

# Religija, religioznost, duhovnost, vjera i vjerovanje...pomažu li mentalnom zdravlju mladih?



## **Siniša Brlas**

profesor psihologije i specijalist kliničke psihologije

Voditelj Odjela za prevenciju ovisnosti i  
mentalno zdravlje

Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“

Virovitičko-podravske županije

e-mail: [sinisa.brlas@zzjzvpz.hr](mailto:sinisa.brlas@zzjzvpz.hr)

# Što je mentalno zdravlje?

Mentalno je zdravlje stanje u kojemu osoba:

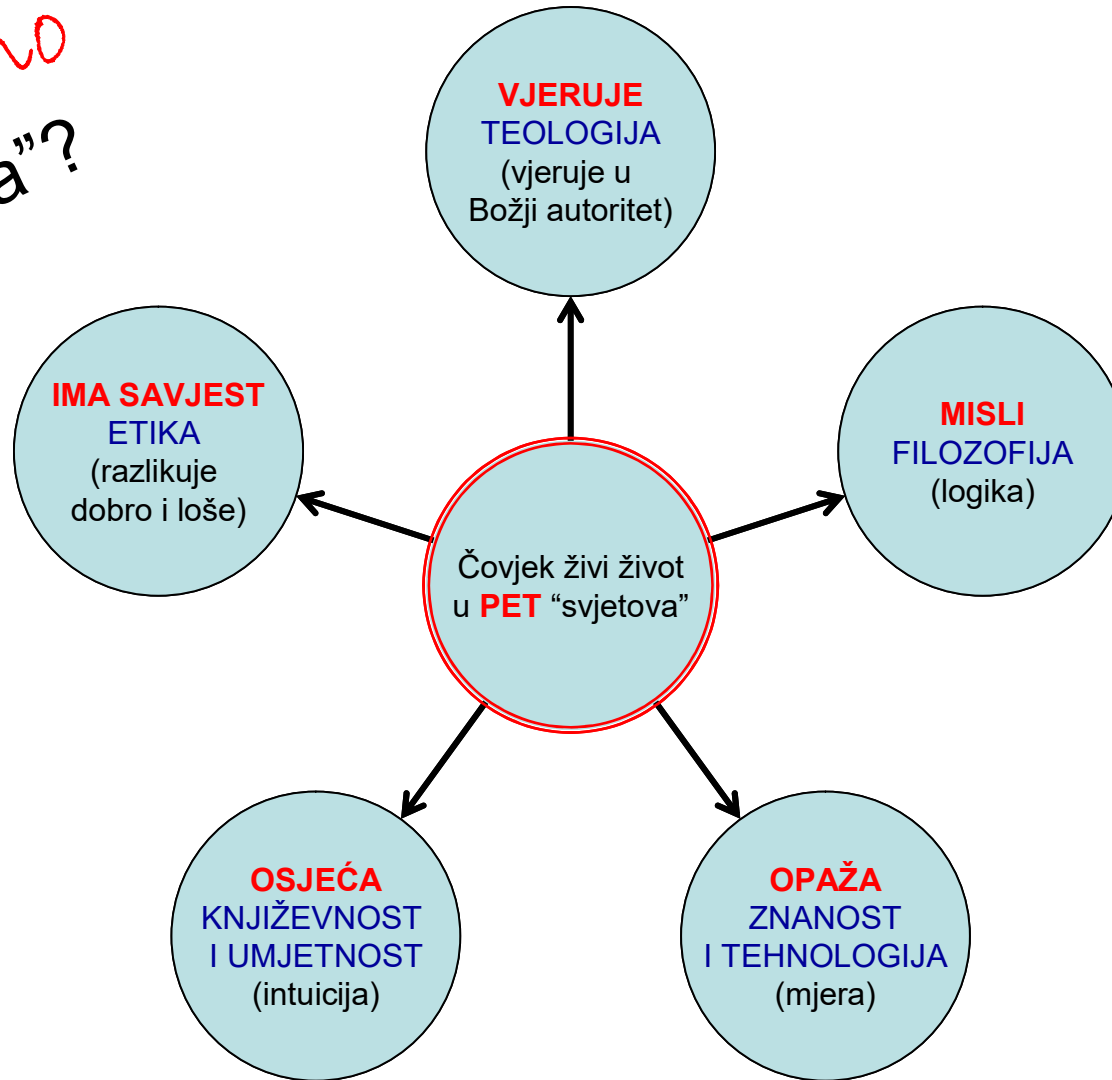
- ostvaruje svoje sposobnosti,
- može raditi produktivno i plodno i pridonositi zajednici i
- može se nositi sa stresom svakodnevnog života.

