

Чайка Г. В.

Інститут психології імені Г. С. Костюка

Національної академії педагогічних наук України

ДОВІРА ДО СВІТУ, ЛЮДЕЙ ТА СЕБЕ ЯК ОСОБИСТІСНИЙ РЕСУРС

Стаття звертається до проблеми особистісних, внутрішніх ресурсів людини, як таких, що допомагають пережити складні часи без суттєвого погіршення психічного здоров'я. Розглянувши у теоретичному огляді особистісні ресурси виявив, що списки таких ресурсів не дуже пересікаються від одного дослідника до іншого і сильно залежить як від власних поглядів науковців, так і мети їх дослідження. Тому автором було вирішено звернути увагу на таку особистісну якість, яка є вкрай важливим внутрішнім ресурсом, що допомагає людині успішно долати життєві кризи та відновлюватись після травматичних подій життя, і при цьому не була у достатній мірі розглянута іншими науковцями як довіра. Мета статті – розглянути довіру до світу, людей і до себе як важливий особистісний ресурс. Показано, що довіра – це фундаментальна складова внутрішнього світу людини, що проявляється у просторі міжособистісної взаємодії і зв'язує людину зі світом. Почуття довіри і недовіри є фундаментальними почуттями, які визначають подальший розвиток всіх інших видів відносин особистості до світу, себе і інших людей. Люди з високим рівнем довіри до себе і світу мають повну надію орієнтацію на майбутнє, що дає їм змогу діяти, незважаючи на будь-яку невизначеність у кризовій ситуації. Довіра до світу, людей і себе, наявні припущення про доброзичливість і осмисленість світу навколо, про достойність самої особистості підтримують характеристики, що сприяють успішному переживанню складних, психологічно травматичних ситуацій, приміром, життєстійкість, висока самооцінка, використання адаптивних копінг-стратегій. Установка на довіру позитивно підтримує психічне здоров'я людини і позитивно впливає на задоволеність якістю життям. Всі ці роздуми підтримують наш теоретичний постулат про те, що довіра до світу, людей і себе є важливим особистісним психологічним ресурсом.

Ключові слова: довіра, базові припущення про світ, особистісні ресурси, криза, травматичні події.

Постановка проблеми. Під час війни людина стикається з незліченною кількістю проблем і життєвих викликів: мобілізація і безпосередня участь у військових діях, вимушене переселення в інші регіони країни або закордон, фізичне травмування, втрата житла або майна через військові дії (при чому це може статися не лише по лінії фронту, а жодне поселення в Україні не застраховане від ворожого обстрілу, навіть у самих західних областях), регулярні відключення постачання електрики, що часто густо супроводжуються відключенням постачання води і газу. Складні фізичні умови життя призводять до появи широкого спектру психологічних розладів: депресії, підвищення тривожності або агресивності, нав'язливі думки або образи, відчуття відстороненості або віддалення від раніше близьких людей, нездатність відчувати позитивні емоції, психосоматичні розлади тощо. Так у роботі [2] були виявлені порушення функціонування вегетативної нервової системи та проблеми з серцевою діяльністю, порушення та ускладнення пізна-

вально-аналітичної діяльності, депресивні стани, а також стратегія уникання як у військових, так і у цивільного населення України. У такій ситуації психологи науковці та практики звертаються до проблеми особистісних, внутрішніх ресурсів людини, як таких, що допомагають пережити складні часи без суттєвого погіршення психічного здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Особистісні ресурси впливають на успішність соціально-психологічної адаптації особистості, на можливість підтримувати відчуття психологічного благополуччя, зокрема, в кризових ситуаціях та складних обставинах життя. У психології поняття «ресурси» пов'язується, переважно, з адаптацією та подоланням кризових ситуацій. Тому саме внутрішні ресурси людини є буфером, що захищає її від впливу негативних психогенних факторів. Внутрішні ресурси особистості можна визначити як систему взаємопов'язаних характеристик (емоційних, потребнісних, мотиваційних, поведінкових та ін.), які забезпечують мобіліза-

ційну та адаптаційну функцію за будь-яких змін умов, що потребують пристосування [8].

