

09.2024
№5

Cult Waves



«CultWaves»
випуск №5
вересень 2024

Головна редакторка
Верстальниця

Дар'я Чуріна
Дар'я Чуріна

Редакторка
Коректор

Вероніка Марченко
Білл Мітц

Автори

Вероніка Марченко
Сніжана Вовк
Дар'я Чуріна
Інна Загребельна
Іван Цибенко

Шеф-Редактор

Русаков Сергій Сергійович

ЗАСНОВНИК І ВИДАВЕЦЬ:

Навчально-науковий інститут філософії та освітньої політики
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Адреса редакції: місто Київ, вулиця О. Кониського 8/14
Редакція залишає за собою право редагувати та скорочувати текст
Висловлені авторами думки можуть не збігатися з позицією редакції

При передруку посилання на «CULT WAVES» є обов'язковим!

У цьому випуску:

Поради першокурсникам	4
Добірка книг	6
Філософський підтекст або менше кави	8
Зевс би схвалив: сучані Олімпійські драми	10
Енергія та емоції. Що таке вигорання і що з цим робити?	12
Гороскоп	14

Любі друзі, читачі та відверті шанувальники нашої газети! Ми розпочинаємо новий навчальний рік, який безумовно буде ще більше розвивати наш проект. Ми вдячні всім та кожному, хто допомагає в його просуванні, та закликаємо приєднуватися, адже «Cultwaves» не може існувати без свіжих поглядів, думок та теорій. Студентам- новачкам ми бажаємо щасливого нового етапу вашого життя, легкої адаптації та веселих моментів. Студент вперше буває раз в житті- enjoy. А наша команда обіцяє багато цікавого.

Ох, тримайтеся за дошку, адже хвилі Cultwaves будуть потужні!!!



Плейліст до цього випуску:
або через пошук Spotify: @ххуwaj

Поради першокурсникам

Дорогі першокурсники! Початок університетського життя — це захоплюючий і водночас викликаючий багато питань етап. Ми, як редакція студентської газети, розуміємо, що перші місяці можуть бути складними, тому підготували для вас добірку корисних порад. Вони допоможуть вам швидше адаптуватися, знайти баланс між навчанням та відпочинком, а також впевнено крокувати назустріч новим можливостям. Ми щиро бажаємо вам успіхів, натхнення та незабутніх студентських років!

1. Зробіть конспектування ефективним для вас. Не сподівайтеся на свою пам'ять, але і не записуйте під диктовку: виділяйте основне, корисне та цікаве.
2. Спочатку ви працюєте на авторитет, а потім авторитет на вас».



3. Дізнайтеся про всі можливості, які дає університет: студ. газета, спортивні секції тощо; та розберіться в ієрархії студентського самоврядування- так легше вирішувати проблеми та знати людей в обличчя: через сайт, кураторів, методистів чи одногрупників.
4. Активність = боротьба з соціофобією. Не бійтеся бути включеними в активності інституту, адже це допомагає соціалізуватися.



5. Спокійно реагуйте на зміни в планах чи обставинах, це полегшить прийняття нового етапу вашого життя.
6. Беріть мило»: інколи потреба виникає у всьому.

7. Більше слухайте: викладачі можуть сказати багато цінного і корисного.

8. Не соромтесь задавати «тупі» питання: чим швидше ви їх задасте, тим швидше ви дізнаєтесь відповідь. (P.s. життя - це нескінченне навчання. Насправді «тупих» питань не існує).

9. Намагайтесь вчасно і швидко закривати борги (якщо такі є) тому, що це допоможе легше навчатися, і виключити майбутні проблеми з академічними заборгованостями (не айс).



10. Не бійтесь ризикувати - завжди варто спробувати і подивитись, що вийде.

11. Наважуйтесь втілювати свої ідеї та реалізовувати їх: справжня креативність завжди потребує втілення.

