

## Довіра до себе як чинник смисложиттєвого самовизначення

Когут А. С.<sup>a</sup>, Лановенко Ю. І.<sup>a1</sup>

<sup>a</sup> Київський інститут бізнесу та технологій, Україна

### Анотація

У статті розглядається феномен «довіри до себе» як один з найважливіших компонентів смисложиттєвого самовизначення. Проходячи спочатку вікові, а далі й особистісні кризи, людина так чи інакше задає собі питання «Хто я? Для чого я живу?». У процесі дорослішання ми шукаємо орієнтири для наслідування, але як зрозуміти, що саме із запропонованих варіантів підходить найбільше?! Відповісти на це питання неможливо, орієнтуючись тільки на зовнішні фактори, тим більше, що в сучасних реаліях ми стаємо свідками того, як в результаті культури споживання знецінюється особистість, розмивається важливість знання про себе. Тому потрібен децю інший підхід, а саме: скрупульозна оцінка своїх мотивів, інтересів, уподобань і захоплень. Для того щоб приступити до цього оцінювання, відкидаючи всі забобони, потрібно мати орієнтир, і цим орієнтиром виступає сама людина. Однак, щоб стати орієнтиром для самого себе, означає, перш за все, довіряти собі. Розгляд феномену «довіра до себе», в контексті смисложиттєвого самовизначення, повертає людині міру визначеності в текучому і мінливому світі. У процесі дослідження нам вдалося зіставити наявність довіри до себе і задоволеність власним життям. Завдяки проєктивним методикам ми створили безпечні умови для роботи з «болючими темами», уникаючи труднощів з включенням захисних механізмів. Досліджувані, які отримали високий показник довіри до себе, відрізнялися високим показником задоволення власним життям. Таким чином, ми можемо стверджувати, що саме довіра до себе є наріжним камінням смисложиттєвого самовизначення.

**Ключові слова:** довіра до себе; смисложиттєве самовизначення; екзистенціальна криза; задоволеність життям.

## Trust of myself as a factor of existential self-determination

Kogut A.<sup>a</sup>, Lanovenko Y.<sup>a1</sup>

<sup>a</sup> Kyiv Institute of Business and Technology, Ukraine

<sup>b</sup> Department of the State Service for the Quality of Education in the Zhytomyr Region, Ukraine

### Abstract

The article considers the phenomenon of «trust of myself» as one of the most important components of self-determination. Going through age crises first, and then personal crises, a person asks himself the question «Who am I? What do I live for?» In the process of growing up, we are looking for guidelines to follow, but how to understand which of the proposed options is most suitable?! It is impossible to answer this question, focusing only on external factors, especially since in modern realities we are witnessing how as a result of the culture of consumption the individual is devalued, the importance of knowledge about oneself is eroded. Therefore, a slightly different approach is needed, namely: a scrupulous assessment of self-motives, interests, preferences and hobbies. In order to start this assessment, rejecting all superstitions, you need to have a guide, and this guide is the person himself. However, to become a reference point for oneself means, first of all, to trust oneself. Consideration of the phenomenon of «trust of myself» in the context of self-determination, returns a person to a degree of certainty in the changing world. In the process of research, we were able to compare the presence of trust of myself and satisfaction with their own lives. Through projective techniques, we have created a safe environment for the «painful topics», avoiding difficulties with the inclusion of protective mechanisms. Subjects who received high index of confidence in trust of myself, have of high index of satisfaction with their lives. Thus, we can say that trust of myself is the cornerstone of self-determination.

**Keywords:** trust of myself; self-determination; existential crisis; life satisfaction.

<sup>1</sup> Corresponding author.

E-mail address: lanovenko@kibit.edu.ua

<https://doi.org/10.37203/kibit.2020.46.05>

### Вступ

Сучасна дійсність характеризується рядом кризових тенденцій і значним ступенем напруженості (Zhang et al., 2020; Zuo et al., 2021; Korkmaz & Güloğlu, 2021; Miao et al., 2021). Масова втрата материнських і батьківських почуттів по відношенню до власних дітей, розрив емоційних і інтелектуальних зв'язків між поколіннями, зростання тяжких злочинів серед дорослих, поява малолітніх вбивць, культивування насильства у вирішенні конфліктів, знецінення індивідуальності або, навпаки, підкреслення її святенності, ставлення до людини та її діяльності, як до предмету купівлі-продажу, декларація свободи без забезпечення її прав – всі ці тенденції знаходять своє місце в вітчизняних умовах трансформації українського суспільства (Busso et al., 2018; Elizabeth & Edward, 2021). Наявність величезної кількості військових, міжетнічних конфліктів приводить людей у відчай і змушує замислюватися над тим, чому ці кризи не вирішуються розумним шляхом, чому в них завжди застосовується сила або застосування сили потенційно погрожують?

Соціальна нестабільність в супроводі з різким руйнуванням установлених норм і стереотипів спровокована переходом від соціоцентричної системи цінностей до індивідуалістичної (Young et al., 2020). Це призводить до масової розгубленості людей, багато хто не в змозі впоратися з таким вибором і тому добровільно відмовляються від отриманої довгоочікуваної свободи, прагнучи назад «в несвободу». В результаті для безлічі людей це обертається втратою почуття особистісної цілісності, ідентичності, втратою відчуття себе як суб'єкта своїх дій і вчинків, що породжує кризу довіри до себе, яка виявляється на всіх рівнях соціально-психологічних відносин.

Феномен «довіра до себе», як показав аналіз філософських та психологічних робіт вітчизняних і зарубіжних авторів, найчастіше розглядали як умову існування будь-якого іншого явища, зокрема: довіри до світу (Еріксон, 1996), довіри до іншого (Кон, 1984; Роджерс, 1994; Абульханова-Славская, 1999; Кондратьев, 2005), як компонент формування ціннісних орієнтацій у особистісному та професіональному становленні (Терехин, 2017; Маралов и др., 2020; Часовских, 2020; Ушкин и др., 2020), або складову емоційного інтелекту (Santos et al., 2018), але окремого дослідження, яке б надало цьому явищу глибинно-індивідуальної значущості, без відношення до інших, поки що не здійснено.