Виникає питання, а які особистісні характеристики, риси характеру, психологічні конструкти входять до поняття внутрішніх, особистих ресурсів? Зауважимо, що на це питання кожний дослідник відповідає по-своєму.

Е. Фромм [7] включав до особистісних ресурсів те, що допомагає людині зберігати душевну рівновагу за складних життєвих обставин, а саме: надію, як активне сподівання та готовність до зустрічі з новим; раціональну віру, як переконаність в наявності можливостей, у тім числі, можливостей долати складної ситуації; мужність, як здатність чинити опір спробам зовнішнього світу зруйнувати надію та віру.

С. Хобфол і Р. Ліллі (S. Hobfoll E, R. Lilly) [15] включають до особистісних ресурсів самоповагу, професійні уміння, самоконтроль, життєві цінності. Н. Парк (N. Park) [19] розглядає такі особистісні ресурси: мудрість і знання (креативність, допитливість, гнучкість мислення, здатність долати опір обставин, інтерес до навчання); любов і гуманізм (чуйність у взаєминах, бажання турбуватися про інших, розуміння мотивації інших); мужність (хорообрість, наполегливість, життєва енергія, відвертість); справедливість (лідерство, неупередженість, причетність до спільної справи); помірність (здатність вибачати, скромність, поміркованість, самоконтроль); духовність, або трансцендентність (чуття прекрасного, чуття гумору, вдячність, надія, релігійність).

О. Штепа [11] вважає, що базові особистісні ресурси – це: доброта до людей – неконкурентне сприймання навколишніх, неконфліктні взаємини з ними; допомога іншим – активний, а не споглядальницький альтруїзм; віра у добро – переконаність у наявності справедливості та уміння бути милосердним, віра у Бога та уміння сподіватися; відповідальність – усвідомлення необхідності звітувати перед собою та іншими щодо зробленого; любов – уміння сприяти саморозвитку близької людини, підтримувати її у складних ситуаціях та співрадіти її успіхам; успіх – здатність організовувати ситуації, що сприятимуть найбільш повному саморозкриттю; творчість – уміння бути неординарним у професійних та життєвих ситуаціях; самореалізація у професії – уміння скеровувати власні здібності та знання на користь суспільству.

Згідно [14] особисті ресурси включають: мотивацію, інтереси, розумові, емоційні, практичні здібності, риси характеру, цінності, досвід, освіту, фізичний стан. А згідно [17] внутрішні ресурси,

які може мати людина – це інтелект, рішучість, відчуття зв'язку з Богом, переконання, практика медитації, здатність на подяку, відчуття наявності мети, наявність надії та терпіння, почуття гумору. Ось погляд на внутрішні ресурси у [20]: здоров'я (фізичне та психологічне); характер; інтелектуальні здібності; уміння, навички, досвід; позитивне мислення та емоції; самооцінка та ідентифікація; самоконтроль; духовність.

Ю. Зейнеп (Y. Zeynep) [24] описує такі внутрішні ресурси як стійкість, тобто здатність відновлюватися після невдач, адаптуватися до змін і витримувати виклики, маючи позитивний погляд на них; самосвідомість як розуміння своїх думок, почуттів і поведінки, що дає змогу приймати обґрунтовані рішення та ефективно керувати своїми реакціями; самооцінка – позитивна оцінка власної цінності та здібностей, що сприяє почуттю впевненості та власної гідності; емоційний інтелект – здатність розпізнавати, розуміти та керувати власними емоціями, а також ефективно керувати соціальними взаємодіями; уважність – присутність у моменті та усвідомлення власних думок і почуттів без осуду, що може покращити загальне самопочуття; адаптивність – здатність пристосовуватися до нових ситуацій, вчитися на досвіді та сприймати зміни; оптимізм – позитивний погляд на життя та сподівання, що сприятливі результати можливі навіть за складних обставин; сміливість – готовність протистояти страхам, ризикувати та протистояти труднощам, демонструючи силу перед лицем труднощів; внутрішня мотивація – участь у діяльності для особистої самореалізації та задоволення, а не для зовнішньої винагороди, сприяння почуттю мети; навички вирішення проблем – здатність аналізувати ситуації, знаходити ефективні рішення та приймати обґрунтовані рішення для вирішення проблем.

