

5. Медвідь Ф. М. Підготовка кадрів для фізичної культури: валеологічний аспект / Медвідь Ф. М. // Роль фізичної культури в здоровому способі життя : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. – Л., 1997. – С. 48–49.

Л.Т.ШЕВЧУК

РОЛЬ РЕЛІГІЇ У ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ

Аналізуються динаміка захворюваності населення на тлі розвитку релігійної сфери. Окреслюється специфіка впливу релігії на здоров'я населення. Розкривається роль молитви у зміцненні індивідуального та суспільного здоров'я.

Ключові слова: релігійна сфера, молитва, здоровий спосіб життя, індивідуальне та суспільне здоров'я.

Анализируются динамика заболеваемости населения на фоне развития религиозной сферы. Очерчивается специфика влияния религии на здоровье населения. Раскрывается роль молитвы в укреплении индивидуального и общественного здоровья.

Ключевые слова: религиозная сфера, молитва, здоровый образ жизни, индивидуальное и общественное здоровье.

Analysed dynamics of morbidity of population on a background development of religious sphere. The specific of influence of religion is outlined on a health population. The role of prayer opens up in strengthening of individual and public health.

Key words: religious sphere, prayer healthy way of life, individual and public health.

Роль релігії у зміцненні здоров'я та формуванні здорового способу життя важко переоцінити. Впливаючи на суспільне здоров'я і на формування здорового способу життя релігія виступає їх детермінантом завдяки своїй феноменальності. Ось чому так важливо вивчати особливості впливу релігії на здоров'я населення: знаючи їх можна ефективно боротися з хворобами.

Зазначимо, що в розвинених країнах світу особливості впливу релігії на здоров'я населення активно вивчаються. Такі дослідження активізувалися в результаті припущень деяких вчених про те, що релігія впливає не тільки на фізичне здоров'я, але й на духовне та психічне. Зокрема, у зв'язку із сказаним варто згадати дослідження старшого дослідника із соціології університету Пенсільванії Крістофера Шейтла, який провів соціологічне опитування з метою виявлення впливу релігії на здоров'я населення. Результати цього дослідження опубліковані в «Журналі здоров'я і соціальної поведінки». Ці результати засвідчують, що 40% опитаних, які сповідують релігію із строгими соціальними, моральними і фізичними нормами, мають чудове здоров'я [4].

Висновки Шейтла базувалися на вивченні 30523 випадків, зібраних з 1972 по 2006 рік в загальних соціальних дослідженнях, що проводилися Центром вивчення громадської думки в США. Незважаючи на те, що отримані результати викликають довіру, Шейтл наголосив на тому, що необхідно більш детальне дослідження, щоб визначити зв'язок між релігією і здоров'ям [4]. І це цілком справедливий висновок, оскільки дуже важко оцінити фактичний вплив релігії на стан здоров'я тої чи іншої особи та населення регіону чи країни загалом. Потрібні нові методики такої оцінки і нові широкомасштабні соціологічні дослідження, які важливо провести у різних країнах світу.

Не викликає сумніву те, що релігія та її вплив на здоров'я населення залежить від внутрішнього світу людини. Останній детермінується способом перебування Людини у Світі – священним (ставлення людини, суспільства до навколишнього світу як до священного) або мирським чи світським (відношення до життєдіяльності як сукупність фізіологічних актів, позбавлених духовної значущості і зведених до власне людських дій).

Дослідження священного і світського в життєдіяльності людини є завданням надзвичайно складним хоча б тому, що священне певною мірою присутнє і в мирському. Адже немає людей-атеїстів у повному розумінні цього слова. Щоб побудувати сучасний мирський світ людина зруйнувала святість світу, в якому жили її предки, проте поведінка предків проступає з найпотаємніших глибин душі сучасної людини у вигляді обрядів, дій у процесі життєдіяльності. Це завдання є складним ще й тому, що священне, накладаючись на мирське, суттєво впливає на територіальну організацію суспільства. Своєю чергою мирське, накладаючись на священне, приводить до зміни сакрального світу людини, суспільства, зумовлюючи зміни традицій через трансформацію культів, зміну релігійних доктрин, перебудову світосприйняття в цілому.

