

Galina CHAIKA

PhD in Psychology,

*G.S. Kostiuk Institute of Psychology, National Academy of Educational Sciences
(Kyiv, Ukraine)*

BASIC TRUST AND THE FEELING OF HAPPINESS

Abstract. The thesis examines general trust in the world, in other people, the belief that people in general are friendly and sincere as a basic personality construct that affects other personal traits, interactions with people and the world, personal expectations and values, and, in general, the feeling of fullness of life, positive health, all matters that are generally described as a feeling of happiness from life. Trust affects a large number of characteristics, which, in turn, affect the feeling of happiness. The thesis presents the empirical study showing that basic trust is a personal characteristic influencing positively on feelings of psychological well-being, positive functioning, life satisfaction and happiness in general.

Key words: trust, psychological well-being, happiness

Галина ЧАЙКА

Кандидат психологічних наук,

*Інститут психології імені Г.С.Костюка Національної академії
педагогічних наук (Київ, Україна)*

БАЗОВА ДОВІРА ТА ВІДЧУТТЯ ЩАСТЯ

Постановка проблеми. Довіра до світу, до інших людей, віра у те, що люди у цілому доброзичливі та щирі – це базовий особистісний конструкт, що впливає на інші риси особистості, на її взаємодію із людьми і світом, а її очікування і ціннісні орієнтації, та в цілому на відчуття повноти життя, на її позитивне здоров'я, на все те, що загалом описується як відчуття щастя від буття.

В. Якушева (Якушева, 2008.) зауважує, що довіра до іншого — це вихідна умова людського спілкування, а також вихідне психологічне ставлення між людьми; у кожному акті спілкування завжди присутня певна кількість або міра довіри, без чого нормальне спілкування взагалі неможливе, бо воно стає лише транслюванням змісту будь-якого тексту або простим безособовим актом передачі інформації; без довіри стосунки стають контрсугестивними або конфронтаційними. Довіра один до одного, розуміння один одного та прийняття один одного такими, які партнери зі спілкування є, призводять до їхнього саморозкриття, оскільки кожен упевнений, що таке розкриття не призведе до втрати прихильності іншого. У міру саморозкриття партнери все більше впізнають один одного і їх спілкування стає все більш довірчим і щирим.

Довіра впливає на багато особистісних характеристик. Як зауважує Е.П. Ільїн (Ільїн, 2013), 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 (Ильин, 2013, 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 (Govier, 1993). У роботі (Караваєва, Тарасова, 2020) 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 (Kryazh, 2019). Згідно з (Poulin, Cohen, 2008) установка на довіру до світу позитивно пов'язані з благополуччям і цей зв'язок сильнішає з віком. Також показано у (Thoresen et al., 2018), що втрата довіри веде до проблем із психічним здоров'ям, зниженням задоволенням життям. У роботі (Weining, Smith, 2012) був визначений суттєвий зв'язок між самоповагою та установкою на довіру. О. Штепа (Штепа, 2020) 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 (Кравченко, 2019) вважає, що довіра до себе відноситься до явищ, пов'язаних з активністю особистості, здатної діяти як суверенний суб'єкт; довіра є визначальним фактором у формуванні життєстійкості у юнацькому віці. Іншими словами, довіра впливає на велику кількість характеристик, які, у свою чергу, впливають на відчуття щастя. Тому **мета цієї роботи** - дослідити зв'язок із довірою, як базовою характеристикою, та відчуттям щастя.

Для вивчення базової довіри нами був використаний Вісбаденський опитувальник (WIPPF) Н. Пезешкіана та Х. Дайденабаха (Peseschkian, Deidenbach, 1988). Для дослідження щастя використовувалися Шкала суб'єктивного щастя Любомирски (Осин, & Леонтьев, 2008), Опитувальник Вивчення якості життя особистості (Chykhanova, 2020); Шкала задоволеності життям (Diener et al., 1985); Опитувальник афективного балансу Н. Бредберна (Bradburn, 1969).