Mentalno zdravlje dio je općeg zdravlja i bez mentalnog zdravlja nema niti općeg zdravlja.

## **Pozitivno mentalno zdravlje** uključuje:

- dobar osjećaj **o samom sebi** (razumijevanje i prihvaćanje mogućih psihičkih teškoća),
- svjesnost **o drugima** (stvaranje i održavanje prijateljstava i dobrih odnosa s ljudima oko nas),
- **sposobnost prilagodbe na životne promjene** (osobno osnaživanje).

Što je to  
*mentalno*  
“u nama”?



# Važni pojmovi



- **Religija**

- je **vrijednosni sustav**
- uključuje religioznost, vjeru i vjerovanje

- **Religioznost**

- je osobno pitanje osvjedočenja, stila života i **ponašanja pojedinca u skladu s religijskim sustavom vrijednosti**, a uključuje vjeru i vjerovanje
- pomaže u pronalaženju smisla, ali nije smisao po sebi
- uključuje duhovnost, vjeru i vjerovanje

- **Duhovnost**

- stanje svijesti u kojemu **tragamo za smislom života**
- religioznost uključuje duhovnost, ali duhovnost ne uključuje nužno religioznost

- **Vjera i vjerovanje**

- vjera uključuje **osobno osvjedočenje**, a **vjerovanje je stil života** na putu ka pronalaženju smisla
- su **dar Božji**, i prema tome ovaj dar nema svatko - barem ne u jednakoj mjeri

# Zašto se čovjek obraća religiji?

“U ljudskoj svijesti postoji osjećaj stvarnosti... i ...objektivne prisutnosti, percepcija “tamo nečega”; dublji i općenitiji od svih specijalnih i posebnih “osjeta””. (William James)

Na taj se način pobuđuju **mišljenje i ponašanje religijske naravi**.

Mišljenjem i ponašanjem bavi se psihologija.

# Religioznost i psihologija

Sa stajališta psihologije ličnosti vrlo je važno kako se religiozno mišljenje i iskustvo oblikuju, razvijaju i kako djeluju na doživljavanje i ponašanje.



## Vrste religioznosti

- **Intrinzična**
  - uronjenost u vjeru
- **Ekstrinzična**
  - merkantilna (“trgovanje”)
  - prigodna (u teškim situacijama)



Može li se religioznost mjeriti?

# Homogene kategorije (dimenzije) religioznosti

1. **Ideološka** dimenzija (osobna pobožnost kao jezgra je religije).
2. Ritualne **praktike i obredi** (molitva, post, svetkovanje, sakramenti...).
3. Čista **religiozna iskustva** (obraćenje, mistični doživljaji).
4. **Intelektualna** dimenzija (poznavanje sadržaja vjere).
5. Dimenzija **posljedica i značenja vjere za život** pojedinca (mir duše i savjesti, prihvaćanje dužnosti vjernika, moralno ponašanje u skladu s vjerom...).

# Primjer istraživanja dimenzija religioznosti

- *Anketom o religioznosti* prikupljeni su podaci o navedenim dimenzijama religioznosti.
- Anketiranje je provedeno među učenicima srednjoškolskog uzrasta oba spola u **Virovitici** tijekom 2001. (94 ispitanika) i 2014. godine (159 ispitanika).