Таким чином, сакральний світ людини, релігія, священне світосприйняття, священне відношення до життєдіяльності є феноменом сучасної цивілізації Землі, який заслуговує на увагу фахівців багатьох галузей знань, у тому числі й економіки.

Сакральний світ людини викристалізовувався в процесі її життєдіяльності, яка з плином часу трансформувалася у священнодійство. Саме тому сакральний світ треба розглядати як безумовну, необхідну, невіддільну, базову частину життєдіяльності людини. Це означає, що вважати сакральний світ, релігійну сферу частиною духовної культури чи просто культури, замало – адже, у кожному мить свого буття людина діє. А будь-яка дія здійснюється на фоні сакральних процесів, крізь їх призму, як чинник і одночасно як результат цих процесів, які є основою сакрального життя. Слід зважати на те, що сакральне життя неможливе без наявності священного, вироблення особливого ставлення до нього, без специфічної поведінки людини в процесі формування цього ставлення. Мало того, наявність священного, його масштаби визначають багатство сакрального світу людини, рівень її релігійності. Для людини релігійної, з багатим сакральним світом, вся життєдіяльність освячена. Варто додати, що в історії відомі окремі особи, які

вважали себе атеїстами, проте за період відомих історичних часів атеїстичних етносів не було.

У чому ж суть особливостей сакрального життя окремих людей, різних етносів та відмінностей між релігіями, обрядами, культовими спорудами у різних регіонах світу? Очевидно, що питання особливостей сакрального життя, різних релігій, як і питання культури, є насамперед питаннями взаємодії між етносом (людиною, групою людей), життєдіяльністю і простором, в якому ця життєдіяльність здійснюється.

З урахуванням викладеного, дослідження особливостей сакрального життя на конкретній території, в будь-якому регіоні слід проводити у двох напрямках крізь призму культури етносу загалом:

1. Сакральний світ – життєдіяльність етносу – сакральний світ – середовище – сакральний світ.

2. Життєдіяльність етносу, його сакральний світ у системних взаємозв'язках з довкіллям у конкретних геопросторово-часових координатах – життєдіяльність сусідніх етносів, їх сакральний світ у системних взаємозв'язках з середовищем їх місцезнаходження.

Без такого дослідження неможливо виявити реальну роль релігії у формуванні індивідуального та суспільного здоров'я й становленні здорового способу життя.

Реальний вплив релігії на життєдіяльність етносу полягає, імовірно, у його прагненні жити в реальному світі, тобто не дати нескінченій відносності паралізувати себе. Реальним для етносу з позиції сакральності є священне, яке проявляється як феноменальність Священного простору та Священного часу у якості сакрально-географічних детермінантів релігії. Періодичне включення Священного часу із Священним простором в Географічний простір та Історичний час і дає змогу пізнати відчуття Вічності, без якої неможлива реальність. Безумовно, детермінанти релігії є своєрідними визначниками здоров'я населення та особливостей його життєдіяльності.

Зазначимо, що в Україні в наш час має місце досить високий рівень сакралізації суспільства, незважаючи на тривалий період його насильницької десакралізації в період побудови так званого соціалізму. Про це засвідчують дані, які характеризують стан релігійної сфери України.

Станом на 1 січня 2011 року в Україні релігійна мережа представлена 55 віросповідними напрямками, в межах яких діє 35861 релігійні організації (серед яких 33977 мають юридичний статус, а 1884 діють поза реєстрацією). Дослідники релігійної сфери для підкреслення інтенсивності її розвитку часто наводять цифри, які засвідчують її поступ за останні 20 років. Якщо взяти до уваги, що на 1 січня 1992 року в Україні функціонувало 13217 релігійних організацій, то очевидно, що за останні двадцять років мало місце збільшення інституційної структури релігійних напрямків та організацій в 2,7 рази (чи на 22644 одиниці) [5].

Більш ґрунтовний аналіз динаміки розвитку релігійного середовища за роки незалежності України засвідчує про зростання усіх без винятку його складових. Так, кількість організаційних структур релігійних організацій (які, безумовно,

визначають рівень її інститутизації) зростає від 198 одиниць, або 1,5 відсот. на початок 1992 р. до 1411 або 4,0 відсот. на січень 2010 р.