12. Здобудьте навичку ефективного/швидкого читання- це дуже допоможе в навчанні, з великою кількістю текстів, статей та книг.



13. Намагайтесь знаходити підхід до викладачів, адже вони різні.

14. Організуйте власний тайм-менеджмент та баланс у навчанні/ відпочинку: це допоможе легше адаптуватися та розібратися з новими задачами.

15. Ловіть позитив з усього. Один важливий для нашої газети вислів «Carpe diem». Ви студенти !! і це круто!

Дар'я Чуріна

Вероніка Марченко

Добірка книг

Цю добірку книг для трьох спеціальностей нового потоку нашого інституту ми зробили з надією, що їх прочитання допоможе вам швидше «інтегрувати» вас та ваше мислення в нові спеціальності. Або стануть цікавим досвідом який ви зможете застосовувати в звичайному житті і авжеж в вашій спеціальності!

Культурологія

«Вісім релігій, що панують у світі» Стівена Протеро допоможе зрозуміти основні релігійні традиції, що формують нашу культуру. Еріх Фромм у «Мистецтві любові» розкриє перед вами психологічні та філософські аспекти людських відносин. А Ювал Ной Харарі у «Людина розумна. Коротка історія людства» розповість про ключові моменти в історії нашого виду. Ці книги відкриють вам нові горизонти знань та зможуть полегшати засвоєння нової інформації в стінах нашого інституту!



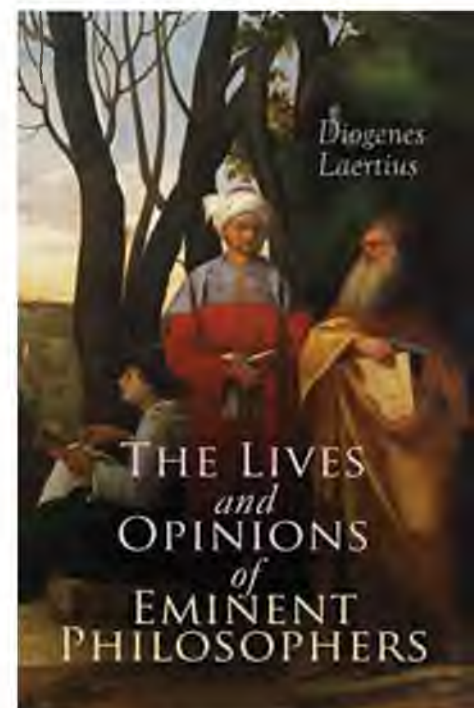
Реклама та зв'язки з громадськістю

Пропонуємо вам розпочати навчання з трьох книг, які на нашу думку, можуть вам допомогти в дослідженні вашої спеціальності. «Стратегія блакитного океану» В. Чан Кіма і Рене Моборн допоможе освоїти принципи створення унікальних стратегій у конкурентному середовищі. «Вплив брендів» Метта Джонсона і Прінса Гумана розкриє психологію сприйняття брендів та їхній вплив на споживачів. «Соціологія» Ентоні Гіденса забезпечить фундаментальне розуміння суспільних процесів, що впливають на комунікацію. Цей топ-3 може бути в нагоді для початківців в цій сфері.



Філософія

Філософам ми рекомендуємо три книги, які занурять вас у багатий світ філософських ідей. «Світ Софії» Юстейна Гордера проведе вас через історію філософії захопливою мовою роману. П'єр Адо у книзі «Що таке антична філософія» покаже, як античні мислителі розуміли філософію як спосіб життя. А «The Lives and Opinions of Eminent Philosophers» Діогена Лаертського відкриє перед вами біографії та вчення видатних античних філософів. Ці твори можуть вам допомогти краще зрозуміти вашу спеціальність та зануритись у філософію та її парадигми, окрім лекцій та семінарів, які вас чекають в цьому році!



