

РЕЛИГИЯ И ЗОЖ

О.С. Сидорович, 9 класс, **К.В. Шлык**, 8 класс

Научный руководитель – **А.В. Бубнов**, соискатель

«Средняя школа имени Г.И. Шевякова г.п. Россь», Волковысский р-н, Гродненская обл.

В наше время забота о своем теле считается чуть ли не главным приоритетом, а ЗОЖ (здоровый образ жизни) некоторыми возведен в культ. В то же время европейская цивилизация всё больше отходит от религиозности. И мы вместо исповеди священнику сегодня чаще плачемся аптекарю, а наиболее успешная часть населения изгоняет негатив пробежкой или другой полезной физической нагрузкой.

Правильно ли это? Или духовность, вера в небесную справедливость и возмездие, которые должны определять наше поведение, тоже имеют влияние на нашу продолжительность жизни и ее качество?

Авторы данной работы, имея разное отношение к религии, задались целью определить, насколько от веры в Бога зависит наша жизнь. Или убедиться, что здоровье человека в XXI веке определяют медицина и другие житейские факторы.

Сегодня общепринято определять психологическое здоровье как чуть ли не главный фактор полноценной жизни, и во многих странах пропагандируются регулярные визиты к психологам. Как панацея от многих проблем рассматриваются антидепрессанты, мало чем отличающиеся по воздействию от наркотиков. На задний план ушла религия, которая, как заявляют отдельные авторы, является ценным ресурсом для здоровья [4], положительно влияя на соматическое и психическое состояние, способствуя снижению стресса, улучшению психологической адаптации и формированию здорового образа жизни [1].

Основными источниками нашего исследования стали научные статьи по нашей теме, которые оказались весьма в небольшом количестве. Остальные материалы часто имеют субъективный характер, так как вопросы и ЗОЖ, и религии принадлежат к весьма актуальным для всех и каждого, что часто приводит к попыткам смягчить акценты в отражении реальной ситуации. Не каждый автор способен признать и падение авторитета религии, и увеличение гиподинамии, а ведь такая ситуация происходит сегодня по всему миру.

Новизна нашего подхода заключается в объединении не только и физического, и психологического аспекта здоровья человека, но и рассмотрение ситуации через призму богобоязненности. На сегодня не существует комплексной работы, отражающей влияние религии на наше тело и дух, но есть множество исследований, в том числе и социологических, которые показывают отдельные моменты нашей проблемы.

Отметим, что в каждом регионе, в том числе и на постсоветском пространстве, ситуация отличается. Религиозное влияние на человека многогранно и часто неочевидно. Мы не вдумываемся в то, что наследие прошлого, когда Вера (именно с большой буквы) определяла жизнь всех и каждого, и сегодня вокруг нас. Даже обычное «спасибо» производного от когда-то «Спаси тебя Бог».

Также отметим, что все мировые религии возникали как синтез в том числе и многотысячелетних первобытных традиций. Даже самая молодая из наиболее распространенных конфессий – ислам, сегодня имеет чуть ли не кардинальные отличия в разных регионах. Например, праздник Рамадан в ОАЭ проводят в палатках, в Турции это событие сопровождается

массовое употребление пахлав, а в Малайзии молока с хлебом. Тот самый мусульманский пост, когда есть можно только перед сном, в каждом регионе может иметь свои особенности.

В христианских странах многие религиозные традиции не только вступали в конфликт с местными обычаями, но и часто смешивались с ними. Поэтому влияние конфессиональной принадлежности на здоровый образ жизни нужно определять конкретно в каждой местности. Человечество почти всегда в рамках религиозной концепции собирало все лучшее, что должно было помочь человеку стать «царем природы» и окружающего мира, а иногда различные «табу» давали шанс выжить. Но сегодня необходимо исследовать запреты прошлого на соответствие современным реалиям, которые на протяжении тысячелетий могли кардинально измениться.

Можно согласиться, что религиозные ограничения могут помочь воспитать ответственную личность. А молитва дает психоэмоциональную поддержку, компенсацию психологических трудностей и развитие личностной устойчивости [2].