Проблема «довіри до себе» має свої корені в філософських течіях. Зокрема, в філософії матеріалізму йдеться про те, що світ являє собою об'єктивно існуючу реальність, а свідомість вважається похідною категорією, тобто – вторинною по відношенню до матерії (Гоббс, 1989;

Малинкин, 2020). Така позиція виносить людину за межі особистої відповідальності і делегує відповідальність соціуму (державі). Таким чином, міра довіри до себе, як основа людської діяльності, нівелюється соціальним вирішенням людської долі. Головна ідея філософії індивідуалізму полягає в тому, що при будь-яких обставинах відкидається поняття інтеграції у світ, а відстоюється власна самість. Абсолютизація довіри до себе, як індивідуального початку в людині, усуває її від суспільного прояву людської сутності (Freire & Branco, 2019; Landes & Settersten, 2019). Огляд же проблеми «довіри до себе» з точки зору екзистенціальної філософії висвітлює багато горизонтів проблеми довіри, а саме: її виникнення, втрати, ресурсів, меж, можливостей, а також взаємозв'язку з кризовими процесами, що відбуваються у сучасному світі (Яссер, 1991; Колчигин, 2019).

Крім філософських трактатів проблема «довіри до себе» має втілення у культурному житті суспільства. Так, в античному суспільстві місце для довіри відводилось у вирішеннях соціально-політичних питань, відтак будучи явищем не тільки приватних відносин, а й знаходячись у просторі всієї римської держави, довіра стала принципом самої політичної комунікації (Держивицкий и Перов, 2018), але це стосувалось тільки громадян поліса, тобто осіб чоловічої статі, що володіли власністю. Жінки, так само як і раби, права голосу не мали, а значить і участі в суспільному житті не приймали (Введенский, 1912). Тому судити власне про довіру до себе в античному просторі досить проблематично. Епоха середньовіччя зі всіма своїми протиставленнями заклала гарний фундамент для розвитку поняття «довіра» у всіх його гранях. В епоху Нового часу людина наділилась правом вільного вибору способу життя відповідно до особистих мотивів та устремління (Миронов, 2004). Підсумовуючим постулатом «довіри до себе», можна виділити поняття свободи вибору і творчих здібностей, які обумовлюють те, що кожен є творцем свого щастя або нещастя і здатний діяти як до тваринного стану, так і піднятися до богоподібної істоти (Костина, 2020).

Світ сучасної людини наповнений протиріччями та невизначеністю. Наше суспільство не вчить довіряти самому собі, хоча вголос позиціонується «будь самим собою», «люби себе», «довіряй собі» (Неклюдова и Кабрин, 2017; Касвин, 2019). Масова культура набирає все більшої популярності формуючи варварське ставлення до природних і людських ресурсів. Агресія, яка виливається в міжетнічні, міжстатеві, міжідеологічні війни, практично стала нормою для сучасності (Ушкин, 2019; Muñoz et al., 2019; Kerry et al., 2020). Така ситуація є захисною реакцією на втрату екзистенціального рівня усвідомлення дійсності (Zeng Y. et al., 2021).

Повертаючись до теми «довіри до себе», ми дотримуємося точки зору про те, що у кожної людини є своє унікальне призначення, що і робить її життя автентичним (Mascolo, 2017; Heintzelman et al., 2020; Glaw et al., 2020). Наша глибока переконаність у тому, що сенс творіння Автор закладає у саме творіння, тому, щоб зрозуміти своє призначення, потрібно набратися сміливості і заглянути в суть себе, довіритися собі, своїм почуттям, емоціям, бажанням, зуміти розшифрувати їх і знов довіритися своїм «розшифровкам» (Sandberg & Rönnblom, 2016). Якщо ще раз звернутися до історичного екскурсу філософського «пошуку себе», то «пізнати себе», «зрозуміти себе», «розібратися зі своїми почуттями (демонами)», навіть «прийняти себе» – все це є досить звичним рецептом у пошуку свого призначення (Raia, 2018). А от інтимніший момент «довіряє собі» завжди вважався як таким, що притаманний людині априорі, адже кому ж ще можна довіритися, окрім себе. Проте дійсність нав'язує інший висновок: люди НЕ довіряють собі, саме тому вони наслідують чужі призначення і не можуть здійснити своє власне, хоча часто дуже добре знають, про що воно (Baikeli et al., 2021).

#### Методи та матеріали

Наше дослідження присвячене ролі «довіри до себе» у формуванні смисложиттєвого самовизначення. На сьогоднішній день в існуючих наукових дослідженнях це питання поки що не розглядалось, тому не існує достатньої методологічної бази для вивчення закономірностей впливу довіри до себе на смисложиттєве визначення, відповідно виникла необхідність адаптувати існуючі методики під тему нашого дослідження.

В основу нашого емпіричного дослідження покладено проєктивний підхід, специфіка якого полягає в дослідженні особистості за допомогою невизначеної ситуації, реакцію на яку досліджуваний здійснює в залежності від значення цієї ситуації для нього. Серед широко спектру проєктивних методик ми обрали наступні:

1. Проєктивна методика ТАТ «Щастя». Дана проєктна психодіагностична методика заснована на стимульному матеріалі ТАТ (Тематичний апперцептивний тест). В процесі інтерпретації зображень, додання їм сенсу, досліджуваний проєкує свої внутрішні установки, прагнення і очікування на тестовий матеріал, що забезпечує безпечну атмосферу при доторканні до «болючих» тем, а саме це є найголовнішим в дослідженні такого питання як довіра до себе (Леонтьев, 2000).
2. Методика Дембо-Рубінштейн. На аркуші паперу проводиться вертикальна лінія довжиною 10 см, про яку досліджуваному кажуть, що вона позначає, також пові-

домляється, що верхній полюс відповідає нинішньому стану, а нижній – бажаному. Методика надає свободу вибору шкал, залежно від конкретного завдання, що стоїть перед дослідженням (Рубінштейн, 1970).