Інна Загребельна

Дар'я Чуріна

Вероніка Марченко

Філософський підтекст або менше кави

Сюжет коротко

Сама картина починається з невеликого прологу після якого нас переносить до головного героя, який далі відомий тільки як «Прибиральник»: він їде на своїй машині коли несподівано в нього здуваються шини. Небайдужий подорожній відвозить машину протагоніста на ремонт, йому нема чим заплатити, одне призводить до іншого і тепер йому треба відпрацювати одну ніч у старому ресторані, і тоді машину відремонтують безкоштовно. Після цього ми, як глядачі, спостерігаємо за Прибиральником, який прибирає та переживає атаки звіроподібних аніматроніків. Знаю звучить знайомо але почекайте, я серйозно.

Глибині смисли

В фільмі, як би це не було дивно, багато сцен прибирання та вони доволі довгі, нам доводиться дивитися на весь процес.

Головний герой робить свою частину угоди без питань та зовсім не дивується дивним речам, які трапляються навколо. Прибиральник повністю приймає абсурдну ситуацію в якій він знаходиться та не намагається з неї вийти; для Камю вся мета екзистенціальної філософії полягала в тому, щоб подолати абсурд, або точніше, щоб людина перемогла над абсурдом існування, і головний герой є відображенням цієї думки. Абсурд ситуації, в якій Прибиральник знаходить себе, споріднює його з Сізіфом. Він знаходиться у повторюваному циклі, він прибирає різні зони закладу, потім бореться з аніматроніком, а потім повертається до прибирання, ніби нічого не сталося. Надавати чомусь сенс і водночас визнавати, що це безглуздо, звичайно, абсурдно.



Це не має логічного сенсу. Але це нормально; життя саме по собі не має сенсу, хоча ми і намагаємось його знайти. Екзистенціальні герої – чи то Сізіф, Ахілл, Беовульф, Гвідо тощо – усі приймають абсурдність існування та рухаються до створення єдиного сенсу, того який вони створюють самі.

Протягом усього фільму аніматроніки керуються своєю програмою на вбивство, тоді як Прибиральник дотримується суворого, здавалося б, заздалегідь визначеного розпорядку дня, включаючи заплановані перерви, вживання певного енергетичного напою та гри в пінбол.

Паралель між запрограмованою поведінкою аніматроніків і суворим дотриманням Прибиральником власного розпорядку ставить питання про свободу волі проти детермінізму. Поведінка Прибиральника може свідчити про те, що ним керує внутрішній примус, подібно до аніматроніків, що призводить до роздумів про те, чи хтось із персонажів має справжню свободу волі.

Заключення

Протягом всього першого перегляду особисто я сидів з усмішкою, фільм доволі дешево зроблений, часто є питання до логіки та дуже хочеться слухати Жоржа Бізе тому фінальна оцінка 6 з 10. Але якщо передивитися та замислитися над діями протагоніста можна знайти доволі цікаві ідеї, хоча вони, можливо, і не були закладені туди спеціально. В заключенні хочеться сказати, що навіть в нерозумних картинах можна щось знайти, якщо знати, як шукати, тому справжня фінальна об'єктивна оцінка 10 з 10.

Іван Цибенко



Зевс би схвалив: сучасні Олімпійські драми

Олімпійські ігри 2024 в Парижі зібрали багато прикметників для опису: величні, пафосні, нікчемні, дорогі та скандальні. На подіях такого масштабу, до якого залучений весь світ, і справді уникнути скандалів рідко вдається. Один з таких був перфоманс на відкритті ігор, коли ЛГБТ спільнота спародіювала фреску Леонардо да Вінчі «Таємна вечеря». Це викликало хвилю обурення не тільки зі сторони офіційних інституцій, таких як Католицька церква у Франції, а й простих вірян, що назвали це «висміюванням та блюзнірством».

В цій статті ми намагатимемося відповісти на одразу декілька запитань, зокрема, чи справді цей скандальний перфоманс мав на меті когось образити?; чи правильно «втручатися в християнську догматику» не визнаний в християнстві спільноті; та чи використовувати будь які картини, як референс для творчості у вільному доступі, чи залишити аби не ображати почуття віруючих? (за прикладом данної пародії).

