

### Смисложиттєва значущість звичок

Шашкова О. В.<sup>a</sup>, Лановенко Ю. І.<sup>a1</sup>

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

#### **Анотація**

Звички є важливою та невід'ємною частиною нашого життя. Багато звичок формується, починаючи з раннього дитинства. Протягом життя звички формуються також паралельно з формуванням характеру, прийнятих соціальних норм, установок та інших, здебільшого зовнішніх, обставин, в яких знаходиться та розвивається людина. Ритуали та звички утворюють основу нашого дня, це те, на що можна спиратись. Вони впливають на нашу працездатність, ефективність, фізичне та психічне здоров'я. Звички виконуються автоматично та, часто, непомітно для самої людини, тому що вони знаходяться в нашій підсвідомості. Це економить наш час та внутрішню енергію для більш важливих дій, які вимагають концентрації уваги та сил. Враховуючи те, як формуються звички, їх відстеження може дати нам цінну інформацію стосовно людини: на що вона спрямована, які в неї життєві цінності, що стоїть на першому місці в її житті, а що є другорядним. Наше емпіричне дослідження спрямовано саме на розкриття неусвідомленого значення звички, оскільки, зазвичай, причина появи звички забувається, а сама звичка стає неусвідомленим автоматизмом. Наші досліджувані, відстеживши свої звички, змогли усвідомити, задля чого їм ці звички, яку потребу вони закривають таким чином, та які мають смисложиттєві цінності.

**Ключові слова:** неусвідомлені психічні процеси, звичка, смисложиттєві цінності

### Existential significance of habits

Shashkova O.<sup>a</sup>, Lanovenko Y.<sup>a1</sup>

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

#### **Abstract**

Habits are an important and integral part of our lives. Many habits are formed from early childhood. Throughout life, habits are also formed in parallel with the formation of character, accepted social norms, attitudes and other, mostly external, circumstances in which a person is and develops. Rituals and habits form the basis of our day, they are what we can rely on. They affect our performance, efficiency, physical and mental health. Habits are performed automatically and often unnoticed by the person himself, because they are in our subconscious. This saves our time and inner energy for more important actions that require concentration and effort. Given how habits are formed, tracking them can give us valuable information about a person: what he is aimed at, what are his life values, what comes first in his life, and what is secondary. Our empirical research is aimed at revealing the unconscious meaning of habit, because, as a rule, the cause of the habit is forgotten, and the habit itself becomes an unconscious automatism. Our subjects, tracking their habits, were able to understand why they have these habits, what they need close in this way, and what are the meaning of life (existential) values.

**Keywords:** unconscious mental processes, habit, meaningful life (existential) values.

<sup>1</sup> Corresponding author.

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

<https://doi.org/10.37203/kibit.2020.46.07>

### Вступ

Звичка – це підсвідома програма, дотримуючись якої людина виконує різні дії. Вони можуть бути як позитивними, так і негативними. Добрі звички є нашими помічниками в житті. Завдяки ним ми економим енергію в нашій внутрішній системі, оскільки, становлячись автоматизованими, звичні дії та реакції перестають віднімати в нас час та сили на їх обдумування, підготовку до них, переживання та їх виконання. Такі дії відбуваються самі собою, залишаючи нам енергію на вирішення більш складних завдань. Але є й ті, які руйнують наше здоров'я, відштовхують від нас людей, ставлять у погане становище тощо. Шкідливі звички з'являються в різному віці, й чим раніше вони утворюються, тим глибокіше діють й тим складніше їх позбутися.

Оскільки звички відбуваються як би «самі собою», їх відносять до неусвідомлених процесів психіки. Неусвідомлені процеси завжди цікавили вчених, дослідників, філософів та психологів. Початок ідеї несвідомого можна побачити у вченнях Платона (Катунин, 2015), Р.Декарта (Реза Давари Аркадани, 2006; Горбунова и др., 2019), Г.Лейбніца (Саврей, 2017), І.Канта (Мозжилін, 2020) та інших (Mugon Tsikandilakis et al., 2019). Але найбільш активно і глибоко неусвідоме почало вивчати на початку ХХ століття. З.Фрейд (Rivers, 1917), К.-Г.Юнг (Walters, 1994), Д.Н.Узнадзе (Узнадзе, 2004; Каряка, 2016) розкрили психологічний бік несвідомого, а І.М.Сеченов та І.П.Павлов вивчали психофізіологічний бік несвідомого (Кабардов, 2020).

Ю.Б. Гіппенрейтер розділила всі неусвідомлені психічні процеси на три великих блока: неусвідомлені механізми, неусвідомлені стимули та надсвідомі процеси (Гіппенрейтер, 2002). За Гіппенрейтер звичку можна віднести до першого і другого блоку, куди входять наступні підгрупи:

- а) неусвідомлені автоматизми;
- б) явище неусвідомленої установки - завдяки яким суб'єкт може виконувати дії швидко, точно та більш ефективно, що є основою наших вмій та здібностей;
- в) неусвідомлені супроводи усвідомлених дій - наші мимовільні рухи, тонічні напруги, міміка, а також рухи, які супроводжують дії та стан людини – це все активно включено в спілкування та є важливими додатковими засобами комунікації.

Після аналізу всіх визначень поняття «звичка» (Немов, 2019; Безрукова, 2000; Мещеряков, 2002; Шарова, 2007), ми виокремили наступні її ознаки:

- дія, яка перетворилась на автоматичну;
- дія, яка з часом стала неусвідомленою;
- дія, яка виконується без роздуму над нею;
- для її функціонування потрібні належні умови (наприклад, час доби);
- її виконання стає потребою особистості.

