

ЕКЗИСТЕНЦІЙНІ ПРАКТИКИ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Війна в Україні для багатьох людей супроводжується руйнуванням базового відчуття безпеки, неможливості конструювання свого майбутнього у віддаленій перспективі, втратами роботи, зв'язків, членів родин, сенсів. В. Франкл зазначав, що «людина живе у трьох вимірах: соматичному, психічному та духовному». Саме духовний вимір, на думку автора, «... робить нас людьми». [1] Власне тому екзистенційні практики підтримання здоров'я особистості під час війни є надважливою темою для вивчення.

Дослідження виконувалось в межах наукової теми «Соціальнопсихологічні 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. Також вивчались особливості прояву чотирьох видів екзистенційної включеності: фундаментальної довіри, фундаментальної цінності, самоцінності та сенсу життя.

Збір даних за допомогою Google Forms тривав з вересня 2023 р. до січня 2024 р. Вибірка поєднує стихійну та панельну. У даному дослідженні розглядалися відповіді 6037 осіб, з них 3639 чоловіків та 2398 жінок. Середній вік респондентів 38 років.

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.

Таблиця 1

Частотний аналіз статевих відмінностей духовних практик підтримання
здоров'я

Практики	Група чоловіків		Група жінок	
	З*, %	НЗ, %	З, %	НЗ, %
читаю духовну літературу	19,4	80,6	14,8	85,2
комунікую зі своїм духовним наставником	5,4	94,6	5	95
переглядаю / слухаю програми про духовність	13,5	86,5	15,1	84,9
беру участь у житті духовних громад (напр., відвідую церкву)	12,4	87,6	15,4	84,5
дотримуюсь духовних ритуалів	14,8	85,2	11,1	88,9

Молюся	29,8	70,2	48,8	51,2
наставляю інших	9,9	90,1	6,5	93,5
нічого не роблю	5,7	94,3	5,2	94,8
Інше	0,8	99,2	2,2	97,8
не вірю	2,3	97,7	1,8	98,2
відмові від відповіді	2,6	97,4	3,1	96,9

*Примітка: З – практики, що застосовувались, НЗ – практика не була застосована.

Найчастіше учасники нашого дослідження звертаються до молитви як до духовної практики (Талиця 1). Це твердження правдиве для 48,8 % жінок та 29,8 % чоловіків. Чоловіки частіше за жінок читають духовну літературу (19,4 % чоловіків та 14,8 % жінок), дотримуються духовних ритуалів (14,8 чоловіків та 11,1 % жінок) та наставляють інших (9,9 % чоловіків та 6,5 % жінок). Також саме чоловіки частіше у відповідь на запитання які духовні практики Ви застосовуєте під час війни «рідко згадують про духовність» тощо.

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.

Досліджувані нашої вибірки використовують переважно когнітивні практики саморозвитку (Таблиця 2).

Таблиця 2

Частотний аналіз статевої відмінності практик саморозвитку, помічних у підтриманні здоров'я

Практики	Група чоловіків		Група жінок	
	З*, %	НЗ, %	З, %	НЗ, %
будую плани, ставлю цілі	81,4	18,6	77,6	22,4
розширюю свої знання (напр., читаю спеціалізовану літературу)	27,8	72,2	38,2	61,7
удосконалюю вміння / навички (напр., граю на музичному інструменті)	13,5	86,5	15,4	84,6
веду щоденник особистого досвіду	2,4	97,6	2,9	97,1
займаюся тілесними практиками	4,6	95,4	6,9	93,1
застосовую вправи на візуалізацію	3,1	96,9	6,3	93,7

використовую дихальні практики	3	97	8,4	91,6
Медитую	3,1	96,9	7,9	92,1
практикую майндфулнес	1	99	2,3	97,7
нічого	0,7	99,3	1,4	98,6
Інше	0,1	99,9	0,3	99,7

*Примітка: 3 – практики, що застосовувались, НЗ – практика не була застосована.

Так, найчастіше використовують практику будування планів, цілей та розширення знань. На третьому місці за частотою використання встановлено вдосконалення вмінь та навичок, що вказує на поведінкову практику саморозвитку. Чоловіки частіше використовують когнітивні практики побудови планів, постановки цілей. 81,4 % вибірки чоловіків та 77,6 % вибірки жінок використовують саме таку практику саморозвитку. Жінки частіше чоловіків звертаються до практики розширення знань (38,2 % жінок і 27,8% чоловіків), займаються тілесними практиками (6,9 % жінок і 4,6 % чоловіків), використовують дихальні практики (8,4 % жінок та 3 % чоловіків), медитують (7,9 % жінок та 3,1 % чоловіків), практикують майндфулнес (2,3 % жінок та 1 % чоловіків). Майже однаково чоловіки та жінки практикують вдосконалення вмінь та навичок (13,5 % чоловіків та 15,4% жінок), ведуть щоденник особистого досвіду (2,4 % чоловіків та 2,9 % жінок).

Досліджувані за інструкцією могли обирати декілька варіантів практик духовності та саморозвитку. Дехто з респондентів вказували всі запропоновані варіанти як такі, що використовувались і ще навіть додавали свої варіанти. Загалом кількість обраних практик розглядалась нами як широта, пластичність духовності та саморозвитку. Порівняльний аналіз пластичності (t критерій Стьюдента) практик показав, що загалом жінки мають у арсеналі більше практик духовності та саморозвитку (різниця $p=0,000$). Це може «бути пов'язаним з розвиненою рефлексивністю, кращим усвідомленням власних проблем і потреб найближчого оточення та навичкою ділитися власними переживаннями з іншими» (Т. Титаренко, 2024 [3]).

На основі методики «Тест екзистенційних мотивацій» (Екхарт, Ленгле) [2] була сконструйована анкета для вивчення фундаментальних екзистенційних мотивацій, а саме фундаментальної довіри, фундаментальної цінності, самоцінності та сенсу життя. Порівняльний аналіз статевих відмінностей вираженості даних мотивацій виявив, що статистично значима різниця виявлена за шкалами фундаментальності довіри ($p < 0,001$) та самоцінності ($p < 0,001$): чоловіки мають вищий рівень фундаментальної довіри (9.06 проти 8.50 у жінок), але нижчий рівень самоцінності (9,55 проти 9,76 у жінок).

Отже, в результаті аналізу були визначені провідні духовні практики (молюся, переглядаю передачі про духовність, беру участь у роботі духовних громад, читаю духовну літературу) та стратегії саморозвитку (будую плани, розширюю знання та вдосконалюю навички) підтримки здоров'я українців під

час війни. Також визначено, що у чоловіків відмічається вищий рівень фундаментальної довіри, а у жінок – рівень самоцінності.

Література:

1. Франкл В. Лікар та душа. Основи логотерапії. Харків, КСД, 2023. 320 с.
2. Eckhardt, P., & Längle, A. (2001) Skalen zur Erfassung existentieller Motivation, Selbstwert und Sinnerleben. *Existenzanalyse*, 18(1), P. 35–39.
3. Tytarenko, T., Vasiutynskyi, V., Hubeladze, I., Chunikhina, S., & Hromova, H. (2024). War-Related Life-Making Landscapes: Ukrainian Context. *Journal of Loss and Trauma*, 29(2), P. 154-178.