Однак в класичному вигляді дані методики недостатньо доцільні для мети нашого дослідження, тому ми їх модифікували. Своєрідним скріплюючим матеріалом для поєднання їх у єдину діагностичну процедуру виступило напівстандартизоване інтерв'ю. Його питання базувалися на карточках ТАТ, які досліджуваний мав наповнити розповіддю. Також паралельно досліджуваний здійснював суб'єктивне шкалювання за допомогою шкал Дембо-Рубінштейн.

Загалом процедура нашого дослідження мала такий вигляд:

- Спочатку серед представлених зображень респонденту пропонувалось вибрати одне, яке йому найбільш приглянулось. Потім він мав розповісти чому вибрав саме це зображення: таким чином відбувалось налаштування на роботу, адже в цей момент досліджуваний розумів, що говорити ми будемо не про нього особисто, а лише про зображення. Такий прийом дозволяє подивитись на себе з більш безпечного простору – проєкції і виключає свідоме втручання в результати, оскільки не потрібно підстроюватись під соціально прийняті норми, бо людина нібито не несе відповідальності за сказане.
- Далі ми переходили безпосередньо до інтерв'ю, перше питання якого звучало так:

1. Що приносить задоволення герою на цій картинці?

Цим питанням ми мали на меті визначити джерело задоволення і натхнення для досліджуваного, щоб потім зіставити його з тим, чим займається людина насправді. Адже одним із критеріїв смисложиттєвого самовизначення є задоволення від своєї занятості.

2. Як ви вважаєте/відчуваєте, цей герой покладається на свої сили?

Це питання було для того, щоб визначити суб'єктивний рівень довіри до себе у досліджуваного у прийнятті рішень. Паралельно із відповіддю досліджуваному пропонувалось на першій шкалі, верхня точка якої означає високий рівень, а нижня – нижній, позначити знаком (-) наскільки герой зараз покладається на свої сили, а знаком (x) наскільки б він хотів покладатися на себе. Дана шкала наочно показує рівень задоволення потреби у довірі до себе.

3. Як ви вважаєте, герой на цій картинці покладається на збіг обставин?

На другій шкалі відзначте знаком (-) наскільки герой зараз покладається на обставини, а знаком (x) наскільки б він хотів покладатися на них.

Відповідь на це питання показує локус контролю досліджуваного і рівень довіри до світу. Також у супроводі з цим питання досліджуваному зазвичай задавався ряд уточнюючих питань з приводу того, що саме для нього означає поняття «покладатися на обставини».

4. Цей герой вмie долати труднощі?

На третій шкалі знаком (-) відзначте, наскільки герой вмie долати труднощі в даний момент, знаком (x) – наскільки він би хотів це робити.

Це питання було направлено не тільки на те, щоб побачити, наскільки цілеспрямованою є людина, а й щоб визначити, чим саме в її розумінні є труднощі і навіщо вона їх долає. Адже є різниця між труднощами з приводу заняття неавтономною справою і доданням перешкод на шляху до мрії.

5. У цього героя була можливість робити самостійний вибір? Наскільки він був задоволений результатом?

На четвертій шкалі знаком (-) відзначте, наскільки герой задоволений результатом власних виборів, знаком (x) наскільки він би хотів бути задоволеним.

Якщо людина вмie довіряти собі, то її вибір завжди буде вірним саме для неї. Саме тому це питання складається з двох частин, оскільки полярні відповіді будуть виключати одна одну.

6. У цього героя є улюблена зайнятість? Як він її обирає?

Відповідь на це питання має збігатись із відповідями на запитання 1, 2, 3.

7. Чи вважає герой своє життя цікавим?

На п'ятій шкалі знаком (-) відзначте, наскільки герой вважає своє життя цікавим, знаком (x) – наскільки б він хотів вважати своє життя цікавим.

Відповідь на дане питання частково відображає смисложиттєве самовизначення, оскільки, якщо людина виконує своє призначення, вона повинна відчувати інтерес і задоволення від свого життя.

8. Цей герой виділяє в кожному своєму дні час тільки для себе?

На шостій шкалі знаком (-) відзначте, скільки часу в дні герой приділяє для себе, знаком (x) скільки часу він би хотів приділяти.

Зазвичай, коли людина оточує себе всілякими «важливими справами» або «важливими зустрічами», вона просто біжить від почуття пустоти всередині себе.

Тому, давши відповідь на питання, що для неї означає «час для себе» і чи має вона взагалі такий час, отримана відповідь несе інформацію про виконання або не виконання людиною свого призначення.

9. У цієї людини є мрія? Яка вона?

Потреба людини в мрії, її здатність до цього і, відповідно, сам акт мріання, на наш погляд, зачіпає найбільш фундаментальний рівень сутності людини. Підтвердженням цьому служить той факт, що людина мріє без зовнішнього насильства, адже людину не можна змусити мріяти. Це означає, що мрія за своєю природою вільна, а свобода є одним з проявів довіри до себе. Отже, мріання є одним з аспектів реалізації справжньої сутності людини, а його відсутність свідчить про відсутність вміння довіряти собі, що в свою чергу унеможливує смисложиттєву реалізацію.

10. Як ви вважаєте/відчуваєте, герой живе своє життя?

На наступній шкалі знаком (-) відзначте, наскільки герой живе своє життя, знаком (x) – наскільки він би хотів жити своє життя.

Усі попередні питання були своєрідною доріжкою до цього ключового питання, оскільки, давши відповіді на попередні питання, людина повинна замислитись над тим, що приносить їй задоволення, чим вона займається, що вона при цьому відчуває, і якщо все це збігається, можна говорити про те, що вона собі довіряє і виконує своє життєве призначення.

Від того, як досліджуваний буде сприймати процедуру в цілому, залежить його ставлення до неї, а отже, і результати. Тому ми не повідомляли досліджуваним про справжнє призначення нашого дослідження перед початком роботи, аби зменшити ризики надання «бажаних» відповідей замість реальних. Таким чином, ми мали змогу застосувати механізм «проекції», що називається, у чистому вигляді, коли людина навіть не здогадується, що насправді вона говорить про себе.