## Koji je bio cilj istraživanja?

Provedeno je istraživanje imalo za cilj **dosegnuti osobno religiozno iskustvo učenika-vjernika**: ideološku dimenziju koja je jezgra religioznosti i identificirati preostale homogene kategorije (dimenzije) koje određuju religioznost, a to su ritualne praktike i obredi, čista religiozna iskustva, intelektualna dimenzija i dimenzija posljedica i značenja vjere za život pojedinca, te se nastojao utvrditi stupanj internaliziranosti religioznog iskustva (“snaga” vjere).

## RITUALNE PRAKTIKE I OBREDI

Tablica 3. Odgovori ispitanika na prvo pitanje:  
*Koliko se puta pomolite?*  
(postoci ukupno)

<i>odgovor</i>	<i>2001.</i>	<i>2014.</i>
ponekad	56%	62%
svaki dan	42%	35%
stalno se molim	2%	2%
<i>nije odgovorilo</i>	0	1%

Tablica 4. Odgovori ispitanika na drugo pitanje:  
*Koliko često sudjelujete u ritualnim praktikama  
odnosno crkvenim obredima?*  
(postoci ukupno)

<i>odgovor</i>	<i>2001.</i>	<i>2014.</i>
povremeno (prema prigodi)	64%	62%
svakodnevno	4%	4%
samo na nedjeljnim misama	32%	31%
<i>nije odgovorilo</i>	0	3%

- Ritualne **praktike** su **uobičajeni oblik ponašanja** učenika-vjernika.
- Iznimno je **mali broj učenika-vjernika** kojima je život prožet molitvom i **koji su stalno uronjeni u molitvu** (2%).
- Nešto **manje od dvije trećine učenika-vjernika pomoli se tek povremeno**, vjerojatno u vjerskim prigodama, dok se **nešto manje od polovine ili oko trećine učenika-vjernika moli svaki dan** (njima je to redovito ritualno religijsko iskustvo, iako ih **vrlo malo u crkvu odlazi svakodnevno**).
- Čestina je molitvi vjerojatno povezana s čestinom sudjelovanja u ritualnim praktikama odnosno crkvenim obredima.

*Tablica 5. Odgovori ispitanika na šesto pitanje:  
Zašto dolazite u crkvu?  
(postoci ukupno)*

<i>odgovor</i>	<i>2001.</i>	<i>2014.</i>
zato što sam tako odgojen (odgojena)	31%	38%
zato što to od mene drugi očekuju	6%	13%
zato što to zaista želim	59%	45%
<i>nije odgovorilo</i>	4%	4%

- Nešto više od trećine učenika obredima i ritualnim praktikama nazoči zbog socijalnog pritiska (ekstrinzična motivacija).
- U obredima ipak većina sudjeluje jer su intrinzično motivirani odnosno potaknuti osobnom željom i potrebom.

# ČISTA RELIGIOZNA ISKUSTVA

*Tablica 6. Odgovori ispitanika na treće pitanje:  
Da li ste Vi osobno imali neposredno mistično iskustvo s nadnaravnim?  
(kvalitativne kategorije - ukupno)*

	<i>2001.</i>	<i>2014.</i>
ne, nikada	80%	92%
da, jesam	20%	8%
opisano iskustvo:	viđenje Gospe (u Gradini), obuzetost u trenutku smrti bližnjega, ispunjenost i spokoj nakon mise, uživanje u molitvu, spontane molitve, iskustvo se ne može opisati	viđenje duha, pomoć u nevolji, ozdravljenje, ne želim odgovoriti, ne znam objasniti, preobraženje, neobično iskustvo
<i>nije odgovorilo</i>	0	0

- Čista **religiozna iskustva ne doživljava čak 80-90%** učenika-vjernika.
- Za one **koji ih doživljavaju**, čini se kako je to uglavnom **situacijski uvjetovano**; smrcu bliske osobe i na misama (kada je socijalni pritisak izražen).
- Manji broj izjavljuje o spontanim molitvama i potpunom uranjanju u molitvu.



