

ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ ПОКАЗНИКІВ ДОВІРИ ДО СЕБЕ У ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ІЗ ЧИННИКАМИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА РОЗВИТОК ДАНОЇ ЯКОСТІ

RESEARCH ON THE INTERCONNECTIONS OF TRUST TO ONESELF INDICATORS AMONG INTERNALLY DISPLACED PERSONS AND THE FACTORS INFLUENCING THE DEVELOPMENT OF THIS QUALITY

У статті представлено результати теоретичного та пілотажного дослідження довіри до себе та чинників, які впливають на її розвиток у вимушено переміщених осіб під час війни. Розглянуто феномен «довіра до себе», показано роль довіри до себе у здатності протистояти труднощам існування, спричиненим російською військовою агресією, вимушеним переміщенням українців у безпечні місця. Довіра до себе розуміється як якість суб'єкта, особистісний ресурс, що забезпечує фізичне і психологічне виживання, повноцінне функціонування людини. Наведено результати пілотажного дослідження рівня довіри до себе сучасного українця до і після переміщення на більш безпечні території під час війни. Визначено, що на рівень довіри до себе впливають: вік опитаних; аналіз і прийняття людиною власного досвіду, який сприймається й оцінюється як позитивний чи негативний; відповідальність за власні рішення, особистий вибір; довірчі стосунки з оточуючими, довіра до тих людей, хто був безпосередньо дотичний до вирішення складної ситуації. Емпірично доведено взаємовплив довіри до себе і власної відповідальності. В основу дослідження покладено самооцінювання рівня довіри до себе та інших людей, особистої відповідальності. Обговорюються результати аналізу коментарів респондентів щодо впливу набутого людиною досвіду і рівнем довіри до себе та інших. Аналіз отриманих результатів показав, що довіра до себе залежить від довіри до інших людей і підсилюється останньою; рівень довіри до себе і до інших спільно впливає на сприйняття українцями досвіду вимушеного переміщення, пов'язаного з військовою агресією з боку росії, як позитивного чи негативного. Наголошується на важливості переосмислення та використання людиною власного досвіду у зміцненні й розвитку довіри до себе як суб'єктної якості, власного особистісного ресурсу. Перспективними вважаємо планування і проведення експерименту для перевірки, уточнення і поглиблення даних, описаних у статті; розроблення технології психологічної допомоги вимушено переміщеним українцям у збереженні і зміцненні довіри до себе.

Ключові слова: довіра до себе, особистий досвід, вибір, відповідальність, суб'єкт, особистісний ресурс, вимушено переміщені особи, психологічна допомога.

This article presents the results of theoretical and pilot research on trust in oneself and the factors influencing its development among internally displaced persons during the war. The phenomenon of trust in oneself is examined, highlighting its role in the ability to withstand the existential challenges caused by Russian military aggression and the forced displacement of Ukrainians to safer areas. Trust in oneself is understood as a personal quality and resource that ensures physical and psychological survival and the full functioning of a person. The article presents the results of a pilot study on the level of trust in oneself among modern Ukrainians before and after relocation to safer territories during the war. It has been found that trust in oneself is influenced by the following factors: the age of the respondents; the analysis and acceptance of one's personal experiences, which are perceived and evaluated as either positive or negative; responsibility for one's decisions and personal choices; trusting relationships with others; and trust in those who were directly involved in resolving the difficult situation. The research empirically demonstrates the interrelationship between trust in oneself and personal responsibility. The research is based on self-assessment of levels of self-trust, trust in others, and personal responsibility. The results of the analysis of respondents' comments on the impact of acquired personal experiences and the level of trust in oneself and trust in others are discussed. The analysis shows that trust in oneself depends on trust in others and is reinforced by it; the levels of trust in oneself and trust in others jointly affect how Ukrainians perceive their forced displacement experience due to Russian military aggression, whether positively or negatively. The importance of reinterpreting and utilizing one's experiences in strengthening and developing trust in oneself as a personal resource is emphasized. The article suggests that future research should focus on planning and conducting an experiment to verify, refine, and deepen the data described in the article, as well as developing psychological support technologies for internally displaced Ukrainians to preserve and strengthen their trust in oneself.