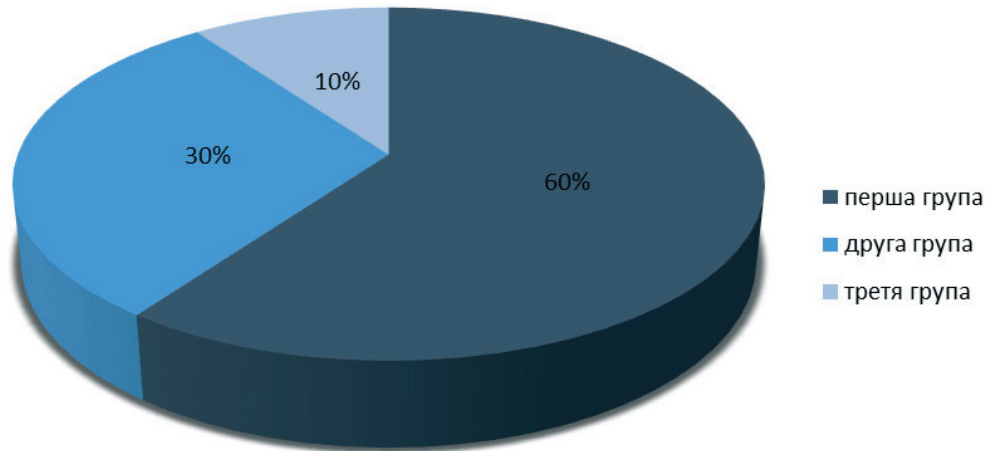
Повністю вся процедура інтерв'ювання займала 40-60 хвилин. В дослідженні взяло участь 20 осіб. Вибірка для дослідження формувалась за такими критеріями:

- досліджувані мають бути старшими за 18 років.
- досліджувані мають навчатись в університеті або працювати.
- досліджувані мають проявити особистий інтерес у участі в дослідженні, а не бути змушеними його пройти.

### Результати

Через проекцію себе в героя на картинці досліджуваний розкривав свій індивідуальний шлях пошуку та реалізації свого призначення життя: він замислювався над тим, чим він за-





Діаграма 1. Розподіл досліджуваних за типом проєкції.

ймається, що він при цьому відчуває, що приносить йому задоволення, і хоча ми не ставили собі на мету дослідити, які саме життєві замисли наші досліджувані здійснюють в своєму житті (нас цікавив не зміст, а процес здійснення), все одно через проєкцію ми отримали і змістовний результат.

Отже, по характеру проєкції наших досліджуваних можна розділити на три групи (див. Діагр. 1):

- розуміють і виконують своє життєве призначення;
- не розуміють своє життєве призначення, але розуміють, що не виконують його;
- глибинно відчувають невідповідність свого життя своєму призначенню, тому витрачають багато зусиль на заперечення цього факту.

Умовно перші два типи можна віднести до прямої проєкції, коли людина втілює в образ стимульного матеріалу такі факти, що співпадають з її життям. Звичайно, для такого висновку ми повинні мати інформацію стосовно біографічних подій наших досліджуваних, і наше інтерв'ю дозволило отримати таку інформацію. Останній тип проєкції отримав назву інверсійної проєкції, або – зворотної: це коли стимульний матеріал інтерпретувався досліджуваним у протилежному, у порівнянні із його життям, значенні (наприклад, досліджуваний має дитину, проте, розказуючи про героїню з картинки, наголошував, що в тієї немає дитини, і вона не мріє про дитину). На Діаграмі 1 видно, що перша група становить найбільший відсоток досліджуваних – 60% (на противагу другій – 30% та третій групам – 10%). Це означає, що переважна більшість наших досліджуваних розуміють та виконують своє життєве призначення.

Наступною складовою дослідження стала методика суб'єктивного оцінювання (шкалю-

вання) Дембо-Рубінштейн, за допомогою якої учасники експерименту відмічали дійсний і бажаний показник на шкалі. Отримані показники ми розподілили на низький, середній і високий коридор значень. Інтерв'ю дало нам змогу не лише отримати показники за шкалами, але й конкретизувати їх смисл. Якщо узагальнити наш частотний розподіл по шкалам, то очевидним стає декілька особливостей:

1) По всіх шкалах переважає високий коридор значень. Даний показник пояснюється тим, що переважна більшість наших досліджуваних на своєму життєвому шляху вже зіштовхнулись з питанням екзистенціальної інтеграції, а інша частина знаходиться на шаблі юнацького віку, базовою потребою якого є розуміння себе, тобто питання, представлені у нашому дослідженні, відповідають актуальним особистісним домаганням досліджуваних.

2) Шкала «покладатися на обставини» виявилася самою несхожою на інші шкали: в неї бажаний результат майже збігається з реальним, і це відбувається за всіма трьома коридорами значень. Тобто наші досліджувані почувають себе комфортно у відносинах зі світом в контекст свого суб'єктивного світосприйняття, незалежно від того, довіряють вони йому чи ні. Довіра людини до світу виступає як базова, фундаментальна соціальна установка особистості, яка визначає подальший розвиток всіх інших видів відносин особистості, і якщо світ зі всіма своїми обставинами виступає для людини у ворожій подобі, вона не буде довіряти йому, і аж ніяк не буде прагнути це змінити.

3) «Задоволення результатами власних виборів» як і «Відчуття інтересу до життя» виявило однозначне бажання всіх досліджуваних підвищити рівень свого задоволення. Це означає, що реальні вибори, які вони здійснюють, не завжди їх втішають.

4) Бажання приділяти собі часу, напрооти, виявилось не таким однозначним: деякі досліджувані показали низький рівень часу, витраченого на себе. З чого ми можемо зробити висновки, що головне тут – суб'єктивна оцінка, тобто часу стільки, скільки людині потрібно. І ніхто ззовні не може їй вказати – скільки з ж часу вона має витратити суто на себе.

5) Найбільший показник серед дійсних результатів належить шкалі «Вміє долати труднощі» – 75% вказали, що вміють успішно долати будь-які перешкоди. Проте, як було вже зазначено вище, не всі з тих досліджуваних, хто вміє долати труднощі, відчувають, що живуть своє життя; це свідчить про відсутність рефлексії – звертання людиною своєї свідомості на себе. Важливо бути не лише сильною людиною, а й розуміти те, навіщо тобі потрібна ця сила. В іншому випадку людина буде буквально розриватись зсередини від нереалізації свого потенціалу, або ж приступить до соціально нав'язаної діяльності, від якої буде тихо страждати. Підтвердженням цьому є результати за останньою шкалою дослідження.