Як можна побачити, список особистісних ресурсів навіть не дуже пересікається від одного дослідника до іншого і сильно залежить як від власних поглядів науковців, так і мети їх дослідження.

У цьому випадку ми вважаємо за доцільне звернути увагу ще на одну особистісну якість, яка, на наш погляд, є вкрай важливим внутрішнім ресурсом, що допомагає людині успішно долати життєві кризи, та відновлюватись після травматичних подій життя, а саме – довіра, довіра до світу, довіра до людей, і довіра до себе.

Постановка завдання. Мета статті – розглянути довіру до світу, людей і до себе як важливий особистісний ресурс.

Виклад основного матеріалу. Якщо говорити коротко, довіра – впевненість у порядності й доброзичливості іншої сторони, з котрою людина знаходиться в тих чи інших відносинах; при цьому іншою стороною може бути як інша людина, так і внутрішнє Я або світ в цілому. Згідно із соціально-психологічною точкою зору, довіра – це фундаментальна складова внутрішнього світу людини, що проявляється у просторі міжособистісної, міжгрупової взаємодії, зв'язуючи людину зі світом. Н. О. Мосол [6] пише, що сутність довіри має глибоко психологічний характер і не лише впливає на міжособистісні відносини, але й відображає ставлення особистості як до себе, так і до тих частин соціуму, з якими вона взаємодіє у певний момент часу. Довіра до світу розглядається як базовий компонент нормального психічного розвитку особистості і виникає внаслідок позитивної взаємодії з навколишнім середовищем.

Довіра – це складна взаємодія когнітивних, емоційних і поведінкових елементів. Когнітивні компоненти довіри включають переконання та очікування щодо намірів і поведінки інших. Це раціональна сторона довіри, коли людина оцінює ймовірність позитивних результатів на основі доступної інформації та минулого досвіду. Цей когнітивний аспект тісно пов'язаний з здатністю міркувати, робити судження та передбачати майбутні події. Але довіра – це не просто холодне, виважене рішення. Емоційні аспекти довіри відіграють вирішальну роль у формуванні готовності підпадати під впливи інших людей. Почуття безпеки, комфорту та впевненості є невід'ємною частиною процесу побудови довіри. Саме ці емоційні підвалини дають довірі силу впливати на благополуччя та задоволеність стосунками. Поведінкові прояви довіри – це можливість діяти на основі цієї довіри. Така поведінка може включати обмін особистою інформацією, делегування важливих завдань або покладання на підтримку інших [23].

Почуття довіри і недовіри є фундаментальними почуттями, які визначають подальший розвиток всіх інших видів відносин особистості до світу, себе і інших людей. Воно виникає на ранніх етапах онтогенезу людини і визначається раннім досвідом дитини її взаємин із найближчим оточенням. Базова довіра, закладена на ранніх етапах соціалізації, є найважливішим дорефлексивним надбанням людини, що впливає на подальше пізнання і розвитку. Цей соціопсихологічний механізм корегує всі дії кожної людини і є своєрідним каталізатором прийняття рішень в різних сферах його життя. Відсутність довіри є причиною деза-

даптації, невдоволеності власним життям, конфліктності, тривожності, депресії. Відсутність довіри спотворює сприйняття дійсності, породжує відчуження від оточення, ускладнює взаємодію.