Key words: trust in oneself, personal experience, choice, responsibility, personal resource, internally displaced persons, psychological assistance.

УДК 159.923:616.89
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.22>

Гурлева Т.С.
к.психол.н.,
провідний науковий співробітник
Лабораторії консультативної психології
та психотерапії
Інститут психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних
наук України

Постановка проблеми. Вимушене переміщення (внутрішнє та зовнішнє) розуміється як важливий життєвий вибір, що являє собою екзистенційну проблему: вижити фізично, якимсь чином забезпечити власне буття, соціалізацію, особистісну самореалізацію, утвердження вищих життєвих цінностей і смис-

лів тощо. Досвід переживання здійснення екзистенційного вибору – переїхати на більш безпечні території чи залишатися на постійному, але загрозливому для життя і здоров'я, місці проживання – виявляє певну тенденцію зміцнення чи послаблення довіри до себе як особистості. Дослідження цієї проблеми

вважається нами досить актуальним і у часи воєнної агресії росії проти України, страшних випробувань і екзистенційних викликів [2], а розроблення психологічної допомоги вимушено переміщеним українцям – украї затребуваним. За даними Н.О. Єрмакової, нестабільність довіри до себе, що позбавляє рівноваги і веде до глибоких психологічних порушень, притаманна 75% сучасних українців. Можна погодитися з думкою дослідниці на перспективу, що «посилення довіри до себе у громадян позитивно вплине на зростання у них впевненості як особистісної риси і в цілому зробить можливим одужання українського суспільства від «хвороб» перехідного періоду» [4, с. 242].

Аналіз останніх досліджень. Дослідження широкого кола аспектів вимушеного переміщення в період війни є гострим соціальними запитом, одним зі значимих аспектів якого є розгляд питань психологічної допомоги людині в ситуації збереження психологічного здоров'я, особистісного вибору і відповідальності, пошуку особистісних ресурсів (Є.І. Головаха, Л.М. Карамушка, О.М. Кокун, Я.М. Омельченко, О.Л. Музика, М.М. Слюсаревський, Ю.М. Швалб та ін.).

Індикатором психологічного здоров'я є осмислення позитивного досвіду та його асиміляція, що має, зауважує Т.М. Титаренко, вирішальне значення для визначення можливого ступеня посттравматичного зростання [8]. На особистий вибір впливає стан довіри до себе та інших людей, одним із показників якої виявляється досвід особистості, сприйняття й оцінка його як позитивного, життєствердного, розвивального. Довіра до себе розуміється як якість суб'єкта, особистісний ресурс, що забезпечує фізичне і психологічне виживання людини [3].

Уважається, якщо людина переважає позитивний досвід, то відбувається підвищення довіри до світу, що стимулює також зростання довіри до себе. Переживання негативного досвіду довіри до людей знижує довіру до світу взагалі і призводить до зменшення довіри до себе. Можна говорити також про вплив рівня довіри до себе на розвиток довіри до інших людей, що також позначається на усвідомленості власного досвіду як позитивного, такого, що сприяє надалі зміцненню цієї суб'єктної якості. Важливо визначити чинники, що впливають на розвиток довіри до себе, і пояснити їх зв'язок.

Мета дослідження – дослідити особливості взаємозв'язків показників довіри до себе у вимушено переміщених осіб під час війни з чинниками, які впливають на розвиток цієї якості; окреслити можливості психологічної допомоги вимушено переміщеним особам у зміцненні довіри до себе.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, синтез, узагальнення даних, представле-