6) Остання шкала є для нашого дослідження вирішальною, і саме за цією шкалою різниця між реальним оцінюванням та бажаним становить найбільшу цифру – в 40%. Цей показник розділяють між собою 2 і 3 групи досліджуваних (ті, хто не розуміють свого життєвого призначення, але розуміють, що не виконують його; і ті, хто глибинно відчувають невідповідність свого життя своєму призначенню, тому витрачають багато зусиль на заперечення цього факту).

#### Обговорення і висновок:

Хоча кількість вибірки в нашому дослідженні виявилася обмеженою, що робить її не репрезентативною з точки зору екстраполяції висновків, ми все ж таки отримали дані, які свідчать, що:

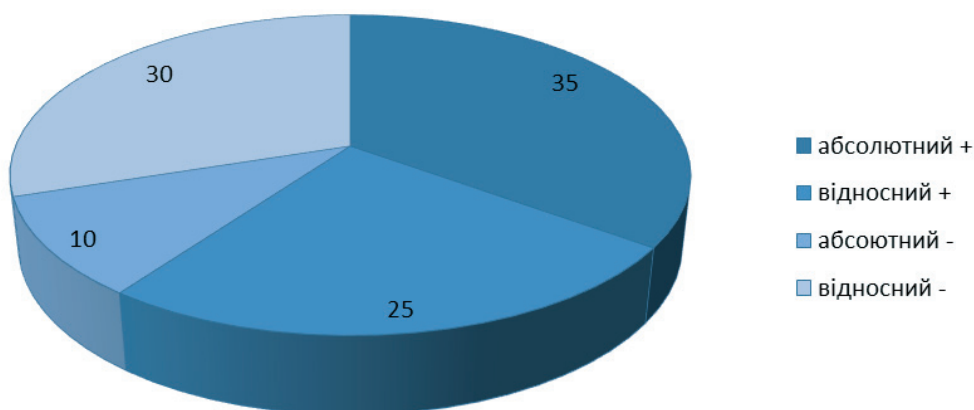
- 30% наших досліджуваних зіштовхнулись з невідповідністю свого реального життя своєму призначенню;

- 10%, втративши надію знайти сенс життя, притупили свою свідомість, через відхід у інверсійне відчуття себе в світі. Тобто, людина шляхом заміни зовнішніх обставин (чи їх елементів), або своїх внутрішніх бажань на інші чи протилежні, захищає себе від усвідомлення невідповідності, яку вона відчуває.

Головна мета нашого дослідження – встановити участь «довіри до себе» в процесі смислоттєвого самовизначення – майже досягнута, проте для остаточної перевірки ми зіставили відповіді наших досліджуваних по показнику співпадіння реальної та бажаної оцінки. Візуально ці результати представлено у Діаграмі 2.

Як видно з цієї діаграми, наші досліджувані розділилися на 4 типи:

- абсолютна позитивна відповідність у 35% досліджуваних – даний показник свідчить про те, що головним індикатором у прийнятті рішень у цих досліджуваних є механізм «довіри до себе» та вміння інтерпретувати свої відчуття відносно до обставин, в яких вони перебувають.
- відносна позитивна відповідність у 25% досліджуваних – серед позитивних відповідей вони мали по декілька мінусів на питання, які стосувались «соціального схвалення». Це свідчить про те, що вони вміють довіряти собі, виконують своє життєве призначення, та попри це вдало балансують між соціальним схваленням та власними потребами.
- абсолютна негативна відповідність у 10% досліджуваних – даний показник свідчить про те, що в цих досліджуваних відсутній механізм «довіри до себе», і вони відчувають невідповідність свого життя своєму призначенню.
- відносна негативна відповідність у 30% досліджуваних – цей результат свідчить про те, що досліджувані вміють долати



Діаграма 2. Частотний розподіл відповідності довіри до себе та смислоттєвої реалізації

труднощі, і завдяки цьому вмінню змогли реалізуватись в житті, але ця реалізація не відповідає їх смисложиттєвому призначенню. Досліджувані день за днем долають труднощі, пов'язані з цією невідповідністю, в них підвищується вміння «долати труднощі», вони отримують соціальне схвалення, підвищується матеріальний рівень життя, але попри це вони не відчувають себе щасливими (задоволеними своїм життям).

