ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный университет имени И. Н. Ульянова», г. Чебоксары

**Аннотация.** Забота о сохранении психологического здоровья предполагает внимание к внутреннему миру человека, который включает понимание собственных способностей, отношение к другим людям, окружающему миру, общественным событиям. Создание психологически безопасной для жизни человека среды, дающей чувство защищенности от угроз его достоинству, душевному благополучию, позитивному восприятию себя самого, – одна из главных задач социального общества, религии и церкви как ее проводника.

**Abstract.** The concern for the preservation of psychological health requires attention to the inner world of a person (awareness of one's abilities, attitude to other people, to the world and social events). The creation of psychologically friendly environment for living, that gives a sense of security against the threats to his dignity, mental well-being, positive self-perception, which is one of the major social problems of the society, religion and the church.

**Ключевые слова:** *психологическое здоровье, психическое здоровье, религия, духовность.*

**Keywords:** *psychological health, mental health, religion, spirituality.*

**Актуальность исследуемой проблемы.** Характерной особенностью конца XXI века является рост заболеваемости и смертности населения, несмотря на высокие достижения медицины, совершенство технических средств диагностики и лечения болезней. Современный этап развития общества связан с ухудшением психического состояния здоровья населения страны, снижением продолжительности жизни и демографическим кризисом, что вызывает беспокойство многих ученых и специалистов. С учетом традиционной направленности действующей системы здравоохранения на выявление, определение и «устранение» болезней, умножающихся в связи с прогрессирующей социально-экономической деструкцией общества, становится очевидно, что медицина сегодня не всегда может существенно влиять на сохранение здоровья человека. Этот фактор обосновывает необходимость поиска более эффективных способов и средств сохранения его здоровья.

Причины нездоровья не всегда кроются в загрязнении среды обитания, плохом питании и отсутствии надлежащей медицинской помощи, а в основном заключены в безнравственности и бездуховности жизни современного человека. Причины психологического нездоровья также кроются в разочаровании, озлобленности людей, а значит, искоренение их пороков и безнравственного поведения, причин духовного неблагополучия позволит улучшить качество жизни. Основной задачей повышения уровня здоровья подрастающего поколения вместе с развитием медицины должна стать сознательная целенаправленная внутренняя работа человека (работа души). В данной работе рассматривается и обосновывается следующее утверждение: психологически здоровый человек – это человек самодостаточный, целостный, ему не нужно утверждаться за счет других. Быть психологически здоровым – значит принимать себя и других, искать пути решения возникшей проблемы, а не способы ухода от нее, быть эмоционально устойчивым, уравновешенным человеком, умеющим управлять своими чувствами.

**Материал и методика исследований.** В статье был применен комплекс теоретических методов исследования, включающий анализ философской, психолого-педагогической, научно-методической литературы по теме исследования, методы теоретического анализа и синтеза, абстрагирования и конкретизации.

**Результаты исследований и их обсуждение.** У всех народов мира во все времена непреходящей ценностью является физическое и психическое здоровье. Еще в древности врачи и философы рассматривали здоровье как главное условие достижения совершенства и свободной деятельности человека [4].

Выявление взаимосвязи религиозности с содержанием психического, социального здоровья – один из тех вопросов, от степени разработанности которого будет зависеть мера практической востребованности психологического здоровья, здоровья души у студенческой молодежи. Психическое здоровье – состояние душевного благополучия, полноценной психологической деятельности человека, выражающееся в бодром настроении, хорошем самочувствии, его активности. Основу психического здоровья составляет полноценное психическое развитие на всех этапах онтогенеза. Одной из важнейших целей психологической службы образования является создание психолого-педагогических условий, обеспечивающих такое развитие. Психическое здоровье создает фундамент для более высокого уровня здоровья – здоровья психологического. Последнее характеризуется высоким уровнем личностного развития, пониманием себя и других, наличием представлений о цели и смысле жизни, способностью к личностной саморегуляции, умением правильно относиться к другим людям и к себе, сознанием ответственности за свою судьбу и свое развитие. Конечно, на каждом этапе развития психологическое здоровье, как и здоровье психическое, имеет свою ярко выраженную возрастную специфику.

Значительный теоретический и практический вклад в исследование психологии здоровья внес австрийский психолог З. Фрейд, который предлагал в качестве критериев здоровья рассматривать способность личности продуктивно работать, ставить перед собой цели и достигать их, поддерживать удовлетворительные межличностные отношения, иметь способность наслаждаться широким спектром эмоций без чувства угрозы [10].

Теоретик постфрейдизма Э. Эриксон рассматривал жизнь как череду последовательных периодов, экзистенциальных по своему содержанию конфликтов, характерных

для здоровой личности. Она, находясь на определенном этапе своего жизненного пути, разрешает такого рода конфликты предыдущих стадий, следовательно, способна к конструктивному разрешению проблемы текущей стадии [12].