Но если мы обратимся к древним религиозным практикам, то там были часты массовые применения психотропных веществ и даже нанесения травм, калечащих тело: «...телесное здоровье может приносить духовный вред...» [3]. А сегодня есть, в том числе и в православии, ортодоксальные радикалы, которые рассматривают болезнь как "божью кару" или "испытание", необходимую для обретения шанса на попадание в рай после смерти. Для некоторой части религиозных фанатиков ЗОЖ равняется греху: «Конечно, мы не отвергаем и медицину, среди наших святых были врачи от Бога: и святитель Лука, и Пантелеимон. Но человек иногда бездумно стремится иметь здоровое тело. А для чего? Чтобы услаждаться какими-то греховными земными радостями, напитать свои греховные страсти...» [5].

Сегодня и в православном духовном пространстве можно найти утверждения руководителей церкви о благотворном влиянии на человека смертельных заболеваний, когда онкологию ласкательно называют «ракушкой»: «...эта болезнь может принести большую духовную пользу...» [5]. Кроме того, некоторые религиозные течения, подменяя собой медицинскую помощь, пропагандируют отказ от отдельных медицинских процедур. И пусть в основных традиционных религиях нет запрета на прививки, постоянно находятся противники вакцинации. А что уж говорить о сектантах, в ожидании конца света изолирующихся в подземельях и не выпускающих детей к медикам даже при серьезных заболеваниях (которые неизбежны при жизни в земляной яме).

К сожалению, статистические данные из разнообразных источников не смогли нам серьезно помочь (так как официальных данных не хватает, в том числе по причине конституционно провозглашенной в Республике Беларусь «свободе совести»), но, в основном, совпали с результатами проведенных нами анкет среди школьников, их родителей а, так же среди работников фитнес-центров и учреждений здравоохранения. Действительно, дети менее религиозны (46 %) чем их родители (64 %), а среди врачей и реабилитологов число верующих больше (86 % и, соответственно, 68 %), чем во всем обществе (60 %).

Отметим, что косвенным результатом стало наблюдение о большей религиозности у тех, кто растит детей.

Возможно, с дальнейшим исследованием нашей проблемы, появится более совершенный алгоритм помощи в оздоровлении людей с учетом конфессионального фактора и в составлении очередного проекта «Здоровье народа и демографическая безопасность») в Республике Беларусь будут учтены обозначенные нами аспекты.

Не смотря на пропаганду ЗОЖ, с каждым годом количество больных людей, страдающих от ожирения и малоподвижного образа жизни стремительно растет. Есть прогнозы, что к 2050 году таких будет более половины от всего человечества. И для кого то религиозное воспитание (та же идея поста) может стать той опорой, которая подтолкнет следить не только за моральной красотой, но и физической.

Список использованных источников

1. Булудова, М.В., Эфендиева Э.С. Влияние религиозной веры врача на взаимодействие с пациентом / М. Булудова [Электронный ресурс]. – / Режим доступа: Влияние религиозной веры врача на взаимодействие с пациентом – тема научной статьи по психологическим наукам читайте

бесплатно текст научно-исследовательской работы в электронной библиотеке КиберЛенинка . – Дата доступа: 10.01.2026

2. Дубоград, Е.В. Религиозность человека и его приверженность ЗОЖ / Е.В. Дубоград [Электронный ресурс]. – / Режим доступа: Религиозность человека и его приверженность здоровому образу жизни – тема научной статьи по психологическим наукам читайте бесплатно текст научно-исследовательской работы в электронной библиотеке КиберЛенинка . – Дата доступа: 23.02.2026

3. Мигальников А. Значение болезней для духовной жизни / А. Мигальников [Электронный ресурс]. – / Режим доступа: <https://valaam.ru/publishing/news/znachenie-bolezney-dlya-dukhovnoy-zhizni/> – Дата доступа: 20.04.2026

4. Новоселова, Е. Н. К вопросу о связи религиозности и здоровья / Е. Новоселова // Вестник Московского университета. Серия 18. Социология и политология. 2023. Т. 9. № 3. [Электронный ресурс]. – / Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-svyazi-religioznosti-i-zdorovya/viewer> . – Дата доступа: 12.01.2026

5. Пуцаев, Ю. Каково место здоровья в нашей жизни? Ответы пастырей / Ю. Пуцаев [Электронный ресурс]. – / Режим доступа: <https://pravoslavie.ru/105888.html?ysclid=mj7lsa8gfb615478937> . – Дата доступа: 02.12.2025