За схемою теза-антитеза-синтез намагатимемося розібратися в цій ситуації. Фреска «Тайна вечеря» італійського художника Леонардо да Вінчі, створена у 1495-1497 роках, в епоху Відродження, зображує останню трапезу Ісуса, яку він розділив зі своїми апостолами в Єрусалимі перед розп'яттям. Постаць «універсальної людини» да Вінчі, люблять обговорювати, приписуючи йому членство в таємних братствах та багато інших теорій щодо нього, проте його особистість ніколи не піддає сумнівам релігійну тематику його творів, таких як «Тайна вечеря». Християни ніби приписують собі та своїй вірі цю фреску, тим паче зважаючи на широку відомість автора та загальну впізнаваність твору. А отже, щось подібне «релігійне» чіпати не

треба, зважаючи на це німе привласнення. Саме ця позиція стає основою для обурення, адже в давній релігії християнство ніколи не приймали представників ЛГБТ спільноти. Навіщо створювати пародію, з такою конфронтацією? Невже сенс був дійсно в протесті?

Леонардо да Вінчі - був людиною з власними поглядами та уявою. Важливо розуміти, що фреска «Тайна вечеря» є відображенням погляду автора на цю подію трапези.





Це лише суб'єктивна точка зору, а отже зображень вечері з апостолами може бути безліч. Паризький перфоманс є пародією на картину, що є поглядом автора, а не на історичні події. І хоч якою б важливою фреска не була для вірян, фактично до організаторів претензій не має бути. В захист цій тезі, можна навести приклади різних трактовок символів і постатей в «Таємній вечері». В романі «Код да Вінчі» Ден Браун висовує теорію про те, що на фресці зо-

бражені не тільки чоловіки. Зліва від Христа зображений не апостол Іоан, а Марія Магдалина - за теорією, дружина Ісуса, та жінка, якій він залишив завдання заснувати Церкву. Це підтверджує наскільки неоднозначною є ця фреска. Нам невідомо, який сенс закладав у фреску да Вінчі: стінопис суто релігійного зображення, чи символи, сенс яких може підірвати традиціне й усталене уявлення про походження християнства.

Синтезом цієї суперечки є проста логіка та аналіз. Художній режисер церемонії Томас Джоллі наголосив, що «сцена відображала язичницьке свято, пов'язане з богами Олімпу», і до «Таємної вечері» відношення не має. Образ перфоманса взятий з картини «Бенкет богів» художника Яна ван Бейлєрта. Через те, що ця картина написана пізніше фрески, є ймовірність, що Бейлєрт надихався «Тайною вечерю», через що вони так схожі. При детальному розгляді,

можна побачити схожість саме з «Бенкетом богів», а не фрескою, а синя постать на перфомансі репрезентувала грецького бога Діоніса, що підтвердили організатори. Олімпійські ігри - Олімп. Саме відомість та впізнаваність «Таємної вечері» спровокувала виявити її на перформансі, а не інший твір.

На скандальному паризькому перфомансі кожен побачив те, що хотів, проте важливо завжди критично мислити, аналізувати та розглядати проблему з різних боків. Ну а ми залишаємось на стороні мистецтва.

Вероніка Марченко



фото взято з behindthenews.ua

Енергія та емоції: Що таке вигорання і що з цим робити?

У сучасному світі стресу та високого темпу життя, вигорання стає все більшою проблемою, яка впливає на здоров'я та ефективність життя. Давайте розглянемо феномен вигорання, його причини та наслідки, а також стратегії попередження та подолання цього стану. Вигорання, також відоме як професійне вигорання або емоційне виснаження, - це стан, який виникає в результаті тривалого стресу. Основними характеристиками вигорання є відчуття виснаження, втрата енергії та мотивації, відчуття безсилля і втрати інтересу до роботи або життя загалом.

