

Чайка Г.В.

Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

ДОВІРА ЯК КЛЮЧОВИЙ КОМПОНЕНТ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

У статті розглядаються такі види довіри як довіра до себе і довіра до світу і теоретично визначається зв'язок такої довіри із психологічним здоров'ям людини з метою побудови гіпотези для емпіричного дослідження. Мета статті: розробити гіпотезу емпіричного дослідження довіри як ключового, базового компонента психологічного здоров'я людини. Показано, що почуття глибокої довіри до себе, до людей, до світу – наріжний камінь здорової особистості. Розглянуто підходи до вивчення психологічного здоров'я і доведено, що хоч би який підхід до визначення психічного здоров'я не застосовувався, існує низка взаємопов'язаних особистісних характеристик, які особливо важливі для досягнення психологічного здоров'я: позитивні не егоцентричні емоції і надія, соціоемоційний інтелект, самоконтроль, наявність цілей у житті, життєстійкість, застосування ефективних копінг-стратегій, що все разом приводить до відчуття психологічного благополуччя, і всі ці характеристики, базуються, формуються і розвиваються на основі довіри до світу і самого себе.

Визначено, що установка на довіру, довіра до себе та до світу, як два взаємопов'язані феномени, – це базовий особистісний конструкт, що починає будуватися від дня народження людини та розвивається, замінюється протягом всього життя. Від міри довіри до себе і до світу залежить ціла низка особистісних характеристик, таких як позитивні емоції, та емоційний інтелект, самоконтроль, наявність цілей у житті, життєстійкість, застосування ефективних копінг-стратегій у складних життєвих ситуаціях. У свою чергу вказані особистісні характеристики є основою позитивного психологічного здоров'я людини. Таким чином установка на довіру не напряму, проте опосередковано, через низку особистісних характеристик, є базою, фундаментом позитивного психологічного здоров'я.

Ключові слова: довіра, довіра до себе, довіра до світу, психологічне здоров'я, емоційний інтелект, психологічне благополуччя, життєстійкість.

Постановка проблеми. Довіра – впевненість у порядності й доброзичливості іншої сторони, з котрою людина знаходиться в тих чи інших відносинах. Феномен довіри розглядається на кількох рівнях – на індивідуальному, як довіра людини до самої себе; на колективному, як довіра до іншої людини або соціальної групи; на інституціональному, як довіра до певної соціальної інституції або держави в цілому; на універсальному, як довіра до світу загалом. На колективному, та інституціональному рівнях довіра розглядається більше як соціальне явище. У цій статті ми зосередимося на довірі як психологічному феномені. Ми розглядатиме довіру як довіру до себе і довіру до світу і зробимо теоретичну спробу визначити зв'язок такої довіри із психологічним здоров'ям людини з метою побудови гіпотези для емпіричного дослідження. **Мета статті:** розробити гіпотезу емпіричного дослідження довіри як ключового, базового компонента психологічного здоров'я людини.

Виклад основного матеріалу. R. Janoff-Bulman [19] вивчав фундаментальні припущення особистості, оскільки людині для прогнозування

подій необхідна система стійких позитивних уявлень про навколишній світ, що допомагає приймати рішення, відчувати стабільність, будувати стратегії взаємодії зі світом і собою. Ця система припущень досить стабільна; вона не змінюється в повсякденному житті і в простих життєвих ситуаціях. Однак у травматичній ситуації, при певних життєвих випробуваннях, коли людина стикається з новою інформацією, яка дисонує з існуючою системою позитивних припущень і повинна бути інтегрована до її життя, ця система може зазнати кардинальних змін. На думку R. Janoff-Bulman [19] наявні припущення укладаються у три фундаментальних категорії:

1. Доброзичливість навколишнього світу стосується як навколишнього світу, так і людей загалом. За словами автора, переважно люди переконані, що: по-перше, навколишній світ – гідне місце для життя, а невдачі – в цілому рідкі; по-друге, більшість оточуючих – хороші, порядні люди, які приходять їм на допомогу за необхідності.

2. Осмисленість навколишнього світу включає віру в справедливість світу навколо та відображає

погляди людини на розподіл справедливих чи неправильних результатів: події в житті людини відбуваються на основі принципу справедливості; це базова віра в здатність людини контролювати результати своїх дій, керувати життєвими подіями.

