

Погорільська Н.І.
pogorilska_n@ukr.net

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної психології
факультету психології КНУ імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна

РОЛЬ ОСВІТИ ТА ДОХОДІВ У РЕАЛІЗАЦІЇ ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ ПРАКТИК ПІДТРИМАННЯ ЗДОРОВ'Я

Дослідження виконувалось в межах наукової теми «Соціально-психологічні стратегії формування здорового способу життя особистості в умовах суспільної нестабільності» відділу соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології. Мета опитування полягала в перевірці проявленості окремих аспектів реалізації стратегій промоції здорового способу життя. Екзистенційні практики включали в себе духовність, саморозвиток. Спробуємо перевірити чи мають значення такі фактори як рівень освіти та середній дохід (рівень оцінювали самі досліджувані) для реалізації екзистенційних практик підтримки здоров'я.

Збір даних за допомогою Google Forms тривав з вересня 2023 р. до січня 2024 р. Загалом й дослідженні прийняла участь 6042 особи. Серед респондентів переважають чоловіки, складаючи 60% вибірки. Середній вік респондентів склав 38 років. Половина вибірки – люди з повною вищою освітою. Ще приблизно по 20% мають незакінчену вищу чи середню спеціальну, та повну середню освіту. Є представники із неповною середньою освітою (2,6%) та науковим ступенем (1,3%). Свій дохід на місяць у порівнянні з середніми заробітними платами в Україні на 2023 рік оцінюють тією чи іншою мірою як низький 60% вибірки. Середнім його вважають 31,3%. Найменшим є сегмент респондентів, які оцінюють свій місячний дохід як вищий за середній (7,3%) та високий (1,4%).

Досліджуваним був запропонований наступний перелік духовних практик: читаю духовну літературу, комунікую зі своїм духовним наставником, переглядаю / слухаю програми про духовність, беру участь у житті духовних

громад (напр., відвідую церкву), дотримуюсь духовних ритуалів, молюся, наставляю інших. До цього переліку досліджувані могли додати і свій варіант.

Серед розвивальних практик досліджуваним були запропоновані будую плани, ставлю цілі, розширюю свої знання (напр., читаю спеціалізовану літературу), удосконалюю вміння / навички (напр., граю на музичному інструменті), веду щоденник особистого досвіду, займаюся тілесними практиками, застосовую вправи на візуалізацію, використовую дихальні практики, медитую, практикую майндфулнес. Як і з духовними практиками, досліджувані могли додати і свій варіант.

За допомогою коефіцієнту χ^2 було встановлено, що освіта має значення для реалізації таких духовних практик як «комунікую зі своїм духовним наставником» (0,011), «не роблю ніяких духовних практик» (0,05), «беру участь у житті духовних громад (напр., відвідую церкву)» (0,000), «молюсь» (0,023), «наставляю інших» (0,041), інші варіанти (0,000), «не вірю в духовність» (0,000). Серед практик саморозвитку не мають зв'язку такі стратегії як ведення емоційного щоденника, нічого не роблю та роблю щось інше. Всі інші практики залежать від рівня освіти. Це може свідчити про те, що під час навчання особистість знайомиться з різноманітними варіантами саморозвитку через розширення своїх уявлень про себе, про життя, про інших людей, а також через розширення кола спілкування з людьми, яким ці практики відомі. Кореляційний зв'язок між рівнем освіти та узагальненим показником пластичності саморозвитку (0,207 при $p=0,000$) підтверджує це: чим більше людина навчається, тим ширшим стає її арсенал практик саморозвитку.