Вигорання може проявлятися різними способами, і у кожної людини воно може виявлятися по-різному. Однак існує низка ознак і симптомів, які вказують на вигорання:

- Постійна втома та відчуття виснаження, навіть після відпочинку.
- Втрата інтересу до роботи або діяльностей, які раніше приносили задоволення.
- Зниження ефективності.
- Зміни в настрої, включаючи подразливість, тривожність або депресію.
- Проблеми зі сном або інші фізичні симптоми, такі як головні болі або проблеми з шлунком.

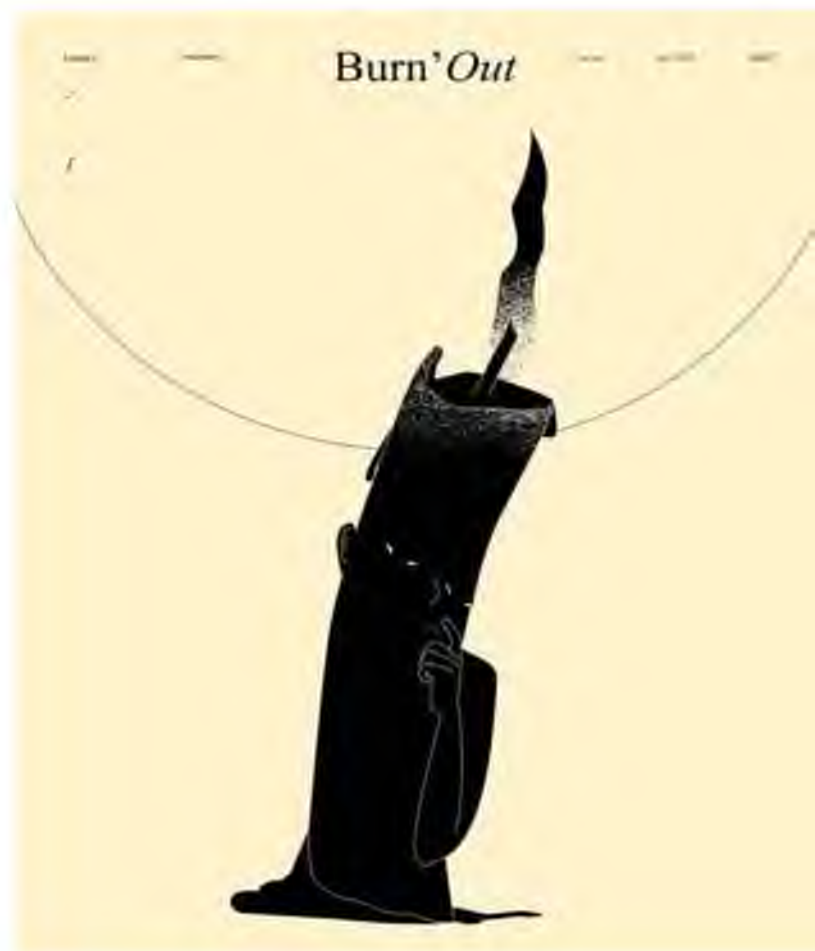
Що може призвести до вигорання?

- Однією з основних причин вигорання є постійний стрес, який виникає внаслідок високого навантаження на роботі або в особистому житті. Постійний тиск виконувати завдання в строк, рішення складних проблем, а також забезпечення фінансового благополуччя.

- Люди піддають себе надмірному навантаженню, намагаючись виконати багато завдань одночасно або виконати їх у неприродно короткі строки.

- Коли людина відчуває, що втрачає контроль над своєю роботою, особистим життям або ситуаціями, які впливають на неї, це може викликати відчуття безпорадності та відчуження.

- Іноді люди встановлюють надмірно високі очікування до себе або до своєї роботи, а коли реальні результати не відповідають цим очікуванням, вони можуть відчути розчарування та стрес.



Що ми отримуємо в результаті?