Механізм формування звичок складається з фізіологічного (розряди нервової системи створюють нові шляхи) та психологічного аспектів (Преображенский, 2009; Еяль, 2016; Джеймс, 2018). Останній включає в себе два фактори:

1. несвідома тенденція повернення людиною своєї уваги до того, на чому вона зосереджувалась тривалий час.
2. зовнішні обставини:
  - це, по-перше, фізіологія, яка створює умови для таких зовнішніх обставин, що людина може існувати лише в межах цих обставин; на цей рівень людині легше впливати та перероблювати. Тут найпоширенішу теорію формування звички зробив Чарльз Дахінг (Дахінг, 2016). Вона називається «петля звички» та складається з трьох компонентів: сигналу, дії, нагороди.
  - по-друге, це – соціальні обмеження, тобто побудова людиною своєї поведінки в залежності від прийнятих в суспільстві законів та традицій;
  - по-третє, так звані «космічні» обмеження – обставини, які не залежні від волі людини (місце народження, рік народження тощо).

В сучасній психології вчені відносяться до несвідомого, як до друга та помічника, який допомагає накопичувати інформацію, швидко реагувати та економити сили, які ми витрачаємо на розумові процеси (Мусийчук, 2018; Schneider et al., 2021; Caleb Gardner et al., 2021). Попри те, що звички активно вивчаються з різних сторін, ще нема одного певного їх визначення (Karen D. Ersche et al., 2017; Kevin et al., 2020; Kiran McCloskey et al., 2021). Безумовним в усіх дослідженнях природи звичок є визнання того, що вони якимось чином впливають на життя кожної людини. Тому в нашій роботі ми поставили на меті визначити, яке значення звичок в житті людини і чи мають вони зв'язок із смислоттєвими цінностями людини, адже смислоттєві цінності людини є найважливішими орієнтирами в її житті та визначають її буття. Всі цінності складаються з загальнолюдських, культурних та індивідуальних елементів. Перші два обумовлені, головним чином, загальними уявленнями людей про те, що є добро і зло, що важливо і другорядне, а також – особливостями тієї культури, в якій народилась та виховувалась людина. До третього елемента відносяться суто суб'єктивні світоглядні пріоритети, які хоча і є цінними для всіх людей (здоров'я, успіх в житті, сім'я, діти), проте завжди мають індивідуальні відмінності. Відмінність в життєвих цінностях та пріоритетах пояснюються тим, що люди відрізняються за психологічною орієнтацією та історією свого життя. А звичні дії в повсякденному житті, на нашу думку, можуть показати на що орієнтована людина.

### Методи та матеріали

Узагальнюючи різносторонні погляди на природу звичок (Jun Kohyama, 2016; M. Lindell Joseph, 2019), ми розділи їх всіх на два види: свідомі та приховані.

Свідомі звички – це звички, які легко впізнати, бо вони вимагають свідомого втручання, щоб їх підтримувати. Якщо людина не сконцентрує на них увагу, то такі звички, швидше за все, зникнуть. Визначити ці свідомі звички легко, людина може їх швидко назвати. Прикладом можуть служити такі звички, як ранковий підйом по будильнику, щоденні пробіжки або тренування, читання перед сном тощо.

Інший вид звичок, приховані звички – це звички, які наш мозок перетворив у автоматичний режим. Вони набагато складніші, тому що люди, як правило, абсолютно не знають про їхнє існування, поки якийсь зовнішній фактор не виявить їх, наприклад, доки хтось не вкаже на поведінку. Тому виявити приховану звичку «з першого погляду» може бути складно. Проте приховані звички складають більшість наших звичок. Вони увійшли до нашого способу життя та прийняття рішень, і людина майже не усвідомлює, коли її звичка починає «діяти». Існує широкий спектр можливих прихованих звичок.

І свідомі і приховані звички можна поділити за різними напрямками, які охоплюють різні сфери життя людини:

- Вітальні звички. До них відноситься все, що пов'язано з тілом: звичка сидіти, ходити, слідування за фізичним здоров'ям, фізичні навантаження, гуляти на свіжому повітрі, звички щодо гігієнічних процедур, звичка слідувати за вагою, тощо.
- Харчові звички. Це такі, як дотримання дієт, обов'язкове вживання або уникнення якихось продуктів, слідування за водним балансом, звичка відслідковувати зміст продуктів, звичка пити каву в якийсь час, тощо.
- Емоційні звички. Показують, як ми сприймаємо світ, як ми реагуємо на різні обставини та який настрій у нас переважає протягом дня.
- Соціальні звички. Це звички, які стосуються різних рівнів відносин, як то: ділових (наприклад, звичка уникати завдань від начальства), дружніх (наприклад, обов'язково дзвонити раз на день), сімейних (звичка кожен день ввечері розмовляти з батьками).
- Комунікативні звички. Вербальні та невербальні комунікативні звички показують, як людина поводить себе при безпосередньому контакті з іншими людьми, як вона відноситься до інших, чи цікавиться, чи поважно ставиться, чи дивиться в очі, наскільки усміхнена, який в неї стиль

розмови, яку звичну позицію в групі та в індивідуальному спілкуванні вона займає, які слова та жести їй притаманні.

- Звички, зв'язані з активністю (розподілом часу). Показують, як і чим людина заповнює свій день, наскільки вона ефективна, на що витрачає свій час, чи має звичку планувати день, чи виділяє пріоритетні справи, які в неї сформовані ритуали протягом дня тощо.

В представленій нами моделі структури звичок спостерігається відсутність структурованості та ієрархізованості звичок. Тобто, до одного напрямку звичок ми віднесли як прості, що складаються з окремої дії (зранку пити воду, наприклад), так і складні – ритуали, до яких входить цілий спектр різних дій (проводити святкування в родині). Це пов'язано з одного боку, із неможливістю віднести звичку лише до одного виду активності, оскільки в кожній звичці перетинаються різні сфери життєдіяльності людини. А з іншого боку, через тему нашого дослідження ми були зацікавлені в розкритті якомога більшого спектру звичок, щоб максимально охопити життя людини.