# **INTELEKTUALNA DIMENZIJA RELIGIOZNOSTI**

Tablica 7. Odgovori ispitanika na četvrto pitanje: Što za Vas znači vjera?  
(kvalitativne kategorije - ukupno)

	2001.	2014.
opisana vjera:	spoznaja Boga, vjerovanje u Boga, savez s Bogom, put do Boga, "razgovor" s Bogom, smisao i snaga u životu, oslonac u životu, sve u životu, utjeha, nada, nadahnuće, spas, tradicija, osobni izbor, najljepše iskustvo, očekivanje pomoći od Boga, vjera u život nakon smrti, izvor dobrote, opuštanje u teškim trenucima, ponekad jedini izlaz, ponekad ništa ne znači spoznaja Boga, vjerovanje u Boga, savez s Bogom, put do Boga, "razgovor" s Bogom,	vjera u (jednoga) Boga, život poslije smrti, nagrada prema zaslugama, mise i molitva, otkupljenje grijeha, ne psovati, vjera u život, postojanje nadnaravnog, utjeha i nada, povezanost s Bogom, poštovanje prirode i ljudi, mir, pomaganje, molitva, duhovna obnova, bolje sutra, postojanje nečeg višeg, ništa, ne znam, Isus, dobrotu, snaga, iskrenost, čistoća, povjerenje, podrška, vjera u boljitak, povezanost s Bogom, vjera u život, jedina istina, ljubav, suradnja s Bogom, oslonac, sve u životu, ispunjenje, dio života, vodilja kroz život, susret s Bogom, ono što je u Bibliji, zadovoljstvo, hrabrost, snaga, nada, smisao života, život prema Božjim pravilima,

- Heterogenost (**različitost**) u izjavama ispitanika o intimnom značenju vjere.
- Odgovori se mogu svrstati u **tri grupe**:
  - uspostavljanje odnosa s nadnaravnim,
  - očekivanje pomoći u različitim životnim situacijama,
  - lijepa tradicija.

# POSLEDICE I ZNAČENJE VJERE ZA ŽIVOT

Tablica 8. Odgovori ispitanika na peto pitanje: *Kako se vjera i Vaše osobno vjerovanje odražavaju na Vaš osobni život? (kvalitativne kategorije - ukupno)*

	2001.	2014.
opisano djelovanje vjere:	ne znam, ponekad kao obveza, pronalaženje unutarnjeg mira, pomoć u prevladavanju zapreka u životu, kao poticaj u životu, sastavni je dio života, smirujuće, pomoć pri odlučivanju, pomaže pri razlikovanju dobra od zla, život ispunjava samopouzdanjem i ljubavlju, pruža osjećaj ispunjenja i sigurnosti, jača duh, razvija osjećaj prijateljstva (s Bogom), čuva psihički integritet, upotpunjuje, nema posebno značenje u životu	pomaže da budem bolji, ne znam, poboljšava raspoloženje, daje olakšanje, nikako, dobro, odlično, pozitivno, sudjelujem na misama i pričestima, ne psujem, postajem zreliji, pomaže u teškim trenutcima, lijepo mi je vjerovati u Boga, ostvarenje ciljeva, uspjeh, ne odražava se previše, daje nadu, dobro, osnažuje, produhovljuje, umiruje, usrećuje, ispunjava, daje sigurnost, vjerujem da ću upoznati dobre ljude, pomaže mi pronaći pravi put, pomaže u školovanju, pomaže samopouzdanju, nisam usamljena, činim dobra djela, lakše živim svakodnevni život, olakšanje nakon molitve, smisao se sve više gubi, lakše se nosim s teškoćama, osjećam se voljeno, razbistri um, ne kršim vjerske principe, daje osjećaj sreće i ispunjenosti, meditativna pomoć, poboljšava mi karakter i raspoloženje
<i>nije odgovorilo</i>	0	8%