Теоретико-методологическую основу нашего исследования составили труды российских психологов (Б. Д. Карвасарского, А. М. Громбаха, А. Ш. Тхостова, В. В. Лебединского и др.), которые рассматривали группы людей с разными показателями психологического здоровья: совершенно здоровых; людей с легкими функциональными нарушениями, о чем свидетельствуют эпизодические жалобы астено-невротического порядка, обусловленные конкретной психотравмирующей ситуацией; людей с доклиническими состояниями и клиническими формами в стадии компенсации; клинические формы заболевания в стадии субкомпенсации. Основным критерием разделения их на группы по уровню психологического здоровья было наличие жалоб, связанных с конкретными социальными условиями и трудностями жизни [11].

Б. С. Братусь рассматривал три уровня психологического здоровья: 1) психофизиологическое здоровье, которое определяется особенностями нейрофизиологической организации психических процессов; 2) индивидуально-психологическое здоровье – способность к использованию адекватных способов реализации смысловых устремлений; 3) личностное здоровье как наивысший уровень – определяется качеством смысловых отношений человека [2].

И. В. Дубровина разделяет понятия «психическое здоровье», которое относится к психическим процессам и механизмам, и «психологическое здоровье», характеризующее личность в целом в непрерывной связи с проявлениями человеческого духа. Здоровая личность отличается от «нормальной» отсутствием серьезных психопатологических симптомов [7].

Психическое здоровье как ментальное определяется как состояние благополучия, при котором человек способен реализовать свой потенциал, продуктивно работать, справляться с жизненными стрессами [5].

Хорошее психическое здоровье современного поколения характеризуется его возможностями индивидуализации, социализации и адаптации. Эти возможности есть у каждого человека, а степень их реализации зависит от социальной ситуации, в которой он оказался. О. С. Васильева и Е. А. Демченко исследовали влияние стратегии жизни на здоровье человека. К основным принципам развития психического здоровья они отнесли комплексность, принцип «внутреннего наблюдателя», укрепление позитивных установок и креативность. Это означает, что человек прислушивается к себе, выбирает или создает свои способы оздоровления, сочетает здоровый образ жизни с религиозными установками и воззрениями. Оздоровление должно осуществляться целостно, при условии доверия к себе и своему самоощущению, направленному на расширение сферы своего «Я», на проявление религиозных чувств, на прояснение жизненных целей и ценностей [3].

В настоящее время проблема психического здоровья человека включена в проблемное поле психологии личности. К основным характеристикам психического здоровья человека относят его духовно-нравственную позицию как творческую направленность жизни, человечность, ориентацию на высшие ценности: религиозную истину, следование высшим образцам духовной культуры, утверждение добра, ценностей родового бытия человека и преобразование действительности. Духовность рассматривается как показа-

тель осознанности человеком смысла и целей жизни, как способность воспринимать мир через духовные параметры, уважать и соблюдать общечеловеческие правила, нормы, принципы морали, права и религию [6].

Тема духовности, религиозности и здоровья в последнее время все больше волнует не только представителей духовенства и церкви, но и самих медицинских работников и их пациентов, которые прибегают к помощи веры и религии как последней инстанции, сталкиваясь в жизни с теми или иными тяжелыми недугами. Роль духовности и религиозности в вопросах нравственного, психического и физического здоровья будет только повышаться. Здоровье человека, характеризующееся духовностью, следованием высшим образцам религии и человеческой культуры, утверждением ценностей семьи, является психическим здоровьем на самом высоком уровне. Со второй половины 80-х годов XX века в России пытаются вернуть истинный смысл духовности, соотнося это понятие с Богом и религиозностью. Человек, воспринимая духовность как религию, постоянно развивается, возрастает в ее познании и практике реализации [1].

Религия отражается в психике принявшего ее человека в виде религиозности. Под религиозностью понимается субъективное отражение, степень принятия элементов религии, проявляющихся в сознании и поведении, а также социально-психологическое свойство личности, включающее в себя следующие компоненты: когнитивный (знания, верования, убеждения); эмоциональный (чувства и эмоции, связанные с верой); поведенческий (культовое и внекультовое поведение: обряды, ритуалы); идентификационный (осознание человеком своей принадлежности к определенной конфессии и вере – В. П. Баранников, В. И. Веремчук, А. И. Демьянов, М. Ф. Калашников, В. Г. Пивоваров, Д. М. Угринович, Л. Н. Ульянов, И. Н. Яблоков) и нормативно-ценностный (Е. А. Ходжаева, Е. А. Шумилова) [8].