Для того, щоб виявити, чи відображають звички смисложиттєві цінності людини, ми використали напівстандартизоване інтерв'ю у поєднанні з методом незакінчених речень та методом символдрами. Вибір цих методичних прийомів повністю обумовлений особливістю нашого предмету дослідження – несвідомих процесів психіки, оскільки тільки у проєктивних методах є можливість отримати інформацію стосовно неусвідомленого змісту.

Насамперед, респондентам було запропоновано завершити незакінчені речення. Метод незакінчених речень є одним з проєктивних методів дослідження особистості. Ми модифікували незакінчені речення під наше завдання, базуючись на нашій моделі структури звичок. Респондентам були запропоновані наступні незакінчені речення:

1. Зазвичай мій темп ходьби ...
2. Коли я з кимось розмовляю, я ...
3. Я звик(ла) пити воду ...
4. Моя жестикуляція ...
5. Коли я радий(а) когось зустріти, я ...
6. На прогулянки я зазвичай ходжу ...
7. Зазвичай я йду спати ...
8. Я звик(ла) робити фізичні вправи ...
9. Зазвичай те, що я їм, це ...
10. Заняття, яке мене дратує, це ...
11. В перервах зайнятості ...
12. Дієтичні добавки для мене – це ...
13. З друзями я ...
14. Якщо я вночі прокинувся, то я ...
15. Я гніваюсь, коли ...
16. Для мене телебачення – це ...
17. Слова, які я часто повторюю, ...

18. З рідними я ...
19. Періодика для мене – це ...
20. Коли я нервую, то ...
21. Зазвичай я планую свій день ...
22. Зранку я люблю ...
23. Заняття, яке мене заспокоює, це ...
24. Перед сном я завжди ...
25. На критику, зазвичай, я реагую ...
26. Якщо я хочу їсти, я ...
27. Після напруженої роботи я ...
28. Зазвичай мій настрій зранку ...
29. Коли мене щось турбує, я ...
30. Коли я прихожу додому, мені потрібно ...
31. Зазвичай на вихідних я ...
32. Перед важливими справами мені потрібно ...
33. Мені краще працюється, коли ...
34. Щоб підняти собі настрій, я ...

Після аналізу відповідей, в результаті якого відбувалося виокремлення звичок, які респондент погоджувався далі «дослідити», наступним етапом було проведення напівстандартизованого інтерв'ю. Наше інтерв'ю містило такі основні питання:

1. Про місце, положення – де респондент знаходиться, коли звичка починає діяти.
2. Про час – у яку годину дня це відбувається.
3. Про настрій – у якому настрої перебуваєте людина в цей момент.
4. Про думки – про що вона думає в цей момент.
5. Про почуття – що відчуває людина в цей момент.
6. Про оточення – хто її оточує, коли відбувається звичка.
7. Про попередню дію – що людина робить безпосередньо перед звичкою.
8. Непередбачені питання.

Після проведення інтерв'ю, результатом якого ставала повністю усвідомлена респондентом звичка (або – ритуал), ми переходили до методу символдрами. Використовуючи метод символдрами в нашому дослідженні, ми виходили на один з аспектів смисложиттєвої цінності людини. Під аспектом смисложиттєвої цінності ми вважали стан людини, без якого вона не може нормально функціонувати, жити. Щоб його визначити, ми використовували образ «підйому в гору», щоб респондент, візуалізуючи в своїй уяві цей підйом, зміг побачити панораму з її верхівки та віднайти там щось цінне для себе. Слідуючи за голосовою інструкцією, досліджувана особа розповідала про:

- яка гора перед нею: висока, мала, крута, полого, з рослинністю чи без.
- що бачить навкруги: який пейзаж від початку сходу, яка пора року, яка погода в цей момент.

- яка виглядає доріжка, яка веде вгору.
- як бачить людина себе: у що одягнута, що є з собою, чи є хто поруч.
- що відчуває в момент підйому: легкість чи важкість, чи хочеться йти в гору.

Дійшовши вершини, досліджуваній детально розповідав, яка картина перед ним відкривалася. Особливу увагу приділяли почуттям та відчуттям респондента в цей момент. Якщо людина бачила якийсь цікавий для себе об'єкт, ми детально його розглядали, визначали, які почуття він викликає, що з ним хочеться зробити, що цей об'єкт значить саме для неї. Останнє питання було про настрій, з яким людина спускається з гори.

Після проведення символдрами, досліджуваному пропонувалося здійснити порівняння почуттів між тими, які він відчував на вершині гори, та тими, які він отримує в момент відтворення звички. Завершальним питанням було: на скільки відсотків респондент вважає свою звичку як таку, що віддзеркалює його смисложиттєву цінність (або один з аспектів смисложиттєвої цінності).

Інтерв'ю проводилось через інтернет по аудіо або відео зв'язку. Інтерв'ю тривало 20-40 хвилин. Фіксування відбувалось за допомогою диктофону. В дослідженні взяли участь 21 студенти зі спеціальності психології.

### Результати

Аналіз результатів дослідження показав, що найрозповсюджені звички серед наших респондентів – це вітальні, харчові та звички, зв'язані з активністю. Для свого подальшого дослідження самі респонденти обрали наступну звичку (див. Табл. 1):

- на першому місці за частотою обирали вітальна звичка: гуляти, швидко реагувати, бути на самоті, кусати губи, співати, виконувати фізичні вправи. Це складає 38% від всіх опитуваних.
- на другому місці харчова звичка: звичка заїдати, пити каву, їсти солодку випічку, шоколадки – 33,4% респондентів.
- на третьому місці це звичка, зв'язані з активністю, розподілом часу: 28,6% респондентів обрали такі звички, як полежати на дивані, сидіти за комп'ютером, навантажувати себе працею, робити шопінг, читати, роздумувати.