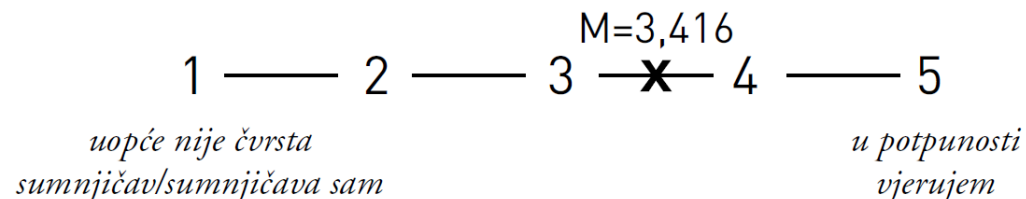
# Diskusija odgovora na prethodno pitanje

- Dio ispitanika izjavljuje da **ne znaju kako se vjera i vjerovanje odražavaju na njihov život**, ili im se vjera nameće **kao obaveza**.
- Ostali deklariraju kako su za njih **posljedice uglavnom pozitivne**; vjera pomaže u različitim životnim situacijama, jača ih, razvija osjećaj pripadnosti i zajedništva, upotpunjuje ih i uopće čuva njihov psihički integritet.
- Upravo radi navedenih pozitivnih posljedica koje vjera i vjerovanje imaju na doživljavanje i ponašanje, **većina ispitanih rado odlazi na mjesta na kojima se prakticiraju crkveni obredi**, dok gotovo ostali to čine radi socijalnog pritiska okoline (jer su tako odgojeni ili se to od njih očekuje).
- **Nitko nije izjavio da ga vjera i/ili vjerovanje opterećuju do nelagode.**

**Ideološka dimenzija kroz osobno religiozno  
iskustvo učenika-vjernika  
(jezgra religije)**

- Vjera i vjerovanje internalizirano je iskustvo pojedinca koje mladi prakticiraju uglavnom stoga što ima **pozitivne posljedice na njihovo psihičko funkcioniranje** ili ima svojevrsni “terapijski” učinak na mentalno zdravlje u situacijama kada je to potrebno.
- No, razmjerno veliki dio ispitanih odlazi u crkvu i prakticira vjerske obrede zato što im je to posredovano utjecajima iz okoline (takvih je gotovo 40%); oni **vjeru i vjerovanje ne doživljavaju kao njihovo intimno i osobno iskustvo**, ali **ne nalaze niti negativne posljedice** toga što čine. Njihova **vjera još nije osobito snažna**.

*Skala procjene.* Procjene ispitanika u odgovoru na 7. pitanje:  
*Koliko mislite da je Vaša vjera čvrsta*  
*(prosječna vrijednost, 2014. godina, N=159)*