Таким чином, якщо взяти до уваги те, що існування релігійних інституцій в період командно-адміністративної системи у рамках колишнього Радянського Союзу було зведено до виснажливого протистояння Церкви державі, в процесі якого Церква постійно вирішувала надзвичайно важливу проблему - як вижити: руйнувалися храми, винищувалося духовенство, то в наш час релігія зміцнює свої позиції в українському суспільстві: інтенсивно будуються культові споруди, збільшується кількість духовенства.

Таблиця 1

Розподіл захворювань за класами хвороб в Україні

(система Міністерства охорони здоров'я України)*

(кількість уперше зареєстрованих випадків захворювань)

Назва класів хвороб відповідно до МКХ - 10	1995	2000	2005	2008	2009	2010
Усі захворювання	3254728	3347078	3291197	3246655	3303175	3308038
<i>у тому числі</i>						
деякі інфекційні та паразитарні хвороби новоутворення	1504398	1435560	1337473	1279467	1224916	1195494
хвороби крові, кровотворних органів та окремі порушення із залученням імунного механізму	327429	382347	408140	406243	407173	417893
хвороби ендокринної системи, розладу харчування, порушення обміну	191306	245859	237600	228147	222948	223251
розлади психіки та поведінки	272032	596011	548923	529743	520659	511634
хвороби нервової системи	267044	243369	227985	226702	203471	192969
хвороби ока та придаткового апарату ²	3037334	748186	753892	753311	753700	749701
хвороби вуха та соскоподібного відростка ²	...	1540816	1614687	1611363	1619393	1645091
хвороби системи кровообігу	...	1148489	1196650	1188063	1195502	1224552
хвороби органів дихання	1389586	2337905	2430179	2477593	2423107	2389663
хвороби органів травлення	1570505	1463944	1389418	1367085	1452828	1459500
хвороби шкіри та підшкірної клітковини	1331894	1429371	1409575	1361764	1369690	1340808
хвороби кістково-м'язової системи та сполучної тканини	2143871	1996111	1936209	1910793	1890470	1920768
хвороби сечостатевої системи	1415832	1571308	1600477	1566972	1544361	1531941
вагітність, пологи та післяпологовий	1544438	1938596	2184504	2135502	2139938	2138547
окремі стани, що виникають у перинатальному періоді	515594	588082	661236	668308	643492	612461
уроджені аномалії (вади розвитку), деформації і хромосомні порушення	114637	127145	97744	88608	82010	75876
симптоми, ознаки та відхилення від норми, що виявлені під час лабораторних та клінічних досліджень, не класифіковані	46968	61589	53417	51318	52469	52428
травми, отруєння та деякі інші наслідки дії	93289	102148	55023	48494	46589	44791
травми, отруєння та деякі інші наслідки дії	2646581	2338452	2264082	2263310	2163581	2217512

Примітка:

¹ Згідно з МКХ - 10 гіперплазія щитовидної залози I-II ступенів трактується як дифузний зоб I ступеня, і починаючи з 1999 р., обліковується у класі хвороб ендокринної системи, розладу харчування та порушення обміну речовин.

²Згідно з МКХ - 10, починаючи з 1999 р., з класу хвороб нервової системи і органів чуття вилучені і сформовані в окремі класи хвороби ока та його додаткового апарату і хвороби вуха та сосковидного відростка.

* Заклади охорони здоров'я та захворюваність населення України у2010 році: Статистичний бюлетень. – К.: Держкомстат України, 2011. – С.14.

В Україні відновили свою діяльність недільні школи при культових спорудах, збільшилася кількість періодичних релігійних видань, що, безумовно матиме вплив на виховання підростаючого покоління та на формування здорового способу життя.

Аналіз статистичних даних засвідчує, що релігійність населення в Україні зростає у напрямку із заходу на схід. Здійснені автором дослідження дозволили виявити, що релігійність населення корелюється із захворюваністю населення на розлади психіки та поведінки. Так, найбільша абсолютна кількість поставлених на облік протягом років незалежності України алкоголіків зареєстрована в Донецькій області, наркоманів та токсикоманів – у Дніпропетровській області, тобто в областях, де релігійність населення є найнижчою.