За своїм семантичним навантаженням деякі звички було важко віднести до вітальної або часової групи. Проте остаточно це вирішували самі досліджувані: так, лежання на дивані обумовлювалося саме питанням активності, а не турботою про тіло.

Далі за допомогою інтерв'ю ми встановили, який саме суб'єктивний сенс несла кожна з обраних респондентами звичок. Було з'ясовано, що:

- для 14% респондентів звички існують як захисний механізм. Це – кусання губ,

Таблиця 1.

**Виявлення значущої звички**

Досліджуваний	Виділена звичка
1	гуляти
2	швидкість активності
3	гуляти
4	бути наодинці
5	заїдання
6	пити каву
7	заїдання
8	їсти солодке
9	пити каву
10	роздумування
11	лежати на дивані
12	заїдання
13	навантажування себе працею
14	їсти шоколад
15	фізичні вправи
16	співання
17	сидіння в комп'ютері
18	займатися спортом
19	шопінг
20	читання
21	кусати губи

заїдання та сидіння в комп'ютері. Вони сформувались як втеча від реальності, від актуальних проблем, захист від кризової ситуації. Таким чином людина намагається себе заспокоїти.

- 24% респондентів використовують обрану звичку чітко для відпочинку, розслаблення, розміркування. Це такі звички, як пити каву, їсти солодке, роздумувати, лежати на дивані, заїдання, сидіти в комп'ютері. Респонденти використовують ці звички задля перепочинку протягом дня. В цей час найчастіше вони знаходяться наодинці з собою, в спокої, можуть відволіктись від поточних справ та проблем, насолодитися тишею.
- 28% респондентів використовують свою звичку чітко як джерело натхнення, наповнювання енергією, силами. Це такі, як швидкість активності, гуляти, бути наодинці, заїдати, навантажувати себе працею, їсти шоколад, читати. Респонденти відмічали, що в процесі відтворення звички вони відчувають розуміння, що робити далі, емоційне оновлення, приходять нові свіжі ідеї та рішення.
- 34% респондентів використовують звичку і як джерело натхнення, і як джерело для відпочинку. Це такі звички, як гуляти,

бути наодинці, заїдання, фізичні вправи, співання, шопінг. В залежності від ситуації за допомогою цих звичок респонденти відмічають, що вони можуть як скинути напругу, розслабитись, перезавантажитись, так і можуть в цей момент надихнутись, відчути позитивні емоції, прилив енергії на продовження справ або втілення нових ідей.

Спільна риса тих, хто має звичку займатися фізичними вправами – це повага до себе та гордість собою. Також очевидним є те, що більшість звичок (19 з 21) з'явилися в житті людини як дії, від яких вона може отримати ресурс. Отже, ми можемо зробити проміжний висновок, що звичка для наших респондентів – це, перш за все, пряма дія зі своєю енергією: акумулювання, перерозподіл, скидання надлишку.

За допомогою методу символдрами ми знаходили один із значущих станів людини, відсутність якого негативно впливає на її життя – саме це ми визначили як один із аспектів смислу життя. Під час інтерв'ю стало зрозуміло, що смисл життя може змінюватись протягом життя як злам попереднього, через кризу, різкі зміни обставин в житті людини, так і як поступове еволюційне накопичення людиною життєвого досвіду. Тому в деяких респондентів смислоттєвий аспект є актуальним протягом великого проміжку часу, а в деяких на даний момент гостро стоїть питання щодо його зміни. Зокрема, ми з'ясували, що:

- людині зі смислоттєвим аспектом «оновлення, наповнювання, чистота» важко довгий час займатися однією і тією ж справою. Їй необхідно робити паузи. Тому цей аспект актуальний протягом всього життя.
- для людини смислоттєвий аспект «відчуття ритму» також актуальний протягом всього життя, так як, щоб добре взаємодіяти зі світом, їй треба бути «в унісон» зі світом, людьми.
- людина, у якій смислоттєвий аспект «досягнення», дуже полює протягом життя ставити собі різноманітні цілі та їх досягати. В цьому вона бачить розвиток.
- людині з аспектом смислом життя «натхнення» працюється важко, якщо не буває хоч деякого часу наодинці.
- у респондента смисловий аспект «наповнюватись енергією» також є актуальним протягом всього життя.
- респондент з смисловим аспектом «уповільнити час» має зараз труднощі, які неочікувано звалились, тому цей аспект актуальний для неї на сьогоднішній день.
- респондент з аспектом «мати багатий вибір» дуже нервує, коли його у чому-небудь обмежують.

- у респондента, у якого смисл життя «гармонія», є актуальним протягом всього життя.
  - у респондента зі смислом життя «насолада моментом» є маленька дитина, тому зараз вона як ніколи насолоджується статусом матері, а також моментом, коли дитина спить.
  - людина, у якій смисл життя «ясно бачити», є актуальним в останні роки, з переосмисленням життя.
  - респонденту з аспектом смислу життя «охолонуті» треба завжди протягом дня усамітнитися та перезавантажитися.
  - респондент, який має смисложиттєвий аспект «спокій», знаходиться зараз в гнітючому стані: його дії постійно направлені на усунення негативу і отримання спокою в житті.
  - людина, у якій смисложиттєвим аспектом є «результат, кар'єра», не бачить смислу робити те, що не принесе якийсь результат. Вона зараз чітко має ціль, яку хоче досягнути, і кожен свій день будує з урахуванням на неї.
  - у людини аспект «наповнюватись смислом» проявляється найчастіше на роботі, коли потрібен час для розміркування та знаходження рішень.
  - у респондента смисложиттєвий аспект «повага до себе, спокій» спостерігається протягом всього життя.
  - смисложиттєвий аспект «задоволеність» гостро встав нещодавно, людина зрозуміла, що її не задовольняє, та вже поставила ціль на її досягнення.
  - у респондента з аспектом «втеча від реальності» важка ситуація вдома, тому на даний момент спрацьовує захисний механізм як сидіння в комп'ютері.
  - людям, у яких аспект «гордість і задоволення собою», важливо це відчувати протягом життя, в своїх діях, роботі.
  - респондент, у якого смисл життя «поглинання, насичення», зараз не має повного насичення цим станом.
  - людині, у якій смисложиттєвий аспект «злиття, зосередження», необхідно повністю вникати в суть, щоб краще розуміти іншу людину або книгу, або виконувати справи.
- Всі респонденти підтвердили, що визначений нами їхній стан є на 100% смисложиттєвим аспектом. Це супроводжувалося конгруентною

Таблиця 2.