них у науковій літературі, та результатів власних розвідок у руслі зазначеної проблеми; опитування за авторською анкетною, техніка шкалювання (розроблена Г. Фехнером), якісний аналіз отриманих даних; методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. У процесі життя людина накопичує життєвий досвід, особистісно зростає і розвивається. Особистісний ріст виявляється у відкритості людини до зовнішнього і внутрішнього світу, до нового досвіду, у процесі чого особистість досягає більш високого рівня свідомості (Ю.А. Живогляд, Л.Г. Носаль, К. Роджерс, М. Хайдеггер та ін.). Людина, яка відкрита досвіду, повноцінно функціонує, а отже, постійно розвивається, змінюється (К. Роджерс), протистоїть викликам у різні життєві періоди (Ш. Бюлер, Е. Еріксон, К. Юнг, Б. Ньюгартен). Завдяки особистому досвіду, позитивному настрою, умінню рефлексувати власні емоції досягається психологічне здоров'я. Здорові люди ясно усвідомлюють цінність власного досвіду, живуть одночасно в навколишньому середовищі й у внутрішніх стосунках із собою (Р. Мей). Досягаючи здоров'я, вони стають більш людьми, розширюють і розвивають власну свідомість, забезпечують можливості вибору, зростання свободи і відповідальності [8].

Для збереження психічного здоров'я і благополуччя особистості розглядаються питання становлення і розвитку таких суб'єктних якостей, як відповідальність, автономність, критичність, суб'єктивність, життєстійкість, самодетермінованість, спонтанійність, інтегративність, креативність, ініціативність (В.М. Галузьяк, Н.І. Кривоконь, О.Р. Малхазов, Л.З. Сердюк, М.Л. Смульсон, В.О. Татенко, П. Тілліх, В. Франкл та ін.).

У множині важливих внутрішніх ресурсів особистості, необхідних людині для гідної відповіді на складні життєві виклики, у тому числі які пов'язані з вимушеним переміщенням через війну, ми виділяємо довіру до себе. У науковій літературі довіра до себе розглядається як визначальна характеристика особистості, виступає як: суб'єктне динамічне утворення, суб'єктивний феномен особистості (Н.М. Кравець); якість суб'єкта (С.Д. Максименко, В.О. Татенко), суб'єктний потенціал особистості (Н.І. Глебова); якісно особливий стан моральної свідомості (П. Бурдьє, В.В. Корженко); вона становить емоційну основу таких якостей, як емпатія, відкритість, чуйність (І.В. Кряж). Це довіра до своїх відчуттів, сприйняття, пам'яті, інтерпретацій (Г.В. Чайка), як багатокomпонентне особистісне утворення, що відображає міру зрілості та цінності «Я», є основою позитивного функціонування особистості (Л.І. Коломієць, Г.Б. Шульга).

Довіра до себе є умовою буття особистості як незалежного суверенного суб'єкта активності. Людина, яка довіряє собі, незалежна, позитивно орієнтована на досягнення. Вона ставить до себе, до своєї суб'єктності як до цінності. Довіра до себе є передумовою повноцінного оволодіння собою, своєю сутністю, умовою самоорганізації та самоактуалізації. Довіра ж до іншого – стрижневий елемент соціального і психологічного благополуччя. Рівень довіри до себе, як і довіри загалом, є досить динамічним, непостійним утворенням, що забезпечує цілісність особистості, з одного боку, і розвиток, особистісні зміни – з іншого, зазначає Н.М. Кравець [6, с. 204–208]. Навпаки, недовіра до себе веде до глибоких психологічних порушень, гальмує особистісний ріст, пов'язана з такими почуттями і станами, як невпевненість у собі, підозрілість, замкнутість, почуття неповноцінності, тривожність, стан песимізму, відчуття покинутості, може проявлятися в роздратованості, агресивній поведінці, депресіях, схильності до суїцидів, неврозах тощо (Ю. С. Бучок, З.С. Карпенко, С.О. Ніколаєнко, Є.В. Підчасов, та ін.), ускладнювати психоемоційний стан людини, сприяти розвитку проявів ПТСР [3; 5].

Недовіру до себе ми розуміємо як комплексний показник психологічного неблагополуччя особистості – це слабкість, незрілість, загальмованість чи невключеність особистісної активності як суб'єкта. Брак довіри до себе може мати високу кореляцію з низьким рівнем суб'єктивного контролю, залежністю, нездатністю до активного протистояння маніпулятивному впливу [7].