Таким чином, розвиток релігійної сфери у часи незалежності України позитивно позначився на динаміці захворюваності населення. Зазначимо, що насамперед, зменшилася кількість тих осіб, які вперше захворіли на розлади психіки та поведінки і на хвороби нервової системи (табл.1).

Аналогічно можна сказати і про динаміку чисельності хворих з уперше в житті встановленим діагнозом наркологічного розладу на 100 000 жителів (табл.2).

Таблиця 1

Розподіл захворювань за класами хвороб в Україні

(система Міністерства охорони здоров'я України)*

(кількість уперше зареєстрованих випадків захворювань на 100 000 населення)

Назва класів хвороб відповідно до МКХ - 10	1995	2000	2005	2008	2009	2010
розлади психіки та поведінки	521	494	486	492	444	422
хвороби нервової системи	5923	1519	1607	1635	1643	1641

* Заклади охорони здоров'я та захворюваність населення України у2010 році: Статистичний бюлетень. – К.: Держкомстат України, 2011. – С.15.

Порівняння даних про захворюваність і релігійність населення засвідчує, що розвиненість релігійності зміцнює дух людини, її психо-емоційну сферу, забезпечуючи примноження суспільного здоров'я, а, отже, збільшуючи можливості до праці, творчості, життєдіяльності. Особливо великою і значною є роль молитви у таких процесах.

Молитва – це всезагальна мова, універсальний засіб спілкування, що використовується з метою досягнення взаєморозуміння між тими, хто молиться, і Тими, кому призначена молитва.

З розвитком релігій роль молитви конкретизувалася: вона стала істотним елементом культу, формою релігійного спілкування, вираженій у внутрішній або звуковій мові, а також у міміці й пантоміміці, звертанні до істот, у котрі вірять (до

Бога, Богородиці, святих й ін.). Релігійне спілкування вважається більш ефективним, коли воно супроводжується ритуальними діями (поклони, вознесення рук, накладання хреста, закривання очей й ін.), що несуть символічний характер і виражають релігійні значення й змісти. Під час молитви промовляється текст, який складений заздалегідь і строго закріплений (канонічний), або ж створений імпровізовано.

Вважається, що канонічні тексти молитов продиктовані Господом. Наприклад, слова молитви „Отче наш” продиктовані Ісусом Христом.

Канонічні молитви, зокрема такі, як „Отже наш...”, „Богородице діво...” та інші, на думку віруючих, дозволяють дуже швидко встановити надійний контакт з Тими, кому ці молитви призначені.

Промовляючи молитви, віруючі сподіваються, що їх слова вплинуть на явища, об'єкти, процеси, а також на сутності, з якими вони спілкуються, в бажаному напрямку.

На жаль, в період побудови так званого соціалізму релігія була затаврована, як опіум народу, а молитва – як пережитки чи рудименти первісного ладу. В результаті нові покоління другої половини ХХ століття розучилися відрізняти священне від гріховного і, безумовно, молитися. В той же час, молитва – це таїнство, яке може здійснюватися кожним при наявності необхідних знань. Ось як про роль молитви та уміння молитися написав Ігумен Валаамського монастиря Харитон ще 27 липня 1936р. у феноменальній збірці праць „Мистецтво молитви”:

„Серед Вас є багато таких, котрі не знають, в чому полягає внутрішнє ділання богомисленної людини, а також не розуміють, що таке богомислення, але думають, що слід молитися лише тими молитвами, які написані в церковних книгах. Що ж стосується тайної розмови з Богом у серці і тої користі, яку приносить вона, про це вони тим паче не знають і ніколи не зазнавали духовної насолоди від цього. Як сліпонароджений тільки чує про сонячне сяйво, але що таке сяйво, не знає, так і ті лишень чули про богомисленне повчання та молитву, а розуміти — не розуміють. Через своє невігластво вони позбавляють себе численних благ і не досягають тих великих успіхів у добродію, які приводять до досконалого догодження Богові. Саме задля настанови таких людей пропонується тут дещо для внутрішнього навчання богомисленної молитви, щоби бажачі з Божою допомогою почали хоч трохи наставлятися” [3, с.9].