*Виявлення смисложиттєвого аспекту символу*

Досліджуваний	Символ	Смисложиттєвий аспект
1	прозоре озеро	перезавантаження, освіжитися
2	смарагд	відчуття ритму
3	перемога	сила волі, досягнення
4	гори	натхнення, прилив сил
5	сонце	наповнюватись енергією, відчуття часу
6	споглядання ландшафту	уповільнити час, відпочинок
7	воля	багатий вибір в будь-який момент
8	дерев'яний міст	гармонія з собою, природою
9	гарний вид	насолада моментом
10	небо з хмарами	ясно бачити
11	водоспад	охолонуті, відпочинок
12	трава	спокій
13	вид з гори	результат, кар'єра
14	каміння	наповнюватись смислом
15	міць природи	внутрішня гармонія, спокій
16	озеро	задоволеність
17	хрест, квіти	втеча від реальності
18	три гори	гордість, задоволеність собою
19	прапор України	гордість своїм досягненням
20	гаряче каміння	злиття, зосередження
21	вид зверху	поглинати, насичатися

невербальною поведінкою, що додатково дало нам підстави для довіри суб'єктивним оцінкам досліджуваних.

#### Обговорення і висновок

Якщо проаналізувати власне образи з символдрами, які стали втіленням смисложиттєвих аспектів досліджуваних, то можна відмітити їхню семантичну неоднорідність (див. Табл. 2): в деяких випадках схожі смисложиттєві аспекти були виявлені на різних образах (наприклад, в досліджуваних під номерами 8 та 15), і навпаки – однакові образи символдрами дали різні смисложиттєві аспекти (як в досліджуваних під номерами 13 та 21).

Це підтверджує основне правило тлумачення образів проекції: ніколи не можна робити інтерпретацію без урахування обставин життя досліджуваного, оскільки це може просто спотворити інформацію.

Якщо узагальнити визначенні смисложиттєвої цінності, то виявилось, що у всіх наших досліджуваних на першому місці стоять цінності, які направлені на розвиток, а цінності, які зв'язані з матеріальним володінням для них стали другорядними. Націленість досліджуваних на саморозвиток проявлялась через їхні фрази,

де вони говорили о важливості фізичного, інтелектуального і духовного розвитку, і в тих діях, які вони роблять кожен день і які призводять до їхнього самовдосконалення.

Мета нашої роботи полягала в тому, щоб зіставити буденну звичку людини із її смыслом життя. І на перший погляд, це здавалось абсурдним: смисл життя відноситься до верхинних аспектів нашого існування, в той час, як звички частіше відносяться до рефлексів та автоматизмів. Однак, якщо зіставити проаналізовані вище результати, то кидається в очі чітка спорідненість між звичкою та одним з аспектів смислу життя (див. Табл. 3).

Також під час проведення методик та інтерв'ю всі респонденти відповіли, що дійсно у своїй звичці вони втілюють знайдений нами смисложиттєвий аспект. Однак ми не могли не впевнитися, що отримана нами спорідненість між звичкою та смыслом життя дійсно вважається нашими досліджуваними як реально існуючий зв'язок. Тому ми звернулися до оцінки досліджуваними рівня співпадіння (див. Табл. 4).

Якщо узагальнити ці дані, то:

- абсолютне співпадіння визначили 29% респондентів. Вони не тільки самі при-

Таблиця 3.

*Порівняння звички та смисложиттєвої цінності*

Досліджуваний	Вилічена звичка	Смисложиттєвий аспект
1	гуляти	перезавантаження, освіжитися
2	півлікість активності	відчуття ритму
3	гуляти	сила волі, досягнення
4	бути наодинці	натхнення, прилив сил
5	заїдання	наповнюватись енергією, відчуття часу
6	пити каву	уповільнити час, відпочинок
7	заїдання	багатий вибір в будь-який момент
8	їсти солодке	гармонія з собою, природою
9	пити каву	насолота моментом
10	роздумування	ясно бачити
11	лежати на ливані	охолонути, відпочинок
12	заїдання	спокій
13	навантажувати себе працею	результат, кар'єра
14	їсти шоколад	наповнюватись смыслом
15	фізичні вправи	внутрішня гармонія, спокій
16	співання	заловленість
17	сидіти в комп'ютері	втеча від реальності
18	займатися спортом	гордість, задоволеність собою
19	шоппінг	гордість своїм досягненням
20	читання	злиття, зосередження
21	кусати губи	поглинати, насипатися

Таблиця 4.  
**На скільки звичка співпадає із аспектом  
 смислу життя**

Досліджуваний	співпадіння на ... %
1	100%
2	100%
3	85%
4	90%
5	75%
6	90%
7	90%
8	70%
9	60%
10	100%
11	50%
12	70%
13	100%
14	70%
15	95%
16	90%
17	100%
18	70%
19	100%
20	90%
21	50%