Наступним етапом стала перевірка зв'язку рівня доходу та реалізації вказаних вище практик підтримки психологічного здоров'я. За допомогою коефіцієнту χ^2 було виявлено, що для чоловіків суб'єктивна оцінка величини доходу не має значення для таких духовних практик як: читання духовної літератури, переглядання/слухання програм про духовність, наставлення інших. Також чоловіки, незалежно від рівня доходу, могли пропонувати інші варіанти духовних практик, вказувати, що вони не вірять у духовність або відмовлялись

давати відповідь на поставлене запитання. Серед жінок реалізація духовних практик підтримки здоров'я дещо інша. Так, незалежно від рівня доходу жінки можуть спілкуватись зі своїм наставником, переглядати/слухати передачі про духовність, брати участь у житті духовних громад, наставляти інших та мати якісь інші варіанти реалізації духовних практик. Пов'язаними з рівнем доходу для жінок є практики: читати духовну літературу (0,005) та молитись (0,003). Так, жінки з вищим рівнем доходу більше читають духовну літературу і менше моляться. Також є залежність між доходом та відповідями досліджуваних, що вони не вірять у духовність (0,007) і нічого не роблять для реалізації духовних практик (0,012). Досить часто досліджувані при відповіді «нічого не роблю» для реалізації духовних практик також уточнювали, що не роблять саме тому, що немає часу, бо змушені були знайти додатку роботу, зайнятість тощо.

Незалежно від рівня доходу чоловіки можуть застосовувати будівництво планів/постановку цілей, вдосконалення вмінь, вправи на візуалізацію, майндфулнес. Також незалежно від рівня доходу чоловіки могли вказувати, що нічого не роблять для саморозвитку або роблять щось інше. Відтак, дохід для чоловіків пов'язаний з практиками розширення знань (0,004), медитації (0,00), застосування тілесних та дихальних практик, ведення щоденника особистого досвіду (0,006). У жінок набір технік саморозвитку незалежних від рівня доходу є постановка цілей/будування планів, вдосконалення вмінь, реалізації тілесних практик, вправ на візуалізацію, дихальні практики, медитації. Також, як і чоловіки, жінки незалежно від рівня доходів могли вказувати, що ніяк не розвивають себе, або роблять якісь інші практики, окрім того, що було вказано в інструкції. Пов'язаними з доходом у жінок виявились практики розширення знань (0,000), ведення особистих щоденників (0,003), практикування майнфулднесу (0,000). Як бачимо, чоловіки і жінки пов'язують практику розширення знань з доходом. Дуже часто уточнюючи таку відповідь досліджувані вказували, що вони вступали у навчальні заклади чи приймали участь у навчальних програмах, які передбачали матеріальні витрати.

Отже, підсумовуючи отримані результати, можемо сказати, що здобуваючи певний рівень освіти особистість прямо та опосередковано (за допомогою спілкування з іншими людьми) розширює арсенал практик саморозвитку. Рівень доходу найчастіше пов'язується з доступом до знань, а точніше ж обмеженнями доступу до них у разі низького рівня доходу.

Соїна І. Ю.

soinairina2003@gmail.com

кандидат філологічних наук, доцент,
доцент кафедри української та іноземних мов
Харківської державної академії фізичної культури
м.Харків, Україна

ПРИРОДНІ І ШТУЧНІ МОВИ У СУЧАСНІЙ КУЛЬТУРІ

Проблема лінгвістичної детермінації сучасної культури пов'язана з необхідністю осмислення самого феномену мови, її культуроутворюючих характеристик, перспектив розвитку, а також тих можливостей, які набуває суспільство, оптимізуючи практику лінгвозастосування. Не тільки окремо взятий індивід, а й весь планетарний соціум відчувають все більшу причетність штучних мов до всіх без винятку аспектів соціальної практики. У новій тональності звучать питання загального оволодіння штучними засобами комунікації у всіх куточках планети. Тривожною стає симптоматика соціокультурних наслідків подальшого розвитку знакових систем та протиріччя з темпами розвитку техногенної цивілізації. Актуальним є виявленні адаптивного потенціалу як індивіда, так і суспільства загалом до існування в умовах розпаду колишніх комунікативних зв'язків, деконвенціоналізації лінгвістичних традицій, емансипації особистості, що посилюється, інституційної гнучкості та відкритості сучасної культури.

Необхідно виявити суспільно значимі наслідки розширення впливу штучних мов на стан культури, а також аналогічних наслідків взаємодії