3. Достойність самої особистості: уявлення про себе як про хорошу людину гідну поваги, любові та прийняття; віра в те, що людина здатна контролювати власний стан і поведінку, отримувати вигоду від подій, що відбуваються, і везіння, тобто віра у те, що навіть якщо людина не може контролювати події, вона все одно щаслива та удачлива.

Якщо подивитись на цей підхід крізь призму вивчення довіри, то можна стверджувати, що перші дві категорії припущень базуються на довірі до світу, тоді як третя – на довірі до себе. Звідки ж береться довіра і як вона змінюється протягом життя людини, під дією зовнішніх або внутрішніх чинників?

Згідно із теорією прив'язаності J. Bowlby [15], прив'язаність у немовлят – це процес пошуку близькості з певною людиною в ситуаціях дистресу або тривоги з метою виживання. Це перший крок у пошуках довіри. По суті, прив'язаність залежить від здатності людини розвивати базове довір'я до себе і значущих інших [22]. При існуванні надійної прив'язаності діти відчувають, що вони можуть покласти на значних дорослих по задоволенню їх потреб у близькості, емоційній підтримці та захисті. Такі діти, виростаючи і становлячись дорослими з надійним типом прихильності, як правило, мають позитивну думку про себе, своїх партнерів та їх стосунки, іншими словами довіряють собі і світу.

За Е.Еріксоном [13], базова довіра, *довіра до світу* формується на ранніх етапах онтогенезу. Базова довіра – це фундамент особистості, фундамент ставлення до себе та інших людей. Це основа для формування позитивного відчуття себе та навколишнього світу, це інтуїтивна впевненість, що все буде добре, це вміння просити та приймати допомогу інших людей. Якщо цього немає, то формується недовіра, і як наслідок, відхід у себе, відчуженість, людині важко ладнати з іншими людьми і з собою, зокрема [7].

Поряд з цим, як зазначає американський психолог Д. Елкінд [12], питання появи або не появи у дитини довіри до світу хоч і має тенденцію відбиватися на всіх наступних етапах життя людини, але не є фатальним. Ця обставина і вселяє надію, та таїть загрозу, оскільки довіра може бути як набутою, так і втраченою на подальших етапах життя.

Довіра до світу є базою, яка формується одночасно з іншою фундаментальною установкою,

спрямованою на *довіру до себе*. Довіра до себе – це довіра до своїх відчуттів, сприйняття, пам'яті, своїх інтерпретацій. Це переконаність людини у своїй досконалості, це безумовна віра у свої сили, власну значимість, цінність, потрібність для інших. На емоційному рівні довіра до себе відчувається як само-прийняття, яке, створюючи відчуття захищеності, розкріпає людину, дозволяє їй відкрито висловлювати свої почуття і думки, діяти і бути упевненою у розумінні, підтримці, пробаченні з боку інших [3, с. 47].

На думку Ільїна Е.П. [3] довірі не можна навчити, не можна нікого насильно змусити довіряти, її можна лише сформувати. Довіра, з одного боку, є результатом взаємодії, з іншого – вона сама виступає незмінним фактором соціальної взаємодії, у процесі якої вона отримує постійний розвиток та впливає на всі інші сторони цієї взаємодії. Ставлення, засноване на довірі до світу і одночасно до самої себе, дозволяє особистості бути цілісною, стійкою і при цьому приймати світ таким, яким він є, у всьому його різноманітті. Така установка дозволяє людині безбоязно вступати у взаємодію із різними фрагментами чи сторонами світу, приймати його позитивно і зберігати стійкість і цілісність особистості при негативних впливах [3, с. 45]. З точки зору А. А. Чернової [10] однією з стрижневих характеристик процесу дорослішання є довіра, оскільки оптимальна міра співвідношення довіри до себе та довіри до світу забезпечує найбільш адекватне та чітке бачення цілісності цього процесу з усіма його особливостями.

Як пише В. П. Зінченко, *почуття глибокої довіри до себе, до людей, до світу – наріжний камінь здорової особистості* [2]. Проте що таке здорова особистість, що таке психічне здоров'я?