- йшли до висновку, що отриманий ними результат дійсно виводить їх на звичку, але й пережили позитивний інсайт. Досліджувані здогадувались, що щось підсвідоме може спонукати до виконання звичних дій, але вони не задумувались, що саме це може бути. Вони були здивовані, коли ми починали зв'язувати звичку зі смислом життям, і ще більше зростало здивування, коли вони самі починали бачити цей зв'язок, який повністю їм відгукувався.
- дуже високе співпадіння на 90-95% визначили 29% респондентів. Вони також відмітили співпадіння, але так як вибірка досліджуваних обмежувалась студентами психологами, які проходили різні тренінги і багато знають про себе, для них не було такого яскравого відкриття про себе.
  - високе співпадіння на 70-85% визначили ще 29% респондентів. Вони відмітили співпадіння між звичкою і смислозначущим аспектом. Але після проведення методик, згадували і говорили про те, що вони і іншими речами і діями можуть доповнювати або втілювати свій смисложиттєвий аспект.
  - переважаюче співпадіння 50-60% назвали 13% респондентів. Ці респонденти не були впевнені, що знайдена нами звичка відповідає їхньому смисложиттєвому аспекту. Дехто з досліджуваних не довіряє таким методикам, які ми використовува-

ли. Але ніхто з них не сказав чітко, що співпадіння нема взагалі.

Звідси ми можемо стверджувати, що звички дійсно віддзеркалюють смисл життя людини. Тобто, вони не просто є повторюваним набором дій, а виконують корисну функцію регуляції нашого самоздійснення. І цей висновок пояснює, чому ми, люди, не можемо позбавитися, так званих, шкідливих звичок – бо завдяки кожній звичці, як корисній, так і поганій, ми задовольняємо свої потреби, які ми часто не усвідомлюємо, і які складають смисл нашого життя.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Безрукова В.С. (2000). Основы духовной культуры (энциклопедический словарь педагога). Екатеринбург. 937 с.
- Гиппенрейтер Ю. Б. (2002). Введение в общую психологию. Курс лекций: учебник. Москва: «ЧеРо», 336 с.
- Горбунова Е.В., Фатеева К.Н., Хаидов С.К. (2019). Картезианская концепция самосознания в свете теории неравновесных систем. <https://doi.org/10.24151/2409-1073-2019-1-88-92>.
- Дахитг Ч. (2016). Сила привычки. Почему мы живем именно так, а не иначе. Москва: Карьера Пресс. 416 с.
- Джеймс У. (2018). Психология. Москва: Рипол классик. 616 с.
- Еяль Н, Хувер Р. (2016). На крючке. Как создавать продукты, формирующие привычки. Москва: Манн, Иванов и Фербер. 272 с.
- Кабардов М.К. (2020). Мозг и психика: от физиологических школ И.М. Сеченова – И.П. Павлова к дифференциально-психофизиологической школе Б.М. Теплова – И.Д. Небылицина. URL: <https://doi.org/10.23888/humJ20201115-133>.
- Каряка І.В. (2016). Психологічні особливості прояву установки в процесі мисленнєвої діяльності особистості. URL: <https://doi.org/10.15587/2313-8416.2016.67454>.
- Катунин А.В. (2015). Истоки концепции когнитивного бессознательного в философии Платона. <https://doi.org/10.17212/2075-0862-2015-2.2-44-52>.
- Лейбниц В. (1982-89). Сочинения в 4-х томах. Философское наследие. Москва: Мысль.
- Мещеряков Б. Г., Зинченко В. П. (2002). Большой психологический словарь. 3-е изд. Москва: Прайм-Евроннак. 672 с.
- Мозжилин С.И. (2020). Трансцендентальный субъект, дух и самосознание: от И. Канта к К. Г. Юнгу. [https://doi.org/10.18500/1819-7671\\_-2020-20-2-154-158](https://doi.org/10.18500/1819-7671_-2020-20-2-154-158).
- Мусийчук М.В. (2018). Философское консультирование как направление психотерапии от «человека привычки» к «человеку воли» // Медицинская психология в России. Т.10, №6. URL: <https://doi.org/10.24411/2219-8245-2018-16080>.
- Немов Р.С. (2019). Общая психология в 3 т. Том 1. Введение в психологию: учебник и практикум для академического бакалавриата. 6-е изд. Москва: Юрайт. 726 с.
- Преображенский А. (2009). Учение Дона Хуана. Трактат о привычках. Москва: Центрполиграф. 544 с.
- Реза Давари Аркадани. (2006). Философия и будущее. Вестник Московского Университета. Сер.