### Висновок

Отже, основною емпіричною ознакою того, що досліджувані довіряють собі, є співпадіння реальної та бажаної оцінки власного життя. Це означає, що 60% наших досліджуваних відчувають довіру до себе, і саме вони реалізують своє смисложиттєве призначення. А 40% досліджуваних мають повну або часткову недовіру до себе, і саме вони, образно кажучи, проживають «не своє життя». Це повністю співпадає з результатами розподілу досліджуваних за характером проєкції. Таким чином, ми можемо стверджувати, що відсутність довіри до себе дійсно перешкоджає смисложиттєвому самовизначенню людини. Практична цінність даного висновку полягає в тому, що на основі розкриття глибинного зв'язку між наявністю «довіри до себе» та смисложиттєвим самовизначенням у перспективі вибудовується можливість створення власної психотерапевтичної програми, за допомогою якої можна буде вирішувати цілий ряд складних психологічних проблем, які переживаються людьми на рівні екзистенціальних криз.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Абульханова-Славская, К.А. (1999). Психология и сознание личности (Проблемы методологии, теории и исследования реальной личности): Избранные психологические труды. Москва.
- Бауман, З., Донскис, Л. (2020). Текущее зло: жизнь в мире, где нет альтернатив. Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены, № 2. С. 450-456. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.2.762>.
- Введенский, А.И. (1912). Лекции профессора А.И. Введенского по древней философии. Санкт-Петербург. 374 с.
- Гоббс, Т. (1989). Человеческая природа / пер. с лат. и англ. Н. А. Фёдорова и А. Гутермана. Москва. С. 507-573.
- Держивичкий, Е.В., Перов, В.Ю. (2018). Императив BONA FIDES и проблемы использования инвективы в политической борьбе поздней римской республики. СХОЛН, № 12.2. <https://doi.org/10.21146/2072-0726-2019-12-4-32-42>
- Касвин, И.Т. (2019). Эпистемология добродетелей: к сорокалетию поворота в аналитической философии. Эпистемология и философия науки, Т. 56. № 3. С. 6-19. <https://doi.org/10.5840/eps20195634>
- Колчигин, С.Ю. (2019). К архитектонике сознания: корреляция чувства и понятия. Философский журнал, 2019. Т. 12. № 4. С. 32-42. <https://doi.org/10.21146/2072-0726-2019-12-4-32-42>
- Кон, И.С. (1984). В поисках себя: Личность и ее самосознание. Москва.
- Кондратьев, М.Ю. (2005). Социальная психология закрытых образовательных учреждений. Санкт-Петербург: Питер. 304с.
- Костина, А.О. (2020). Эпистемология убеждений: порицание, доверие и эпистемические добродетели субъекта. Эпистемология и философия науки, Т. 57. № 2. С. 231.237. <https://doi.org/10.5840/eps202057233>
- Леонтьев, Д.А. (2000). Тематический апперцептивный тест. 2-е изд., стереотипное. Москва: Смысл. 254 с.
- Малинкин, А.Н. (2020). Социология и философия: нераздельны и неслиянны. Рождение марксистской социологии из духа большевизма. Часть 2. Социологический журнал, Том 26. № 4. С. 137-169. <https://doi.org/10.19181/socjour.2020.26.4.7647>
- Маралов, В.Г., Ситаров, В.А., Маралова, Т.П., Романюк, Л.В. (2020). Психологические профили студентов, склонных к принуждению (манипулированию), ненасилию и невмешательству. Перспективы науки и образования, № 1 (43). С. 282-301. <https://doi.org/10.32744/pse.2020.1.20>
- Миронов, В.В. (2004). Философия. Учебник для вузов / Под ред. В.В.Миронова. Москва: Норма.
- Неклюдова, С.В., Кабрин, В.И. (2017). Формирование нового типа мобильного образа жизни личности в транскультуральной коммуникации. Сибирский психологический журнал, № 65. С. 66-82. <https://doi.org/10.17223/17267080/65/5>.
- Роджерс, К.Р. (1994). Взгляд на психотерапию. Становление человека. Москва. 106 с.
- Рубинштейн, С.Л. (1970). Экспериментальные методики патопсихологии и опыт их применения в клинике. Москва.
- Терехин, Р.А. (2017). Взаимосвязь ценностей, социально-психологических установок военнослужащих и их личной готовности к переменам. Образование и наука. Т. 19. № 8. С. 109-127. <https://doi.org/10.17853/1994-5639-2017-8-109-127>
- Ушкин, С.Г. (2019) Бауман, или о безразличии. Рец. на кн.: Бауман З., Донскис Л. Моральная слепота: утрата чувствительности в эпоху текущей современности. СПб.: Издательство Ивана Лимбаха.
- Ушкин, С.Г., Коваль, Е.А., Жадунова, Н.В. (2020). От теоретических конструкций к практическим убеждениям: как этические принципы реализуются в жизненных стратегиях молодежи. Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. № 3. С. 66-93. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.3.1596>.
- Часовских, Г.А. (2020). Исследования эволюции морали как коммуникативный инструмент в отношениях врач-пациент. Российский кардиологический журнал. 25(9): 4073. <https://doi.org/10.15829/1560-4071-2020-4073>
- Эрикссон, Эрик (1996). Детство и общество // Изд. 2-е, перераб. и доп. Санкт-Петербург: Ленато, АСТ, Фонд «Университетская книга». 592 с.
- Ясперс, К. (1991). Смысл и назначение истории. Москва: Политиздат. 527 с.
- Angeli Santos, Weiwei Wang, Jenny Lewis. (2018). Emotional intelligence and career decision-making difficulties: The mediating role of career decision self-efficacy. Journal of Vocational Behavior,