Психічне здоров'я – це стан благополуччя, в якому людина реалізує свої здібності, може протистояти звичайним життєвим стресам, продуктивно працювати і робити внесок у співтовариство. У цьому позитивному сенсі психічне здоров'я є основою добробуту людини та ефективного функціонування спільноти. Рівень психічного здоров'я людини кожен момент часу визначається численними соціальними, психологічними і біологічними чинниками. У роботі [31] наведена класифікація підходів до визначення психологічного здоров'я. *Психічне здоров'я як наявність сильних якостей*. Психологи С. Peterson та М. Seligman [26] постулювали чотири компоненти доброго психічного здоров'я: таланти, допоміжні ресурси, сильні якості та досягнення. Таланти притаманні із народженням, закладені

на генетичному рівні і на них складно вплинути. Допоміжні ресурси відображають сприятливі соціальні умови та впливи, вдалий збіг обставин (наприклад, міцна сім'я, якісна система освіти, проживання у суспільстві з рівними можливостями). Сильні якості являють собою характерологічні особливості (такі як доброта, здатність прощати, цікавість, чесність), що відображають різні сторони психічного здоров'я, і вони можуть бути змінені. Досягнення – це найрізноманітніші показники, які є підтвердження ефективності життя людини. Питання сильних якостей залишається відкритим, загальноприйнятими є мудрість, доброта, здатність любити і бути коханим, проте цей лист не повний. *Психічне здоров'я як зрілість*. Іншими словами, чим вища зрілість особистості, тим міцніше її психічне здоров'я. Згідно з W. Menninger [32], зрілість – це здатність до кохання, відсутність стереотипних шаблонів сприйняття світу і поведінки, реалістичне сприйняття долі в контексті певного часу та місця, обґрунтовані очікування та цілепокладання та здатність сподіватися. *Психічне здоров'я як позитивні емоції*. Складові цієї моделі – важливі позитивні та «моральні» емоції, а саме: любов, надія, радість, прощення, співчуття, віра, благоговіння та вдячність. Особливо важливим є те, що жодна з них емоцій не є егоцентричною, всі вони орієнтовані на майбутнє, і всі вони становлять основу найбільш значимих вірувань у світі [14]. *Психічне здоров'я як соціоемоційний інтелект*, який можна визначити через такі критерії [16]: точне усвідомлене сприйняття та контроль власних емоцій; здатність керувати емоціями, щоб їхні прояви були адекватними; точне розуміння та реакція на емоції інших; здатність підтримувати тісні стосунки з іншими; здатність спрямовувати емоції (спонукання) на бажану мету. *Психічне здоров'я як суб'єктивне відчуття благополуччя*. Відчуття благополуччя йде від духовної дисципліни і концентрації, зрілого гумору, свободи від фіксації на почуттях сорому, образи і жалю до себе. Справжнє, автентичне щастя, згідно з Seligman, залежить від залучення до досягнення поставленої мети, свідомості, позитивних емоцій та відносин [28]. Згідно із моделюю психологічного благополуччя Ріффа, воно має 6 складових [28]: позитивні стосунки з іншими, особистісне зростання, управління оточенням, самоприйняття, ціль у житті, автономія. *Психічне здоров'я як життєстійкість*, що означає залучення певних копінг-стратегій у стресових ситуаціях, приміром, пошук

соціальної підтримки, ф також когнітивні стратегії, застосовні для переживання стресу, несвідомі механізми, які змінюють наше сприйняття внутрішньої та зовнішньої реальності, щоб згладити суб'єктивний дискомфорт, тривогу та пригніченість [18].

Хоч би який підхід до визначення психічного здоров'я не застосовувався, існує низка взаємопов'язаних особистісних характеристик, які особливо важливі для досягнення психологічного здоров'я: *позитивні не егоцентричні емоції і надія, соціоемоційний інтелект, самоконтроль, наявність цілей у житті, життєстійкість, застосування ефективних копінг-стратегій*, що все разом приводить до *відчуття психологічного благополуччя, і всі ці характеристики базуються, формуються і розвиваються на основі довіри до світу і самого себе*.

Дискусія. Розглянемо детальніше зв'язок між установкою людини на довіру, та вказаними характеристиками.