7. <https://cyberleninka.ru/article/n/filosofiya-i-budushee>.
- Саврей В.Я. (2017). Универсальный гений Лейбница в поисках синтеза науки, философии и богословия. <https://doi.org/10.17212/2075-0862-2017-2.1-9-17>.
- Узнадзе Д. Н. (2004). Общая психология/ пер. с грузинского Е. Ш. Чомахидзе; под ред. И. В. Имедадзе. Москва: Смысл. 413 с.
- Шарова Н. В. (2007). Общая психология: Психология личности. Ярославль: ЯГПУ. 79 с.
- Andreas Hirschi, Anne Herrmann, Noemi Nagy, Daniel Spurrk. (2016). All in the name of work? Nonwork orientations as predictors of salary, career satisfaction, and life satisfaction. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2016.07.006>.
- Blair T. Johnson, Rebecca L. Acabchuk. (2018). What are the keys to a longer, happier life? Answers from five decades of health psychology research. URL: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.11.001>.
- Caleb Gardner, Arthur Kleinman. (2021). Medicine and the unconscious. URL: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01460-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01460-4).
- Elizabeth M. Altmaier. (2020). Finding and creating meaning in life during reversals and revisions. URL: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818849-1.00010-2>.
- Jina Ahn, Bryan J. Dik, Ruby Hornback. (2017). The experience of career change driven by a sense of calling: An Interpretative Phenomenological Analysis approach. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2017.07.003>.
- Jun Kohyama. (2016). Good daily habits during the early stages of life determine success throughout life. URL: <https://doi.org/10.1016/j.slsi.2016.09.002>.
- Karen D. Ersche, Tsen-Vei Lim. (2017). Creature of Habits: A self-report measure of habitual routines and automatic tendencies in everyday life. URL: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.024>.
- Kentaro Mori, Yu Kaiho, Yasutake Tomata, Mamoru Narita, Fumiya Tanji, Kemmyo Sugiyama, Yumi Sugawara, Ichiro Tsuji. (2017). Sense of life worth living (ikigai) and incident functional disability in elderly Japanese: The Tsurugaya Project. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2017.02.013>.
- Kevin G. Volpp, George Loewenstein. (2020). What is a habit? Diverse mechanisms that can produce sustained behavior change. URL: <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2020.10.002>.
- Kiran McCloskey, Blair T. Johnson. (2021). You are what you repeatedly do: Links between personality and habit. URL: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111000>.
- Laurent Waroquie, Marlène Abadie, Zoltan Dienes. (2020). Distinguishing the role of conscious and unconscious knowledge in evaluative conditioning. URL: <https://doi.org/10.1016/j.cognition.2020.104460>.
- M. Lindell Joseph PhD, RN. (2019). Developing Healthy Habits: A Faith-Based Interdisciplinary Action Framework. URL: <https://doi.org/10.1016/j.mnl.2019.09.006>.
- Miao Miao, Lei Zheng, Yiqun Gan. (2021). Future-oriented function of meaning in life: Promoting hope via future temporal focus. URL: <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. URL: <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2016.11.005>.
- Myron Tsikandilakis, Persefoni Bali, Jan Derrfuss, Peter Chapman. (2019). The unconscious mind: From classical theoretical controversy to controversial contemporary research and a practical illustration of the "error of our ways". URL: <https://doi.org/10.1016/j.concog.2019.102771>.
- Robert Hogan, Ryne A. Sherman. (2020). Personality theory and the nature of human nature. URL: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109561>.
- Sally Walters. (1994). Algorithms and archetypes: Evolutionary psychology and Carl Jung's theory of the collective unconscious URL: [https://doi.org/10.1016/1061-7361\(94\)90013-2](https://doi.org/10.1016/1061-7361(94)90013-2).
- Schneider E., Marc Alain Züst, Sergej Wuethrich. (2021). Larger capacity for unconscious versus conscious episodic memory. URL: <https://doi.org/10.1016/j.cub.2021.06.012>.
- Scott D. Landers, Richard A. Settersten Jr. (2019). The inseparability of human agency and linked lives. URL: <https://doi.org/10.1016/j.alcr.2019.100306>.
- Shulamith Kreidler. (2019). Towards a consensual model in personality psychology. URL: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.03.009>.
- W.H.R. Rivers M.D. LOND. (1917). Freud's psychology of the unconscious. URL: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(00\)44819-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(00)44819-1).

## REFERENCES

- Andreas Hirschi, Anne Herrmann, Noemi Nagy, Daniel Spurrk. (2016). All in the name of work? Nonwork orientations as predictors of salary, career satisfaction, and life satisfaction. *Journal of Vocational Behavior*, Vol. 95-96, P 45-57. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2016.07.006>.
- Bezrukova V.S. (2000). *Fundamentals of Spiritual Culture (Teacher's Encyclopedic Dictionary)*. Ekaterinburg. P 937. (in Russian)
- Blair T. Johnson, Rebecca L. Acabchuk. (2018). What are the keys to a longer, happier life? Answers from five decades of health psychology research. *Social Science & Medicine*, Vol. 196, P 218-226. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.11.001>.
- Caleb Gardner, Arthur Kleinman. (2021). Medicine and the unconscious. *The Lancet, The Art of Medicine*, Vol. 398, issue 10295, P 112-113. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01460-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01460-4).
- Duhigg Ch. (2016). *Why We Do What We Do In Life And Business*. Moskva: Kar'era Press. P 416. (in Russian)
- Elizabeth M. Altmaier. (2020). Finding and creating meaning in life during reversals and revisions. *Navigating Life Transitions for Meaning*. United States: Academic Press. P 167-173. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818849-1.00010-2>.
- Eyal N., Hoover R. (2016). *Hooked. How to Build Habit-Forming Products*. Moskva: Mann, Ivanov i Ferber. P 272. (in Russian)
- Gippenrejtter Y. B. (2002). *Introduction to General Psychology. Course of lectures: textbook*. Moskva: «ChERo», P 336. (in Russian)
- Gorbunova E.V., Fateeva K.N., Haidov S.K. (2019). Cartesian Concept of Self-Consciousness in the Light of Nonequilibrium System Theory. *Economic and socio-humanitarian studies*, № 1 (21). <https://doi.org/10.24151/2409-1073-2019-1-88-92>. (in Russian)
- James William. (2018). *Psychology*. Moskva: Ripol klassik. P 616. (in Russian)
- Jina Ahn, Bryan J. Dik, Ruby Hornback. (2017). The experience of career change driven by a sense of