Ігумен Харитон підкреслює, що духовне навчання внутрішньої людини починається з таких Христових слів: «Ти ж, коли молишся, увійди у свою кімнату, зачини за собою двері й молись Отцеві твоєму, що перебуває в тайні» (Мт. 6, 6) [3, с.9].

Очевидно, що така молитва – це не тільки богомислення чи богоспілкування. Це, насамперед, пошук гармонії того, хто молиться, з Всесвітом.

Одночасно, особливістю молитви є те, що вона представляє собою своєрідний „зворотній зв'язок”, виступаючи як засіб самонавіювання, впливу на свідомість і поведінку людей. Саме ця особливість і виступає потужним фактором формування здорового способу життя населення загалом і кожної людини зокрема. Адже, молитва може не тільки бути способом подолання стресових станів (при її

здійсненні відбувається перехід від стану пригніченості до стану полегшення), молитва допомагає також підготуватися до ймовірної стресової ситуації, належним чином зустріти всі складності прийдешнього дня.

Коли молитва здійснюється громадою, то формується специфічна динаміка психологічних станів всіх учасників молитви під впливом наслідування ними один одного, а також в результаті співчуття і співпереживання, які їх охоплюють, коли вони здійснюють молитву. Як правило, у колективній молитві відображені інтереси, які зачіпають кожного, в той час як в індивідуальній молитві відтворюються взаємозв'язки власного „Я” (в контексті специфіки цього „Я”) з Тими, до кого звертаються з проханнями про допомогу, повідомленнями про страждання, з побажаннями і возвеличувальними одами. Завдяки словесній формі молитви прохання, повідомлення, побажання, величання стають відображенням спілкування. А спілкування на такому рівні вимагає особливої підготовки. Воно вимагає не тільки внутрішньої й зовнішньої культури, але й тривалого, самовідданого та усвідомленого навчання. Суть цього навчання полягає не тільки в простому заучуванні текстів молитов.

Як зазначає Ігумен Харитон, таке навчання, як і будь-яке інше навчання, є двояке — зовнішнє та внутрішнє: зовнішнє — в книжках, внутрішнє — в богомисленні; зовнішнє в любові до мудрості, внутрішнє в любові до Бога; зовнішнє у красномовстві, внутрішнє у молитвах; зовнішнє у бистроті ума, внутрішнє в теплоті духа; зовнішнє в майстерності, внутрішнє в помислах; зовнішній «розум пишається» (1 Кор. 8, 1), тоді як внутрішній упокорюється; зовнішній зацікавлюється, бажаючи знати все, а внутрішній прислуховується до себе і не бажає нічого іншого, окрім того, щоб знати Бога, разом з Давидом звертаючись до Нього. «В Твоєму імені серце моє каже: ...Твоє обличчя, Господи, я шукаю» (Пс. 27, 8) І ще: «Як лань прагне до водних потоків, так душа моя прагне до Тебе, Боже» (Пс. 42, 2) [3, с.12].

Ігумен Харитон підкреслює, що молитва також буває двоякою – зовнішньою і внутрішньою: такою, яку творимо явно, і такою, яка твориться тайно; соборна й усамітнена; обов'язкова і довільна. Обов'язкова твориться явно за церковним уставом, соборна молитва має свій відповідний час: полуношниця, утрєня, часи, літургія, вечірня й повечеріє, на котрі скликають людей церковні дзвони, бо люди мають кожного дня віддавати ці моління Богові як належну данину Царю Небесному. А довільна молитва, що твориться в тайні, буває і без установленого часу, коли хто захоче, без всякого запрошення, тільки за порухом самого духа. Перша, тобто церковна молитва, має певну кількість псалмів, тропарів, канонів та інших співів й ієрейських дійств, друга ж (тайна, довільна), як вільна у часі, так і не визначена в кількості молитов, бо кожний молиться стільки, скільки хоче, – коли коротко, а коли й довго. Перша промовляється вголос – устами й голосом, а друга – лише умом. Перша виголошується стоячи, а друга не тільки стоячи чи ходячи, але й лежачи на ліжку, одним словом, у кожній хвили, коли б не трапилось піднести свій ум до Бога. Перша, соборна, твориться у храмі Господньому, в церкві або, залежно від випадку, в будь-якому домі, де зберуться декілька людей, друга ж усамітнена, звершується у зачиненій комірчині серця, згідно з Господнім словом:

«Ти ж, коли молишся, увійди у свою кімнату, зачини за собою двері й молись Отцеві твоєму, що перебуває в тайні» (Мт. 6, 6) [3, с.12-13].