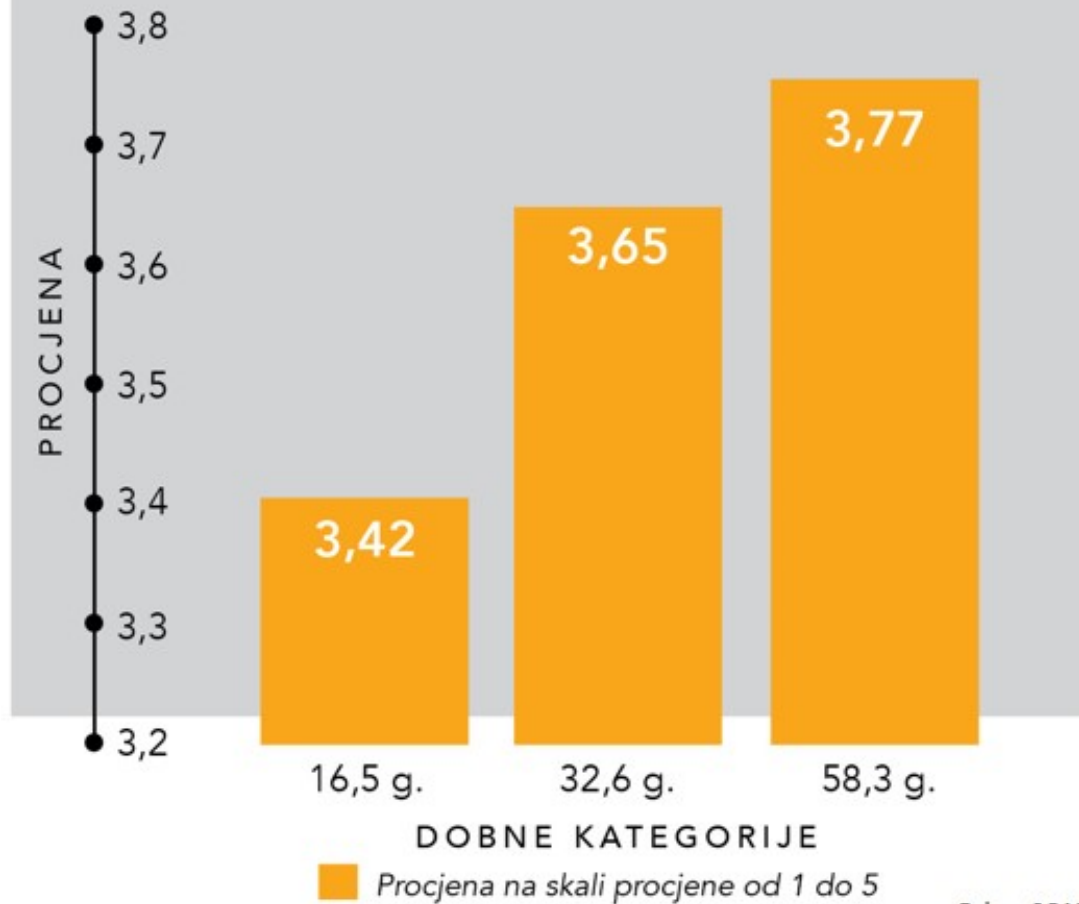
## Istraživanje o religioznosti među odraslim vjernicima

Uz opisano istraživanje religioznosti među mladima u virovitičkim srednjim školama, tijekom 2015. godine provedeno je i istraživanje među vjernicima Župe svetoga Roka u Virovitici.

Zanimalo nas je **mijenja li se snaga vjere starenjem.**



## SUBJEKTIVNA PROCJENA SNAGE VJERE NA SKALI PROCJENE OD 1 DO 5



Brlas, 2015.

Većina se autora koji su proučavali religiozno iskustvo slaže s činjenicom da su najdublji izvori religije osjećaji, a teološke su forme samo sekundarne tvorevine.

## PSIHOLOGIJA U ZAŠTITI MENTALNOG ZDRAVLJA POMAŽE LI RELIGIOZNOST MENTALNOM ZDRAVLJU MLADIH



Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“  
Virovitičko-podravške županije

[www.zzjzvpz.hr](http://www.zzjzvpz.hr)

[sinisa.brlas@zzjzvpz.hr](mailto:sinisa.brlas@zzjzvpz.hr)

Hvala na pažnji!

23. godišnja konferencija hrvatskih psihologa s međunarodnim sudjelovanjem  
„Psihologija starenja - pogled u budućnost“  
Solaris Šibenik, 04. - 07. studenog 2015.