- Volume 107, P. 295-309. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2018.05.008>.
- Araceli Muñoz, Andrés Fontalba-Navas, Juan Pedro Arrebola, Cristina Larrea-Killinger (2019). Trust and distrust in relation to food risks in Spain: An approach to the socio-cultural representations of pregnant and breastfeeding women through the technique of free listing. *Appetite*, Volume 142, 104365. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104365>.
- Bin Zuo, Ke Yang, Yi Yao, Shi Han, Siyuan Nie, Fangfang Wen (2021). The Relationship of Perceived Social Support to Feelings of Hopelessness Under COVID-19 pandemic: The Effects of Epidemic Risk and Meaning in Life. *Personality and Individual Differences*, 111110. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111110>.
- Elizabeth A. Yu, Edward C. Chang. (2021). Relational meaning in life as a predictor of interpersonal well-being: A prospective analysis. *Personality and Individual Differences*, Volume 168, 2021, 110377. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110377>.
- Ethan S. Young, Willem E. Frankenhuis, Bruce J. Ellis. (2020). Theory and measurement of environmental unpredictability. *Evolution and Human Behavior*, Volume 41, Issue 6. Pages 550-556. <https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2020.08.006>.
- Federica Raia. (2018). Identity, tools and existential spaces. *Learning, Culture and Social Interaction*, Volume 19, Pages 74-95, ISSN 2210-6561, <https://doi.org/10.1016/j.lcsi.2018.04.014>.
- Hande Korkmaz, Berna Güloğlu. (2021). The role of uncertainty tolerance and meaning in life on depression and anxiety throughout Covid-19 pandemic. *Personality and Individual Differences*, Volume 179, 110952, ISSN 0191-8869, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110952>.
- Hong Zhang, Xinxin Ge, Ziqiang Liu, Li Wei. (2020). Goal-related unethical behaviors and meaning in life: The moderating role of goal state. *Journal of Research in Personality*, Volume 87, 103970, ISSN 0092-6566, <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2020.103970>.
- Kerry C. Kelso, Todd B. Kashdan, Aslihan Imamoğlu, Ameena Ashraf. (2020). Meaning in life buffers the impact of experiential avoidance on anxiety. *Journal of Contextual Behavioral Science*, Volume 16, Pages 192-198, ISSN 2212-1447, <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.04.009>.
- Lilliana Del Busso, Laura McGrath, Carly Guest, Paula Reavey, Ava Kanyeredzi, Anamika Majumdar. (2018). Facing the void: Recollections of embodying fear in the space of childhood homes. *Emotion, Space and Society*, Volume 28, Pages 24-31, ISSN 1755-4586, <https://doi.org/10.1016/j.emospa.2018.06.004>.
- Linda Sandberg, Malin Rönnblom. (2016). Planning the new city-emotional reaction and positions. *Emotion, Space and Society*, Volume 21, Pages 50-57, ISSN 1755-4586, <https://doi.org/10.1016/j.emospa.2016.10.005>.
- Miao Miao, Lei Zheng, Yiqun Gan. (2021). Future-oriented function of meaning in life: Promoting hope via future temporal focus. *Personality and Individual Differences*, Volume 179, 110897, ISSN 0191-8869, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110897>.
- Michael F. Mascolo. (2017). How objectivity undermines the study of personhood: Toward an intersubjective epistemology for psychological science. *New Ideas in Psychology*, Volume 44, Pages 41-48, ISSN 0732-118X, <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2016.11.005>.
- Rebiguli Baikeli, Danli Li, Lei Zhu, Zhenhong Wang. (2021). The relationship between time perspective and meaning in life across different age stages in adulthood. *Personality and Individual Differences*, Volume 174, 110668, ISSN 0191-8869, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110668>.
- Samantha J. Heintzelman, Fahima Mohideen, Shigehiro Oishi, Laura A. King. (2020). Lay beliefs about meaning in life: Examinations across targets, time, and countries. *Journal of Research in Personality*, Volume 88, 104003, ISSN 0092-6566, <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2020.104003>.
- Sandra Ferraz de Castillo Dourado Freire, Angela Uchoa Branco. (2019). Dynamics between self and culture in school: A dialogical and developmental perspective. *Learning, Culture and Social Interaction*, Volume 20, Pages 24-31. <https://doi.org/10.1016/j.lcsi.2017.10.004>.
- Scott D. Landes, Richard A. Settersten. (2019). The inseparability of human agency and linked lives. *Advances in Life Course Research*, Volume 42, 100306, ISSN 1040-2608, <https://doi.org/10.1016/j.alcr.2019.100306>.
- Xanthe Glaw, Michael Hazelton, Ashley Kable, Kerry Inder. (2020). Exploring academics beliefs about the meaning of life to inform mental health clinical practice. *Archives of Psychiatric Nursing*, Volume 34, Issue 2, Pages 36-42 <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2020.02.009>.
- Yi-Yun Zeng, Ann Long, Chun-Ying Chiang, Nien-Mu Chiu, Fan-Ko Sun. (2021). Exploring the meaning of life from the perspective of patients with depression: A phenomenological study. *Archives of Psychiatric Nursing*, Volume 35, Issue 5, P. 427-433. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2021.06.004>.