Н. М. Кравець [3] зауважує, що довіра до себе – це передумова повноцінного оволодіння собою, умова самоорганізації людини та її самоактуалізації. Довіра ж до іншого – це позитивна позиція у спілкуванні та у відносинах, стрижневий елемент соціального і психологічного благополуччя. Довіра створює ефект цілісності буття людини і сприяє виникненню відчуття цілісності особистості, є засобом гармонізації відносин людини зі світом та одночасно із самою собою. На думку автора людина, яка довіряє собі – це людина певною мірою незалежна, позитивно орієнтована на досягнення. Вона ставиться до себе, до своєї суб'єктності як до цінності, уміє враховувати минулий досвід і співвідносити його з планами на майбутнє, вибудовуючи конструктивну стратегію відносин зі світом.

На думку Т. С. Гурлевої [1], довіра – це якість самодетермінованого, самоорганізованого, самовизначального суб'єкта, який сам відкидає маніпулювання іншими суб'єктами взаємодії, з одного боку, і протистоїть маніпулятивним впливам – з іншого. Довіра до себе, своїх переконань і цінностей, набутого досвіду, який оцінюється як такий, що збагачує життя і розвиває власну особистість і стосунки з оточуючими, охоплює прийняття людиною себе в минулому, сьогодні, а також у майбутньому. Довіра – це бачення себе у перспективі і здатність без страху змінюватись, корегувати і вдосконалювати власне «Я», а також способи представленості себе у світі.

Деякі риси особистості підтримують високий рівень довіри. Це такі риси, як відкритість, дружелюбність і емоційна стабільність. І навпаки, такі риси, як нейротизм, можуть ускладнити довіру до інших [23]. О. Штепа [12] показала, що довіра до себе пов'язана із такими особистісними ресурсами, як відкритість новому досвіду, лідерство, здатність вибачати, чуйність.

У науковій літературі розглядаються можливі функції довіри як особистісного конструкта. О. В. Лашко [4] вважає ключовими функціями довіри функцію психологічного розвантаження, функцію зворотного зв'язку в процесі самопізнання та функцію психологічного зближення та поглиблення міжособистісних відносин. Д. П. Лисенко [5] вказує, що важливою функцією довіри є адаптаційна, що пов'язує у єдине довіру до світу та довіру до себе. Саме довіра дає людині

можливість пізнавати і змінювати світ та є умовою розвитку, зміни та перевтілення людини, саме вона дозволяє людині ризикувати та випробовувати себе та свої можливості.

Я. Амрам (Y. Amram) [13] зазначає, що люди з високим рівнем довіри до себе і світу мають повну надії орієнтацію на майбутнє, що дає їм змогу діяти, незважаючи на будь-яку невизначеність. Навчившись довіряти собі, людина починає довіряти своїм судженням і довіряти іншим людям, що створює та зміцнює зв'язки у суспільстві. А довіра до життя (світу) – це віра в те, що все вийде, яка дає змогу жити сміливо, приймаючи потік життя, а не намагаючись плисти проти течії. Життєві виклики неминучі, але, якщо розвивати довіру, у людини з'являться ресурси для адаптації у швидкоплинному світі, процвітання та реалізації свого потенціалу у повній мірі.

Як показано у роботі [18] зниження довіри до світу або до інших людей викликає погіршення психічного здоров'я. Установка на довіру до себе позитивно пов'язана з благополуччям, позитивним функціонуванням [16]. Згідно із поглядами автора довіра підтримує позитивне функціонування, психологічне благополуччя та життєстійкість. При цьому довіра виступає як одна з важливих умов позитивного функціонування, за допомогою якої може реалізуватися «позитивний потенціал» схильностей і здібностей особистості. Згідно з [21] установка на довіру до світу позитивно пов'язані з благополуччям і цей зв'язок сильнішає з віком. У [22] показано, що втрата довіри веде до проблем із психічним здоров'ям, зниженням задоволенням життям.