# PSIHOLOGIJA RELIGIOZNOSTI MIJENJA LI SE SNAGA VJERE STARENJEM

Siniša Brlas

Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravške županije

e-mail: [sinisa.brlas@vt.t-com.hr](mailto:sinisa.brlas@vt.t-com.hr)

### UVOD I CILJ

Religioznost uključuje kognitivne i konativne aspekte ličnosti koji se odražavaju na psihičke procese, stavove i ponašanje. Tijekom psihosocijalnog rasta i razvoja pojedinca raste i razvija se i njegova religioznost pa je proučavanjem razvoja religioznosti moguće doći do podataka o rastu, razvoju i zdravlju općenito. Cilj je ovoga rada spoznati kako se razvija religioznost u funkciji starenja jer se ranijim istraživanjima pokazalo da religiozno iskustvo ima pozitivne posljedice na mentalno zdravlje općenito, osobito na prosocijalno ponašanje.

### PROBLEM

Ranijim istraživanjima stupnja internaliziranosti religioznog iskustva („snage“ vjere) kod mladih dobiven je nalaz o prosječnoj vrijednosti koji upućuje da se religioznost kod mladoga čovjeka razvija i da vjera nije u potpunosti internalizirana. Ovim se sada istraživanjem željelo utvrditi stupanj internaliziranosti religioznog iskustva i snagu vjere kod odraslih osoba (vjernika), a usporedbom nalaza kod djece i odraslih imali bismo uvid u razvoj religioznosti tijekom života.

Više o temi u knjizi  
(dostupno na [www.zzjzvpz.hr](http://www.zzjzvpz.hr)):



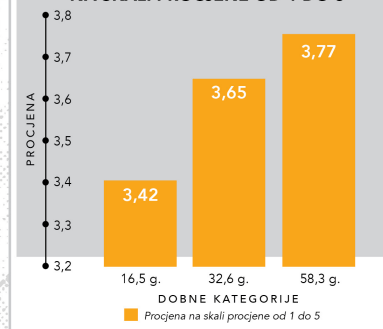
### UZORAK I METODOLOGIJA

Istraživanje je provedeno 2014. godine među učenicima srednje škole (N=159, oba spola), te 2015. godine među odraslim vjernicima (N=34, oba spola, dobi između 21 i 70 godina). Instrument je Anкета religioznosti koja se sastoji od sedam pitanja o dimenzijama religioznosti. Analizirano je šestito pitanje (višestrukog izbora) koje se odnosi na internaliziranost religioznog iskustva i sedmo pitanje o čvrstini vjere (skala procjene).

### REZULTATI I DISKUSIJA REZULTATA

Odgovori na pitanje zašto ispitanici dolaze u crkvu pokazuju da je kod 51% mladih to posredovano utjecajima iz okoline (odgoj ili socijalni pritisak), a 45% njih u crkvu dolazi zato što to zaista žele, dok su svi odrasli ispitanici (100%) odgovorili da u crkvu odlaze zato što to žele. Moraju li djeca i mladi dolaziti u crkvu pa to čine i kada ne žele, dok odrasli u crkvu ne moraju dolaziti pa dolaze samo oni koji to žele, ili snaga vjere jača odrastanjem i starenjem? Prosječna se procjena ispitanika o snazi vjere povećava (nije testirana značajnost razlike) što su ispitanici stariji: kod mladih prosječne dobi 16,5 godina srednja vrijednost procjene je 3,42, kod odraslih od 32,6 godina snaga vjere je prosječno 3,65, a kod starijih je osoba od 58,3 godine snaga vjere prosječno 3,77.

### SUBJEKTIVNA PROCJENA SNAGE VJERE NA SKALI PROCJENE OD 1 DO 5



### ZAKLJUČAK

Zdrava, a posebno intrinzična religioznost doprinosi očuvanju mentalnog zdravlja te je važan (zaštitni) činitelj tijekom rasta i razvoja, što je u skladu s razvojnim konceptima religioznosti. Stoga je korisno znati da se religioznost razvija tijekom života, a osobito religiozno mišljenje razvoj kojega je uspoređen sa spoznajnim razvojem, što je i ovim istraživanjem pokazano.