#### REFERENCES



- Chasovskikh, G.A. (2020). Research on the evolution of morality as a communicative tool in the doctor-patient relationship. *Russian journal of cardiology*, 25 (9): 4073. <https://doi.org/10.15829/1560-4071-2020-4073> (in Russian)
- Derzhivickij, E.V., Perov, V.Yu. (2018). Imperative BONA FIDES and problems of invective in the political struggle of the late Roman Republic. *ΣΧΟΛΗ*, № 12.2. <https://doi.org/10.21146/2072-0726-2019-12-4-32-42> (in Russian)
- Elizabeth A. Yu, Edward C. Chang. (2021). Relational meaning in life as a predictor of interpersonal well-being: A prospective analysis. *Personality and Individual Differences*, Volume 168, 2021, 110377. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110377>.
- Erickson, Eric (1996). *Childhood and Society* // Ed. 2nd, rev. and add. St. Petersburg: Lenato, ACT, University Book Foundation. 592 p. (in Russian)
- Ethan S. Young, Willem E. Frankenhuis, Bruce J. Ellis. (2020). Theory and measurement of environmental unpredictability. *Evolution and Human Behavior*, Volume 41, Issue 6. Pages 550-556. <https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2020.08.006>.
- Federica Raia. (2018). Identity, tools and existential spaces. *Learning, Culture and Social Interaction*, Volume 19, Pages 74-95, ISSN 2210-6561, <https://doi.org/10.1016/j.lcsi.2018.04.014>.
- Gobbs, T. (1989). Human nature / from lat. and eng. N. A. Fyodorova i A. Gutermana. Moscow. P. 507-573. (in Russian)
- Hong Zhang, Xinxin Ge, Ziqiang Liu, Li Wei. (2020). Goal-related unethical behaviors and meaning in life: The moderating role of goal state. *Journal of Research in Personality*, Volume 87, 103970, ISSN 0092-6566, <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2020.103970>.
- Jaspers, K. (1991). *The meaning and purpose of history*. Moscow: Politizdat. 527 p. (in Russian)
- Kasvin, I.T. (2019). The Epistemology of the Virtues: Towards the Fortieth Anniversary of the Turn in Analytical Philosophy. *Epistemology and Philosophy of Science*, V. 56. № 3. P. 6-19. <https://doi.org/10.5840/eps20195634> (in Russian)
- Kerry C. Kelso, Todd B. Kashdan, Aslihan Imamoğlu, Ameena Ashraf. (2020). Meaning in life buffers the impact of experiential avoidance on anxiety. *Journal of Contextual Behavioral Science*, Volume 16, Pages 192-198, ISSN 2212-1447, <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.04.009>.
- Kolchigin, S.Yu. (2019). Towards the architectonics of consciousness: correlation of feeling and concept. *Philosophical journal*, 2019. V. 12. № 4. P. 32-42. <https://doi.org/10.21146/2072-0726-2019-12-4-32-42> (in Russian)
- Kon, I.S. (1984). *In Search of Oneself: Personality and Its Self-Consciousness*. Moscow. (in Russian)
- Kondrat'ev, M.Yu. (2005). *Social psychology of closed educational institutions*. St. Petersburg: Peter. 304p. (in Russian)
- Kostina, A.O. (2020). Epistemology of Belief: Censure, Trust, and the Epistemic Virtues of the Subject. *Epistemology and Philosophy of Science*, V. 57. No. 2. P. 231.237. <https://doi.org/10.5840/eps202057233> (in Russian)
- Leontiev, D.A. (2000). Thematic apperception test. 2nd ed., Stereotyped. Moscow: Meaning. 254 p. (in Russian)
- Lilliana Del Busso, Laura McGrath, Carly Guest, Paula Reavey, Ava Kanyeredzi, Anamika Majumdar. (2018). Facing the void: Recollections of embodying fear in the space of childhood homes. *Emotion, Space and Society*, Volume 28, Pages 24-31, ISSN 1755-4586, <https://doi.org/10.1016/j.emospa.2018.06.004>.
- Linda Sandberg, Malin Rönnblom. (2016). Planning the new city-emotional reaction and positions. *Emotion, Space and Society*, Volume 21, Pages 50-57, ISSN 1755-4586, <https://doi.org/10.1016/j.emospa.2016.10.005>.
- Malinkin, A.N. (2020). Sociology and philosophy: inseparable and unmerged. The birth of Marxist sociology from the spirit of Bolshevism. Part 2. *Sociological journal*, Volume 26. No. 4. P. 137-169. <https://doi.org/10.19181/socjour.2020.26.4.7647> (in Russian)
- Maralov, V.G., Sitarov, V.A., Maralova, T.P., Romanyuk, L.V. (2020). Psychological profiles of students prone to coercion (manipulation), non-violence and non-interference. *Prospects for Science and Education*, №1 (43). S. 282-301. <https://doi.org/10.32744/pse.2020.1.20> (in Russian)
- Miao Miao, Lei Zheng, Yiqun Gan. (2021). Future-oriented function of meaning in life: Promoting hope via future temporal focus. *Personality and Individual Differences*, Volume 179, 110897, ISSN 0191-8869, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110897>.
- Michael F. Mascolo. (2017). How objectivity undermines the study of personhood: Toward an intersubjective epistemology for psychological science. *New Ideas in Psychology*, Volume 44, Pages 41-48, ISSN 0732-118X, <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2016.11.005>.
- Mironov, V.V. (2004). *Philosophy. Textbook for universities*. Moscow: Norma. (in Russian)
- Neklyudova, S.V., Kabrin, V.I. (2017). Formation of a new type of personal mobile lifestyle in transcultural communication. *Siberian Psychological Journal*, No. 65. P. 66-82. <https://doi.org/10.17223/17267080/65/5>. (in Russian)
- Rebiguli Baikeli, Danli Li, Lei Zhu, Zhenhong Wang. (2021). The relationship between time perspective and meaning in life across different age stages in adulthood. *Personality and Individual Differences*, Volume 174, 110668, ISSN 0191-8869, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110668>.
- Rogers, C.R. (1994). *A look at psychotherapy. Becoming a man*. Moscow. 106 p. (in Russian)
- Rubinstein, S.L. (1970). *Experimental methods of pathopsychology and experience of their application in the clinic*. Moscow. (in Russian)
- Samantha J. Heintzleman, Fahima Mohideen, Shigehiro Oishi, Laura A. King. (2020). Lay beliefs about meaning in life: Examinations across targets, time, and countries. *Journal of Research in Personality*, Volume 88, 104003, ISSN 0092-6566, <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2020.104003>.
- Sandra Ferraz de Castillo Dourado Freire, Angela Uchoa Branco. (2019). Dynamics between self and culture in school: A dialogical and developmental perspective. *Learning, Culture and Social Interaction*, Volume 20, Pages 24-31. <https://doi.org/10.1016/j.lcsi.2017.10.004>.
- Scott D. Landes, Richard A. Settersten. (2019). The inseparability of human agency and linked lives. *Advances in Life Course Research*, Volume 42, 100306, ISSN 1040-2608, <https://doi.org/10.1016/j.alcr.2019.100306>.
- Terekhin, R.A. (2017). The interrelation of values, social and psychological attitudes of servicemen

- and their personal readiness for change. *Education and Science*. T. 19. No. 8. P.109-127. <https://doi.org/10.17853/1994-5639-2017-8-109-127> (in Russian)
- Ushkin, S.G. (2019) Bauman, or about indifference. Retz. on the book: Bauman Z., Donskis L. *Moral blindness: loss of sensitivity in the era of fluid modernity*. S-Peterburg.: Ivan Limbakh Publishing House. (in Russian)
- Ushkin, S.G., Koval, E.A., Zhadunova, N.V. (2020). From theoretical constructs to practical convictions: how ethical principles are implemented in the life strategies of young people. *Monitoring Public Opinion: Economic and Social Change*. No. 3. P. 66-93. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.3.1596> (in Russian)
- Vvedenskij, A.I. (1912). *Lectures of Professor A.I. Vvedenskogo on ancient philosophy*. St. Petersburg. 374 p. (in Russian)
- Xanthe Glaw, Michael Hazelton, Ashley Kable, Kerry Inder. (2020). Exploring academics beliefs about the meaning of life to inform mental health clinical practice. *Archives of Psychiatric Nursing*, Volume 34, Issue 2, Pages 36-42 <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2020.02.009>.
- Yi-Yun Zeng, Ann Long, Chun-Ying Chiang, Nien-Mu Chiu, Fan-Ko Sun. (2021). Exploring the meaning of life from the perspective of patients with depression: A phenomenological study. *Archives of Psychiatric Nursing*, Volume 35, Issue 5, P. 427-433. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2021.06.004>.
- Hande Korkmaz, Berna Güloğlu. (2021). The role of uncertainty tolerance and meaning in life on depression and anxiety throughout Covid-19 pandemic. *Personality and Individual Differences*, Volume 179, 110952, ISSN 0191-8869, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110952>.
-