Для дослідження щастя було обрано чотири різні методики, оскільки в них використовується різні підходи до концепції «щастя». Так Н. Бредберн в межах вивчення психологічного благополуччя розробив теорію афективного балансу; цей баланс визначається як співвіднесення позитивного і негативного афектів, що виникають у відповідь на різні життєві обставини. Домінуюча емоція вказує наскільки людина відчуває себе щасливою і задоволеною. Е. Дінер вважав, що лише емоційної компоненти недостатньо для розуміння феномену психологічного благополуччя, і додав когнітивний компонент ставлення до себе і до оточуючих – «задоволеність життям», який в подальшому став стандартом при вимірюванні суб'єктивного благополуччя, що відображає стан благополуччя людини на даний момент у певній ситуації. Ці два підходи вивчали щастя у поняттях задоволеності – незадоволеності.

Згідно з моделлю Любомирські, наше суб'єктивне відчуття щастя на 50% визначається генами, на 40% – прийнятими нами рішеннями та на 10% – життєвими обставинами. При цьому, щастя – суб'єктивне поняття, і кожен має своє бачення щастя і відповідний рівень суб'єктивного благополуччя. С. Любомирські та ін. (S. Lyubomirsky et al., 2005) показала, що щасливі люди успішні в багатьох сферах життя, і що цей успіх, принаймні частково, виникає завдяки їхньому відчуттю щастя. Щаслива людина більш соціальна, альтруїстична, активна, має сильне тіло та імунну систему, а також має кращі навички вирішення конфліктних ситуацій. Крім того, піднесений настрій сприяє творчому мисленню.

В основі авторської моделі якості життя (Chykhantsova2020) лежить є твердження, що дійсна якість життя відображається в суб'єктивних відчуттях людини, а ці відчуття формуються на основі конкретних об'єктивних умов життя. Вимірювання якості життя ґрунтується на оцінці людиною рівня свого благополуччя в фізичному, психічному, соціальному і економічному аспектах.

У дослідженні взяли участь 22 дорослих респондентів (середній вік – 33 роки), студентів та фахівців різних спеціальностей.

У таблиці 1 наведена кореляція довіри особистості із різними показниками, що визначають рівень щастя людини.

Таблиця 1

Кореляція рівня довіри особистості із щастям

	Довіра	Шкала суб'єктивного щастя	Задоволеність життям	Баланс афекту	Якість життя
Довіра	1	,344**	,259**	,340**	,314**
	212	,000	,000	,000	,000
		212	209	204	212

** . Кореляція значима на рівні 0,01 (двобічна).

Як видно із таблиці, усі показники щастя достовірно і досить сильно корелюють із рівнем довіри людини. Іншими словами довіра до світу, себе, інших людей є складовою відчуття щастя особистості.

Висновки. Як показало проведене дослідження, базова довіра – це особистісна характеристика, що позитивно впливає на відчуття психологічного благополуччя, позитивне функціонуванням, задоволеність життям і щастя загалом.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ильин Е. П. Психология доверия. СПб.: Питер, 2013.
2. 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
3. Кравченко В. Доверие в структуре жизнестойкости личности. LAP LAMBERT Academic Publishing, 2019. 52 с.
4. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Апробация русскоязычных версий двухшкал экспресс- оценки субъективного благополучия. Материалы III Всероссийского социологического конгресса. Москва: Институт социологии РАН, 2008.
5. 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>

6. Якушева М. В. Особенности невербальной презентации доверия и недоверия в межличностном общении: Автореф. дис. ... канд. наук. Ростов-на-Дону, 2008.
7. Bradburn N. The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine, 1969.
8. Chykhantsova O.A. A person's quality of life and features of its measurement. *Insight: the psychological dimensions of society*, 2020, 4, 11-28. DOI: 10.32999/2663-970X/2020-4-1
9. Diener E., Emmons R., Larsen J., Griffin S. The Satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 1985. 49(1), 71–75.
10. Govier T. Self-Trust, Autonomy, and Self-Esteem. *Hypatia*. 1993. Vol. 8, No. 1, p. 99-120 - <https://www.jstor.org/stable/3810303>
11. 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
12. Lyubomirsky S., King L., Diener E. The benefits of frequent positive affect : Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*. 2005. № 131. P. 803–855.
13. Peseschkian N., Deidenbach H. Wiesbadener Inventar zur PositivenPsychotherapie und Familientherapie WIPPF. Berlin, New York: Springer Verlag. 1988.
14. 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: 10.1037/0882-7974.23.1.13.
15. 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
16. Weining A.N., Smith E.L. Self-Esteem and Trust: Correlation Between Self-Esteem and Willingness to Trust in Undergraduate Students. *Inquiries Journal*, 2012. Vol. 4. No. 08. P. 1-2.