Проведене нами дослідження показало, що довіра до світу, людей і себе, наявні припущення про доброзичливість і осмисленість світу навколо, про достойність самої особистості підтримують характеристики, що сприяють успішному переживанню складних травматичних ситуацій, а саме життєстійкість, позитивне само-ставленням, використання адаптивних копінг-стратегій тощо. У свою чергу зазначені характеристики сприяють ефективному переборенню стресових ситуацій, попереджають розвиток травматизації через події навколо, і таким чином не дають знизитися довірі [9]. Також нами було виявлено, що установка на довіру позитивно, на середньому рівні корелювала із показниками психологічного здоров'я, як воно розуміється у цілій низці шкіл, а саме: з позитив-

ним афективним балансом, задоволеністю життям, суб'єктивним щастям, якістю життя, психологічним благополуччям. В цього можна зробити висновок, що довіра як особистісна характеристика, віра у доброзичливість світу, інших людей, віра у себе, у власні можливості є фундаментом психологічного здоров'я особистості, хоч і далеко не єдиним чинником, що впливає на таке здоров'я [10]. Додатково, проведений нами аналіз виявив суттєвий вплив показників установки на довіру на задоволеність якістю життя. Однак, різні аспекти установки на довіру підтримують різні складові задоволеності. Так, довіра до світу та людей є всеосяжною характеристикою, яка підтримує задоволеність всіма складовими якостями життя. Довіра людини до самої себе підтримує ті складові задоволеності якістю життя, які більшою мірою залежать від зусиль самої людини, ніж від зовнішніх впливів. Віра ж в справедливість і контрольованість світу підтримують більшою мірою ті складові задоволеності якістю життя, які менше залежать від самої людини, а більше залежать від загальної соціально-політичної ситуації в країні проживання [10].

Виходячи з вище сказаного, можна сказати, що довіру до світу, інших людей та себе можна розглядати як особистісний ресурс, що підтримує у людини відчуття психологічного благополуччя, підтримує психічне здоров'я особистості, та допомагає людині успішно пережити складні життєві ситуації.

Висновки. У роботі вивчалось, чи можна розглядати довіру до світу, інших людей та себе як особистісний психологічний ресурс, який допоможе людині зберегти її психічне здоров'я у часи війни в Україні. Довіра – це фундаментальна складова внутрішнього світу людини, що проявляється у просторі міжособистісної взаємодії і зв'язує людину зі світом. Аналіз літератури показав, що довіра до світу, людей і себе, наявні припущення про доброзичливість і осмисленість світу навколо, про достойність самої особистості підтримують характеристики, що сприяють успішному переживанню складних травматичних ситуацій. Установка на довіру позитивно підтримує психічне здоров'я людини і позитивно впливає на задоволеність якістю життям. Всі ці роздуми підтримують наш теоретичний постулат про те, що довіра до світу, людей і себе є важливим особистісним психологічним ресурсом.

Список літератури:

1. Гурлева Т.С. Довіра до себе у ставленні до медіатексту. У кн.: Науковий потенціал та перспективи розвитку психологічних наук. Львів: Видавничий дім «Гельветика», 2019. С. 51–56.
2. Кокоріна Ю.Є., Сейлов В.Г. Особливості прояву захисних стратегій особистості в умовах травматичних подій. *Вчені записки ТНУ імені В.І.Вернадського. Серія психологія*. Том 35 (74) № 3 2024 С. 1–11.
3. Кравець Н.М. Довіра до себе – суб'єктивний феномен особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 26. – С. 201–208.
4. Лашко О.В. Психологічні чинники розвитку довіри до викладача у студентів технічного університету: дис. ... канд.психол.наук: 19.00.07. Київ, 2021. 291 с.
5. Лисенко Д.П. Довіра у предметному полі психологічних досліджень. *Зб. наук. праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України*. 2018. С. 196–208.
6. Мосол Н.О. Міжособистісна довіра як предмет психологічного аналізу. *Габітус*. 2024 Випуск 59. С. 101–106. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208>
7. Поклад І.М. Панасенко Н.М. Психологічна ресурсність особистості в умовах трансформації суспільства. У кн.: Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості, 2019. с. 26–27.
8. Сердюк Л. Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF 2.0) Н. Пезешкіана для діагностики внутрішніх ресурсів особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3–4(27). С. 130–141. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.13>
9. Чайка Г.В. Довіра і характеристики, що сприяють успішному переживанню травматичних ситуацій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2023, № 1, С. 13–19. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-1-2>
10. Чайка Г.В. Вплив базової довіри на психологічне здоров'я людини. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. Вип. 1 (57), 2023. С. 46–51. DOI: <https://doi.org/10.32689/maurpsych.2023.1.8>
11. Штепа О.С. Аналіз та інтерпретація емпіричної багатофакторної моделі психологічної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології: збірник наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН*. 2015. Вип. 28. С. 670–682.
12. 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>
13. Amram Y. How Trust Impacts Our Relationships With Ourselves, Others, and Life. *Psychology today*. October 31, 2024.
14. Banghard S., Skrobanek W. What are personal resources? *Wayacademy*. <https://wayacademy.de/what-are-personal-resources/?lang=en>
15. Hobfoll S. E., Lilly R. S. Resource conservation as a strategy for community psychology. 1993. *Journal of Community Psychology*. 1993. № 21. P. 128–148.
16. 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.
17. Leaning into Your Strengths & Resources. *Insight counseling centres*. March 27, 2020. <https://insightcounselingcenters.org/2020/03/27/leaning-into-your-strengths-resources>
18. Martínez L.M., Estrada D., Prada S.I. 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>
19. Park N. Character Strengths: Research and Practice. *Journal of College & Character*. 2009. № 4.
20. Paulturner M. Internal resources and their importance to humans. *Paulturner-Mitchell.com*. 2018. <https://surl.li/gajkiu>
21. Poulin M., Cohen R. World benevolence beliefs and well-being across the life span. *Silver Psychol Aging*., 2008. Vol. 23(1). P:13–23. doi: <https://doi.org/10.1037/0882-7974.23.1.13>
22. 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: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01204>
23. Trust Psychology: The Science Behind Human Relationships and Interactions. *Neurolaunch*. September 14, 2024. <https://neurolaunch.com/trust-psychology>
24. Zeynep Y.Y. What Are Your Inner Resources & How to Activate Them. *Maditoia*. November 24, 2022. <https://blog.meditopia.com/en/exploring-your-inner-resources-strengths>

Chaika G.V. TRUST IN THE WORLD, PEOPLE AND SELF AS A PERSONAL RESOURCE

The article addresses the problem of personal, internal human resources, as those that help to survive difficult times without significant deterioration of mental health. Personal resources considered in the theoretical review have revealed that the lists of such resources do not overlap much from one researcher to another and strongly depend on both the scientists' own views and the purpose of their research. Therefore, the author has decided to pay attention to such personal quality as trust that is an extremely important internal resource helping a person successfully overcome life crises and recover after traumatic life events, but at the same time was not sufficiently examined by other scientists. The article purpose was to examine trust in the world, in people and in oneself as an important personal resource. The author has shown that trust is a fundamental component of a person's inner world manifesting in the space of interpersonal interactions and connecting a person with the world. Feelings of trust or distrust are fundamental assumptions that determine further development of all other types of individual relationships to the world, oneself and other people. People with a high level of trust in themselves and the world look at the future with hope, and this allows them to act actively despite any uncertainty in a crisis situation. Trust in the world, people and oneself, existing fundamental assumptions about benevolence and meaningfulness of the world around, about dignity of an individual him/herself support the characteristics that contribute to the successful experience of difficult traumatic situations, for example, resilience, high self-esteem, the use of adaptive coping strategies. The trusting attitudes positively supports a person's mental health and has a positive effect on satisfaction with quality of a person's life. All these considerations support the author's theoretical postulate that trust in the world, people and oneself is an important personal psychological resource.

Key words: trust, fundamental assumptions about the world, personal resources, crisis, traumatic events.