- calling: An Interpretative Phenomenological Analysis approach. *Journal of Vocational Behavior*, Vol. 102, P 48-62. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2017.07.003>.
- Jun Kohyama. (2016). Good daily habits during the early stages of life determine success throughout life. *Sleep Science*, Vol. 9, Issue 3, P 153-157. <https://doi.org/10.1016/j.slsi.2016.09.002>.
- Kabardov M.K. (2020). Brain and mind: from the I.M. Sechenov-I.P. Pavlov physiological schools to the B.M. Teplov-V.D. Nebylitsyn differential psychophysiological school (presentation of the report). *Personality in a changing world: health, adaptation, development*, T.8, №1 (28). <https://doi.org/10.23888/humJ20201115-133>. (in Russian)
- Karen D. Ersche, Tsen-Vei Lim. (2017). Creature of Habits: A self-report measure of habitual routines and automatic tendencies in everyday life. *Personality and Individual Differences*, Vol. 116, P 73-85. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.024>.
- Karyaka I.V. (2016). Psychological features of displaying attitude in the process of human mental activity. *Scientific Journal "ScienceRise"*, №4/1(21). <https://doi.org/10.15587/2313-8416.2016.67454>. (in Ukraine)
- Katunin A.V. (2015). The Origins of the Cognitive Unconscious Concept in the Philosophy of Plato. *Ideas and Ideals*, №2 (24), T. 2. <https://doi.org/10.17212/2075-0862-2015-2.2-44-52>. (in Russian)
- Kentaro Mori, Yu Kaiho, Yasutake Tomata, Mamoru Narita, Fumiya Tanji, Kemmyo Sugiyama, Yumi Sugawara, Ichiro Tsuji. (2017). Sense of life worth living (ikigai) and incident functional disability in elderly Japanese: The Tsurugaya Project. *Journal of Psychosomatic Research*, Vol. 95, P 62-67. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2017.02.013>.
- Kevin G. Volpp, George Loewenstein. (2020). What is a habit? Diverse mechanisms that can produce sustained behavior change. *Organizational Behavior and Human Decision Process*, Vol. 161, P 36-38. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2020.10.002>.
- Kiran McCloskey, Blair T. Johnson. (2021). You are what you repeatedly do: Links between personality and habit. *Personality and Individual Differences*, Vol. 181, 111000. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111000>.
- Laurent Waroquie, Marlène Abadie, Zoltan Dienes. (2020). Distinguishing the role of conscious and unconscious knowledge in evaluative conditioning. *Cognition*, Vol. 205, 104460. <https://doi.org/10.1016/j.cognition.2020.104460>.
- Leibniz W. (1982-89). *Works in 4 volumes. Philosophical legacy*. Moskva: Mysl'. (in Russian)
- M. Lindell Joseph PhD, RN. (2019). Developing Healthy Habits: A Faith-Based Interdisciplinary Action Framework. *Nurse Leader*, Vol. 17, Issue 6, P 498-504. <https://doi.org/10.1016/j.mnl.2019.09.006>.
- Meshcheryakov B. G., Zinchenko V. P. (2002). *The large psychological dictionary*. 3rd edition. Moskva: Prajm-Evroznak. P 672. (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*, Vol. 179, 110897. <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*, Vol. 44, P 41-48. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2016.11.005>.
- Mozzhilin S.I. (2020). Transcendental Subject, Spirit and Identity: from I. Kant to C.G. Jung. *Bulletin of the Saratov University. New episode. Philosophy Series. Psychology. Pedagogy*, Vol. 20, Issue 2. P 154-158. <https://doi.org/10.18500/1819-7671-2020-20-2-154-158>. (in Russian)
- Musijchuk M.V. (2018). Philosophical consulting as a direction of psychotherapy: from "human habits" to "person of faith". *Medical psychology in Russia*, Vol.10, №6. <https://doi.org/10.24411/2219-8245-2018-16080>. (in Russian)
- Myron Tsikandilakis, Persefoni Bali, Jan Derrfuss, Peter Chapman. (2019). The unconscious mind: From classical theoretical controversy to controversial contemporary research and a practical illustration of the "error of our ways". *Consciousness and Cognition*, Vol. 74, 102771. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2019.102771>.
- Nemov R.S. (2019). *General Psychology in 3 volumes. Volume 1. Introduction to Psychology: Textbook and Workshop for Academic Bachelor's Degree*. 6th edition. Moskva: Yurajt. P 726. (in Russian)
- Preobrazhenskij A. (2009). *Don Juan's teachings. A treatise on habits*. Moskva: Centrpoligraf. P 544. (in Russian)
- Reza Davari Arkadani. (2006). *Philosophy and the future*. Moscow University Bulletin. Vol. 7. <https://cyberleninka.ru/article/n/filosofiya-i-budushee>. (in Russian)
- Robert Hogan, Ryne A. Sherman. (2020). Personality theory and the nature of human nature. *Personality and Individual Differences*, Vol. 152, 109561. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109561>.
- Sally Walters. (1994). Algorithms and archetypes: Evolutionary psychology and Carl Jung's theory of the collective unconscious. *Journal of Social and Evolutionary System*, Vol. 17, Issue 3, P 287-306. [https://doi.org/10.1016/1061-7361\(94\)90013-2](https://doi.org/10.1016/1061-7361(94)90013-2).
- Savrey V.Ya. (2017). Leibniz. *The Universal Genius in Search of the Synthesis of Science, Philosophy and Theology*. *Ideas and Ideals*, №2 (32), Vol. 1. <https://doi.org/10.17212/2075-0862-2017-2.1-9-17>. (in Russian)
- Schneider E., Marc Alain Zust, Sergej Wuethrich, Roland Wiest, Simon Ruch, Katarina Henke. (2021). Larger capacity for unconscious versus conscious episodic memory. *Current Biology*. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2021.06.012>.
- Scott D. Landers, Richard A. Settersten Jr. (2019). The inseparability of human agency and linked lives. *Advances in Life Course Research*, Vol. 42, 100306. <https://doi.org/10.1016/j.alcr.2019.100306>.
- Sharova N. V. (2007). *General Psychology: Personality Psychology*. Yaroslavl': YAGPU. P 79. (in Russian)
- Shulamith Kreitler. (2019). Towards a consensual model in personality psychology. *Personality and Individual Differences*, Vol. 147, P 156-165. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.03.009>.
- Uznadze D. N. (2004). *General Psychology*, trans. from the Georgian E.Sh. Chomakhidze; ed. I.V. Imedadze. Moskva: Smysl. P 413. (in Russian)
- W.H.R. Rivers M.D. LOND. (1917). Freud's psychology of the unconscious. *The Lancet*, Vol. 189, Issue 4894, P 912-914. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(00\)44819-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(00)44819-1).