На думку Любицької О.Г. [7], базова довіра – це фундамент особистості, фундамент ставлення до себе та інших людей. Це основа для формування позитивного відчуття себе та навколишнього світу, – це інтуїтивна впевненість, що все буде добре, це вміння просити та приймати допомогу інших людей. Немає фундаменту, і людина відчуватиме невпевненість, нестійкість, відчуття відсутності твердого ґрунту під ногами. При несформованій базовій довірі дорослій людині складно переживати періоди фрустрації, неможливості задовольняти потреби. М. Е. Балакшин [1] визначив такі функції довіри – особистісні: екзистенційна, когнітивна (пізнавальна), гармонізації, соціалізації, мотивації, оціночна; організаційні: інтеграція, соціальна адаптація, координація, емоційна ідентифікація, ресурсна; громадські: конститутивна, регулююча, конструктивна тощо.

Як показано у роботі [23] зниження довіри до світу, до інших людей викликає погіршення психічного здоров'я, особливо психічне здоров'я страждає від недостатньої довіри у міжособистісних стосунках. Довіра як психологічний стан особистості може виникнути при збіганні низки факторів: інтересів людини, її установ, емоційних реакцій, попереднього власного досвіду чи досвіду попередніх поколінь, адаптивних здатностей особистості, рівня інтелектуального розвитку тощо. Довіра виникає, коли людина впевнена в правильності та адекватності процесів, що відповідають її ціннісними установам. Іншими словами, чим більше перспективи для самореалізації,

тим вище ступінь довіри до того, що відбувається навкруги [8].

Як зауважує Ільїн [3], базова довіра до світу – це переживання безпеки, безперервності та стабільності буття; базова довіра до себе сприяє самозбереженню та автономному існуванню. Висока довіра до себе означає [3, с. 57]: здатність до самостійного вибору та постановки цілей, побудови відповідних стратегій; високу оцінку своїх можливостей, віру у спроможність досягти мети; здатність орієнтуватися в ситуації, вибрати відповідні засоби реалізації цілей; здатність відстоювати свої межі під тиском зовнішніх обставин, впевнену поведінку; адекватну оцінку дій; позитивне ставлення до себе як при досяганні успіху, так і при невдачі. Довіра до себе є необхідною умовою особистої автономії та самоповаги. Довіра до себе передбачає позитивне відчуття мотивації та компетентності [17].

Т.П. Скрипкіна [9, с. 235] зазначає, що довіра зв'язує людину зі світом до єдиної системи, сприяє злиттю минулого, сьогодення та майбутнього в цілісний акт життєдіяльності; створює ефекти цілісності буття людини, взаємодії людини зі світом; встановлює міру відповідності поведінки людини, прийнятого рішення, цілей, поставлених завдань як світу, так собі. На думку Н.Л.Кривої [6] довіра виступає фундаментальною умовою взаємодії людини із світом, засобом гармонізації відносин із світом і собою, потенційним ресурсом особистості, тобто здібністю, що дає змогу підтримувати почуття стабільності та цілісності в різних ситуаціях та в різний час.

У роботі [4] доводиться, що довіра до себе у різних життєвих ситуаціях є універсальною основою функціонування особистості, що надає задоволення життям, відчуття щастя і психологічного благополуччя. Установка на довіру до себе позитивно пов'язана з благополуччям, позитивним функціонуванням [20]. Довіра до світу та до себе є значущими і досить сильними предикторами позитивного функціонування [21]. Згідно із поглядами авторів довіра виступає посередником між емоційним інтелектом і та позитивним функціонуванням, психологічним благополуччям та життєстійкістю. При цьому довіра виступає як окремий феномен, одна з важливих умов позитивного функціонування, за допомогою якої може реалізуватися «позитивний потенціал» схильностей і здібностей особистості.

Згідно з [27] установка на довіру до світу позитивно пов'язані з благополуччям і цей зв'язок сильнішає з віком. Аналогічний результат отри-

маний у [24]. Також показано у [30], що втрата довіри веде до проблем із психічним здоров'ям, зниженням задоволенням життям.

У роботі [32] був визначений суттєвий зв'язок із самоповагою та установкою на довіру. О. Штепа [11] показала, що установка на довіру до себе пов'язана із такими особистісними ресурсами, або «сильними характеристиками» як відкритість новому досвіду, лідерство, здатність вибачати, чуйність.