Отже, з одного боку, молитва є засобом зміцнення релігійності. З іншого боку, молитви – це контакти, які людина, як елемент системи „Всесвіт”, здійснює з іншими елементами цієї системи. В залежності від того, які ці контакти, такою є й життєдіяльність людини. „Молитва – це своєрідний код, який відкриває шлях до висот духовного пізнання” [1, с.320.].

Таким чином, можна з упевненістю сказати, що молитва людини є мірилом її досконалості. Ось чому так важливо в наш час в Україні навчити людей молитися, усвідомлювати суть цього дійства та зміст молитов. Адже, зараз послаблені всі соціальні регулятори поведінки людини, віддається перевага здобуттю матеріальних цінностей і цьому була підпорядкована поведінка більшості громадян країни, причому така поведінка часто є не простою боротьбою за виживання, а відображення жадібних бажань наживи й багатства. Якщо до цього додати те, що, як правило, більшість людей, які виховані в епоху соціалізму, коли сповідувався тотальний примусовий атеїзм, не вміють молитися, то важливість поставленого завдання є очевидною. Разом з тим, навіть не вміючи молитись, люди мають надзвичайно гостру потребу в цьому дійстві.

Підсумовуючи наголосимо, що саме зараз роль молитви надзвичайно актуалізується: вона допомагає відновити рівновагу в стресових ситуаціях, діяти благородно в умовах побудови нового для України ринкового суспільства, гармонізувати стосунки між близькими людьми, тобто сприяє формуванню здорового способу життя в багатьох громадян країни. Отже, молитви повинні стати органічною частиною ества кожної людини. А, оскільки, будь-яка молитва починається з слів, то очевидно, що тексти довільних молитов повинні бути красивими, лаконічними, зрозумілими для тих, хто молиться. Дуже важливо, щоб вони не тільки легко запам'ятовувалися, але й відображали найпотемніші й найсокровенніші бажання тої чи іншої людини:

Тексти молитов повинні видаватися масовими тиражами, які мають бути доступними для громадян різних соціальних верств. Вони повинні бути красиво ілюстрованими, видані крупним шрифтом, але різним форматом, в тому числі й так званим „кишеньковим”.

Наведений вище текст засвідчує, що роль релігії в цілому і молитви зокрема в сучасному українському суспільстві важко переоцінити. Ось чому вченими, вчителями і просто сподвижниками має бути здійснена величезна робота, спрямована на те, щоб донести усвідомлення необхідності формування сакрального світобачення, священного способу життєдіяльності, освяченості праці та молитви у тій чи іншій формі до серця кожного. Прискорення цієї роботи можливе при виданні невеликого за обсягом сучасного навчального посібника, написаного доступною для розуміння, лаконічною й грамотною мовою, присвяченого мистецтву спілкування з Господом, творення молитви. Тільки в такому випадку можна сподіватися на успіхи в реалізації завдання розвитку гармонійної особистості та на побудову в Україні цивілізованого суспільства.

ЛІТЕРАТУРА

1. Войтович В.М. Українська міфологія. – К.: Либідь, 2002.
2. Заклади охорони здоров'я та захворюваність населення України у 2010 році: Статистичний бюлетень. – К.: Держкомстат України, 2011. – 89 с.
3. Мистецтво молитви / Пер. з рос. Лілії Петрович. – Львів: Свічадо, 2000.
4. Опрос: как религия влияет на состояние здоров'я / Информационное Агентство CNL-NEWS по материалам: The Christian Post. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://choose-life.ru/2010/10/opros-kak-religiya-vliyaet-na-sostoyanie-zdorovya/>
5. Заклади охорони здоров'я та захворюваність населення України у 2010 році: Статистичний бюлетень. – К.: Держкомстат України, 2011. – 89 с.