Религиозность молодежи – степень ее приобщения к религиозным ценностям и системам, определенная форма религиозного сознания, религиозного духа, духовного опыта и поведения молодежи, духовное здоровье нации. Религия предполагает не только защиту и объяснение идеи личной ответственности, но и содержит программу перестройки человеческой судьбы. Она показывает, что сам человек несет ответственность как за прошлое, результаты которого сказываются в настоящем, так и за будущее, в котором он сам подготавливает решение своей судьбы [9].

Нет человека, который был бы совершенно чужд задатков к религиозному духу. Принадлежность к вере дает человеку принятые в обществе образцы поведения, снижает вероятность конфликта с окружающими. Вера дает ему духовную опору в самые опасные и тревожные моменты жизни. Вера и религия создают для психики человека защиту, позволяющую выдерживать испытания без разрушения личности. Внутренними, духовными качествами руководствуется в жизни человек, а этические нормы, правила поведения, определяемые этими качествами, создают «духовный щит» и дают духовное здоровье личности [13].

Разгул преступности, противоправного поведения и терроризма последних десятилетий среди молодежи наглядно показывает всем, что внешняя силовая регламентация поведения становится все более слабосильной и менее эффективной. Только внутренняя нравственность, духовность и религиозность, опирающиеся на понимание высшего контроля, воспринятого как совесть, позволяют надеяться на взаимную терпимость и взаимопомощь.

**Резюме.** Основная характеристика психологического здоровья, к которому нужно стремиться, – гармония человека с самим собой, окружающей его средой и Богом. Рассматривая человека как единое целое, можно сделать вывод, что психологическое здоровье связано с духовной зрелостью личности, проявляющейся во внутренней свободе и способности к осознанию собственных потребностей, к здоровой адаптивности, конструктивному поведению, в умении принимать ответственность за себя. Религиозность способствует формированию у субъекта положительных психологических отношений, предохраняет человека от стрессорного воздействия различных эндо- и экзогенных факторов, определяет его самосознание, реализуясь в деятельности, тем самым возвращая психическое здоровье на высшем духовном уровне и на нижележащих. Психологическое здоровье зависит от самого человека, направленности его личности, степени его самораскрытия, самореализации и актуализации личностных потенциалов, степени осмысления своей жизни и законов жизни вообще, выборов, которые он совершает в своей жизни, стремления к самопознанию, самопониманию и самопринятию, самовыражению, самоутверждению, личностному и профессиональному самоопределению.

Практическая значимость данной работы состоит в том, что все материалы исследования могут быть использованы в разработке программ по улучшению, сохранению психологического здоровья.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Библия.* Книги священного писания Ветхого и Нового Завета. – М. : Российское библейское общество, 2004. – 235 с.
2. *Братусь, Б. С.* Психология. Нравственность. Культура / Б. С. Братусь. – М. : Менеджер ; Роспедгагентство, 1994. – 60 с.
3. *Васильева, О. С.* Валеология – актуальное направление современной психологии / О. С. Васильева // Психологический вестник Ростовского государственного университета. Вып. 3. – Ростов н/Д. : 1997. – 225 с.
4. *Вербина, Г. Г.* Психология здоровья : курс лекций / Г. Г. Вербина. – Чебоксары : ЧГУ, 2006. – 32 с.
5. ВОЗ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.who.int/features/qa/62/ru/index>
6. *Дементьева, В. В.* «Свобода от совести» и духовность в эпоху постмодерна [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.iai.donetsk.ua/\\_u/iai/dtp/CONF/4\\_2004/articles/stat23](http://www.iai.donetsk.ua/_u/iai/dtp/CONF/4_2004/articles/stat23)
7. *Дубровина, И. В.* Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / И. В. Дубровина. – 2-е изд. – М. : Академия, 2005. – 162 с.
8. *Кемеров, В. Е.* Толерантность в обществе различий / В. Е. Кемеров, Т. Х. Керимов, А. Ю. Зенкова. Вып. 15. – Екатеринбург : Полиграфист, 2005. – 142 с.
9. *Милев, В. А.* Психология и психопатология на религии / В. А. Милев. – М. : Прогресс, 1988. – 98 с.
10. *Проекты Форрестера – Медоуза* [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.russ-yug.ru>
11. *Тхостов, А. Ш.* Психология телесности : учебное пособие для студентов, обучающихся по специальности «Психология» / А. Ш. Тхостов. – М. : Смысл, 2002. – 287 с.
12. *Эриксон, Э.* Детство и общество / Э. Эриксон. – СПб. : Ленато ; АСТ ; Фонд «Университетская книга», 1996. – 592 с.
13. *Юнг, К.* О современных мифах : сб. трудов / К. Юнг. – М. : Практика, 1994. – 252 с.