В. Кравченко [5] вважає, що довіра себе відноситься до явищ, пов'язаних з активністю особистості, здатної діяти як суверенний суб'єкт. Сформована довіра до себе дає змогу людині ставити цілі та діяти відповідно до них (зберігаючи адекватну критичну позицію по відношенню до себе), передбачати результати дій до їх виконання, будувати стратегію досягнення мети (відповідно до внутрішньоособистісних смислів), вміти співвідносити потреби з можливостями їх реалізації у певній ситуації та з інтеріоризованими особистістю соціокультурними орієнтирами (сенсами). Довіра є складовою життєстійкості особистості, яка формується з рівноваги довіри до світу та довіри до себе. Довіра до себе та прояв життєстійкості особистості є показниками зрілості особистості та самосвідомості. Також авторка емпірично показала, що довіра є визначальним фактором у формуванні життєстійкості у юнацькому віці.

Висновки. Проведений огляд наукової літератури за темою дослідження і наші розмірковування над ним привів до таких висновків. Установка на довіру, довіра до себе та до світу, як два взаємопов'язані феномени, – це базовий особистісний конструкт, що починає будуватися від дня народження людини та розвивається, замінюється протягом всього життя. Від міри довіри до себе і до світу залежить ціла низка особистісних характеристик, таких як позитивні емоції, та емоційний інтелект, самоконтроль, наявність цілей у житті, життєстійкість, застосування ефективних копінг-стратегій у складних життєвих ситуаціях. У свою чергу вказані особистісні характеристики є основою позитивного психологічного здоров'я людини.

Таким чином установка на довіру не напряму, проте опосередковано, через низку особистісних характеристик, є базою, фундаментом позитивного психологічного здоров'я.

І саме це твердження стане гіпотезою для нашого емпіричного дослідження, як **перспективи до подальших студій.**

Список літератури:

1. Балакшин М. Е. Доверие как основание развития деловых партнерских отношений: Автореф. дис. ... канд. наук. М., 2011.
2. Зінченко В. П. Психология доверия. *Енергія*. 2001. № 4. С. 68-72.
3. Ильин Е. П. Психология доверия. СПб.: Питер, 2013. 288 с.
4. Караваева Л.П., Тарасова Л.В. Доверие к себе как основа позитивного функционирования личности. *Общество: социология, психология, педагогика*. 2020 83-87. – doi.org/10.24158/spp.2020.7.13
5. Кравченко В. Доверие в структуре жизнестойкости личности. LAP LAMBERT Academic Publishing, 2019. 52 с.
6. Крива Н.Л (Проблема довіри у сучасній психології. Теорія і практика сучасної психології, 2018. № 5. с. 128-130.
7. Любичкая О.Г. Базовое доверие к миру: когда и как формируется основа наших отношений с реальностью – https://psy-practice.com/publications/psikhicheskoe-zdorove/Bazovoe_doverie_k_miru/
8. Мильнер З. Б., Фактор доверия при проведении экономических реформ. *Вопросы экономики*, 1998. № 4.
9. Скрипкина Т.П. Психология доверия: Учебное пособие. М.: Изд. Центр «Академия», 2000. 264 с.
10. Чернова А. А. Особенности взросления подростков, воспитывающихся в разных социальных условиях: Автореф. дис. ... канд. наук. Ростов-на-Дону, 2006, 23 с.
11. Штепа О. Психологічні ресурси особистісної конфіденції:можливості довіри людини до себе й інших. *Проблеми сучасної психології*, 2020. № 50 – DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-50.352-374>
12. Элкинд Д. Эрик Эриксон и восемь стадий человеческой жизни. В кн.: *Эриксон Э. Детство и общество*. Изд. 2-е, перераб. и доп. / Пер. с англ. СПб.: Ленато, АСТ, Фонд «Университетская книга», 1996.
13. Эриксон Э. Детство и общество. Изд. 2-е, перераб. и доп. / Пер. с англ. СПб.: Ленато, АСТ, Фонд «Университетская книга», 1996
14. Armstrong K. The great transformation. New York: Knopf, 2006.
15. Bretherton I. The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*. 1992, Vol. 28, p.759-775.
16. Goleman D. Emotional intelligence. New York: Bantam Books, 1995.
17. Govier T. Self-Trust, Autonomy, and Self-Esteem. *Hypatia*. Vol. 8, No. 1, p. 99-120 – <https://www.jstor.org/stable/3810303>
18. Haan N. Coping and defending. San Diego: Academic Press, 1977.
19. Janoff-Bulman R. Shattered assumptions. New York. NY: Free Press,1992.
20. Kryazh I. The Positive Effect of Nature Connectedness on Psychological Wellbeing: The Significance of Trust as a Mediator. *Psychology. Journal of Higher School of Economics*, 2019. Vol. 16. No 1. p. 27-49.
21. Kryazh I., Grankina-Sazonova N. Mediating role of trust between emotional intelligence and positive functioning of personality. *Fundamental and Applied Researches in Practice of Leading Scientific Schools*, 2018. Vol. 26(2), p.326-334. – <https://farplss.org/index.php/journal/article/view/356>
22. Levy T.M., Orlans M. Attachment, Trauma, and Healing: Understanding and Treating Attachment Disorder in Children and Families. 2nd ed. Jessica Kingsley Publishers, 2014. 480 p.
23. Martínez L. M., D.Estrada, S.I.Prada Mental health, interpersonal trust and subjective well-being in a high violence context. *SSM – Population Health*, 2019, Vol. 8 – <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2019.100423>
24. Menninger W.C. A psychiatrist for a troubled world: selected papers of William C. Menninger, M.D. New York: Viking Press, 1967.
25. Miething A., Y.B. Almquist, Ch. Edling, J. Rydgren Mikael Rostila Friendship trust and psychological well-being from late adolescence to early adulthood: A structural equation modelling approach. *Scand J Public Health*, 2017. Vol. 45(3). P. 244-252 – doi: 10.1177/1403494816680784
26. Peterson C., Seligman M.E.P. Character strengths and virtues. New York: Oxford University Press, 2004.
27. Poulin M., R. Cohen World benevolence beliefs and well-being across the life span *Silver Psychol Aging.*, 2008. Vol. 23(1). P:13-23. doi: 10.1037/0882-7974.23.1.13.
28. Ryff, C. D. The contours of positive human health / C. D.Ryff,B. Singer. *Psychological Inquiry*, 1998. Vol. 9. P. 719-727
29. Seligman M.E.P. Flourish. New York: Free Press, 2011.
30. Thoresen S., Birkeland M.S., Wentzel-Larsen T., Blix I. Loss of Trust May Never Heal. Institutional Trust in Disaster Victims in a Long-Term Perspective: Associations With Social Support and Mental Health. *Front Psychol*. 2018. Vol.9. p. 1204 – doi: 10.3389/fpsyg.2018.01204
31. Vaillant G.E. Positive mental health: is there a cross-cultural definition? *World Psychiatry*. 2012. Vol. 11(2). P. 93-9.
32. Weining A.N., E.L. Smith Self-Esteem and Trust: Correlation Between Self-Esteem and Willingness to Trust in Undergraduate Students. *Inquiries Journal*, 2012. Vol. 4. No. 08. P. ½.

Chaika G.V. TRUST AS A KEY COMPONENT OF MENTAL HEALTH

The article examines such types of trust as trust in oneself and trust in the world and theoretically determines the relationship of trust with a person's psychological health in order to build a hypothesis for empirical research. The article purpose is to develop a hypothesis for the empirical study on trust as a key, basic component of human psychological health. The article shows that a sense of deep trust in oneself, in people, in the world is the cornerstone of a healthy personality. Approaches to the study of mental health are considered and it is proved that no matter what approach to a mental health definition is applied, there are some interrelated personality characteristics that are especially important for mental health: positive non-egocentric emotions and hope, social-emotional intelligence, self-control, existing life goals, resilience, the use of effective coping strategies, all together leading to a sense of psychological well-being; and all these characteristics appears, are formed and developed based on trust in the world and oneself.

The attitude of trust – trust in oneself and the world, as interrelated phenomena – is a basic personal construct that begins to be built from the day of a person's birth and develops and changes throughout life. Many personal characteristics, such as positive emotions and emotional intelligence, self-control, existing life goals, resilience, effective coping strategies used in difficult life situations, depend on trust in oneself and the world. In turn, these personal characteristics are the basis of positive psychological health. Thus, the trust is not directly, but indirectly, through some personal characteristics, is the basis, the foundation of positive psychological health.

Key words: *trust, trust in oneself, trust in the world, psychological health, emotional intelligence, psychological well-being, resilience.*