- Постійний стрес і напруга можуть призвести до зниження імунітету, що робить організм більш вразливим до захворювань. Крім того, люди, які страждають від вигорання, часто мають проблеми зі сном, головні болі, проблеми зі шлунком та інші фізичні симптоми.

- Втрата мотивації та енергії може призвести до розвитку депресії або тривожності. Людина може відчувати невпевненість, безпорадність та втрату інтересу до життя.

- Людина, яка відчуває вигорання, може стати подразливою або відштовхувати оточуючих, що може призвести до конфліктів та відчуття відчуженості. Крім того, через втрату інтересу до соціальних дій, людина може почуватися відірваною від свого оточення.



очікувати нічого хорошого, як раз таки прямий шлях до вигорання. Визначіть, що для вас є дійсно важливим, це допоможе уникнути перевтоми та відчуття безпорадності. Також, це може бути і через стрес в конкретній сфері зайнятості (роботі, навчанні), тому, можливо, варто переглянути своє відношення до цього. Цілком ймовірно, що вас щось не влаштовує, або ж ви переросли цей період і вам варто рухатись далі. Перехід на іншу роботу або зміна обов'язків може допомогти знайти нову мотивацію та енергію для праці.

Як запобігти вигоранню?

1.Вміння ефективно управляти стресом (це можуть бути медитації, йога, дисципліна, зайняття спортом)

2.Вміння балансувати між роботою/навчанням та особистим життям

3.Невеликі перерви в роботі/навчанні. Навіть якщо здається, що маленька перерва нічого не вирішує) на справі виявляється як раз таки, що кожна мить важлива і саме тому, навіть невеликої перерви може бути достатньо для збереження врівноваженості

4.Підтримка. Куди ж ми, люди, без своїх близьких. Наше оточення відіграє ледь не найважливішу роль в нашому житті, тому щоб запобігти вигоранню важливо не відштовхувати від себе людей і приймати їх підтримку.

Але що робити, якщо ви все ж таки вигоріли?

В першу чергу потрібно звернутись до спеціаліста (психолога-психотерапевта), бо самому вибратись з цієї діри майже неможливо. А спеціалісти знають як можна подолати такі стани, зможуть допомогти розібратися в собі і в причинах, як до цього привели. Далі потрібно переглянути свої пріоритети та цілі в житті. Не потрібно хапатися за все і одразу, від цього не варто

ГОРОСКОП:

Пам'ятайте – це загальний розклад на місяць, розроблений власноруч Чуріною Дар'єю за допомогою карт Таро. Список проблематик, зазначених нище, не пророкує майбутнє.

Овен

Овен в вересні може відчувати емоційне спустошення або розчарування, ніби ви не помічаєте чогось важливого. Але при цьому щось або хтось принесе вам свіжий подих, нові почуття і можливість відкрити своє серце для нового досвіду. Однак не варто втрачати пильність, розклад попереджає про «розбите серце» та несподівані негативні ситуації, які можуть з'явитися на вашому шляху.

Телець

Ви будете рішучі та певною мірою амбітні в цьому місяці, ви готові боротися за свої ідеї, не зупиняючись ні перед чим. Але вам доведеться стикнутись з певним вибором, який не варто приймати на емоціях або нераціонально. Важливо не поспішати з цим вибором і все обдумати, бо він є дуже важливим для Тельців в вересні.

Близнюки

Зараз час заглибитися в себе, знайти відповіді на питання, які турбують вашу душу. Також в будь-яких починаннях та справах вам треба мати терпіння, та не йти на конфлікти із близькими. Не бійтеся самотності, вона допоможе вам зміцнити внутрішні ресурси для подолання труднощів.

Рак

Цей місяць обіцяє Ракам нові можливості в матеріальній сфері, можливо шанс на новий проект або навчання. Вам потрібно продовжувати зростати духовно, ви вже багато вклали у свої справи, але ще потрібен час для дозрівання результатів. Шукайте мудрість у старих джерелах і не поспішайте — терпіння й знання приведуть вас до успіху.

Лев

У Левів будуть приємні зустрічі з друзями та радісні події. Також важливо зберігати баланс між тим, що ви даєте, і тим, що отримуєте — це час, коли можливі щедрі подарунки чи підтримка. Цей місяць символізує достаток і стабільність, дозволяючи вам насолоджуватися результатами своєї праці. Діліться досягненнями і теплом з іншими, це принесе ще більше процвітання.

Діва

Діви в вересні будуть емоційно зрілими та особливо здатні на співчуття. Вам важливо скористуватись цим відчуттям, щоб завершити всі старі етапи та уроки. У вас є внутрішня міць і витримка, щоб подолати будь-які труднощі. Довіряйте своїм почуттям і силі — вони приведуть вас до гармонії та завершення важливих справ.

Терези

Плани Терезів починають здійснюватися і ви наближаєтеся до нових можливостей. Це час, коли ваші зусилля можуть приносити результати, і важливо мати чітке бачення своїх цілей. В цьому місяці вам важливо розвивати вашу наполегливість та навички в роботі. Продовжуйте працювати над своїми цілями і не бійтеся брати на себе нові завдання. Ваша відданість і старанність приведуть до успіху.

Скорпіон

У Скорпіонів близиться новий етап в житті, який буде супроводжуватись значними змінами та потрясіннями. Але з вами будуть близькі люди, які будуть вас підтримувати та допомагати. Ваша головна ціль - закінчити недороблені справи і вирішити невирішені проблеми. Прийміть зміни, довіряйте близьким і не бійтеся діяти для вирішення важливих питань.

Стрілець

Стрілець буде наповненим новими ідеями та мати ясність мислення, що буде допомагати зрозуміти ситуації і знайти рішення. Ви можете відчувати розчарування або емоційні труднощі, але це частина процесу очищення і зростання. Це все призведе вас до успіху і задоволення від досягнутого. Головне будьте відкриті до нових ідей, пройдіть через труднощі з вірою в себе і насолоджуйтесь досягнутим результатом.

Козеріг

У вас починається період кардинальних змін, коли старе руйнується, відкриваючи шлях новому. Але це принесе вам достаток, енергичну наповненість та позитив. Не варто пропускати повз спокуси та моментні слабкості. Прийміть зміни як можливість для внутрішнього росту.

Водолій

Перед вами можуть постати емоційні виклики, які вимагатимуть внутрішньої стійкості. Нові можливості й плани відкриваються, але важливо ретельно зважити всі варіанти, щоб прийняти правильне рішення. Будьте готові до конкуренції та суперечок, адже доведеться відстоювати свої ідеї. Грамотне планування і відкритість до нового допоможуть вам подолати труднощі.

Риби

Це час очікування результатів ваших зусиль, коли терпіння стане ключовим. Самоаналіз і роздуми дозволять вам краще зрозуміти свої цілі й визначити правильний шлях. Ваша наполегливість приведе до досягнення матеріального благополуччя та задоволення від виконаної роботи. Не зупиняйтеся на досягнутому, використовуйте цей час для особистого зростання.





Головна редакторка
Дар'я Чуріна



Редакторка
Вероніка Марченко

Любі друзі, читачі та відверті шанувальники нашої газети! Ми розпочинаємо новий навчальний рік, який безумовно буде ще більше розвивати наш проєкт. Ми вдячні всім та кожному, хто допомагає в його просуванні, та закликаємо приєднуватися, адже «Cultwaves» не може існувати без свіжих поглядів, думок та теорій. Студентам-новачкам ми бажаємо щасливого нового етапу вашого життя, легкої адаптації та веселих моментів. Студент вперше буває раз в житті- епюу. А наша команда обіцяє багато цікавого. Ох, тримайтеся за дошку, адже хвили Cultwaves будуть потужні!!!

///