Важливо нагадати, що довіра людини до світу та її довіра до себе утворюють єдину систему, вони завжди взаємозв'язані, адже людина одночасно звернена і у світ, і до себе (О.Г. Фатхі). Зниження або втрата довіри до світу, до інших людей, недостатня довіра у міжособистісних стосунках викликає погіршення психічного здоров'я (Л.М. Мартінес, Д. Естрада, С.І. Прада), веде до зниження задоволеності життям (С. Торесен, М.С. Біркеланд, Т. Венцель-Ларсен, І. Блікс) [9]. Перебуваючи в теперішніх загрозливих для здоров'я і фізичного існування умовах, людина може втрачати довіру до світу, людей і самої себе, а отже, психологічну опору і суб'єктивну перспективу щасливого майбутнього.

Високий рівень довіри до себе виявляється одним із вагомих показників особистісної зрілості, відповідальності, здатності самостійно здійснювати вибір [1; 3]. Довіра до себе, набутого досвіду, що оцінюється як такий, що розвиває власну особистість та стосунки з оточуючими і світом узагалі, охоплює прийняття людиною себе в минулому, сьогоднішній та в майбутньому. Довіра до себе по-різному

може проявлятися у різних сферах діяльності, але вона впевнено характеризує ставлення до себе як до особистості, до інших людей і світу, відповідальне відношення до власних помилок і досягнень, свідомий аналіз набутого досвіду, а також намірів та планів на майбутнє.

Ми здійснили спробу дослідити *взаємозв'язки показників довіри до себе з такими чинниками, що впливають на розвиток даної якості особистості, як: відповідальність, особистий досвід, рівень довіри до оточуючих людей у ході вимушеного переміщення в більш безпечне місце проживання*. Ми дослідили також вплив віку людини на рівень довіри до себе в ситуації, пов'язаної з переїздом із власних домівок в інші місця. Емпіричним дослідженням було охоплено 32 особи – це громадяни України, що вимушено змінили місце проживання через військові події в країні, серед яких 66% жінок та 43% чоловіків віком від 24 до 87 років. Середній вік опитаних – 51 рік. Серед питань, на які пропонувалося дати відповіді в анкеті, зупинимося на тих, що мають конкретне відношення до зазначеної теми, наведемо аналіз даних за вищезазначеними параметрами *до і після* вимушеного переміщення (детальний опис і зміст опитування представлено у статті [2, с. 95–100]). На визначені питання давалися відповіді за бальною шкалою від 1 до 7 (низький рівень довіри – 1–2, середній – 3–5, високий – 6–7 балів), додавалися назви полюсів семибальної шкали. Респондентові пропонувалося оцінити: «наскільки Ви довіряли собі *на момент прийняття рішення поїхати в безпечне місце* (зовсім не довіряв – 1, абсолютно довіряв – 7); наскільки Ви довіряли іншим людям, *коли робили вибір* стосовно переміщення (зовсім не довіряв – 1, абсолютно довіряв – 7); рівень власної відповідальності *на той час* (найнижчий рівень – 1, найвищий рівень – 7); наскільки Ви довіряєте собі *зараз*, після прийняття та реалізації рішення поїхати в безпечне місце (зовсім не довіряю – 1, абсолютно довіряю – 7); наскільки *зараз* Ви довіряєте іншим людям (зовсім не довіряю – 1, абсолютно довіряю – 7); рівень власної відповідальності *зараз* (найнижчий – 1, найвищий – 7)».

Після кожної відповіді пропонувалося залишити свій коментар. У ході якісного аналізу відповідей «*зараз*» урахувалося як уточнення, що вказувало на той досвід, який людина вже мала можливість оцінити для себе як загалом позитивний чи негативний. На початку анкети ми пропонували респондентам указати свій вік.

Огляд результатів дослідження. На рис. 1 видно розподіл змінних довіри до себе та інших людей *після і до* переміщення у більш безпечне місце. Розглянемо загальні тенденції на цьому графіку:

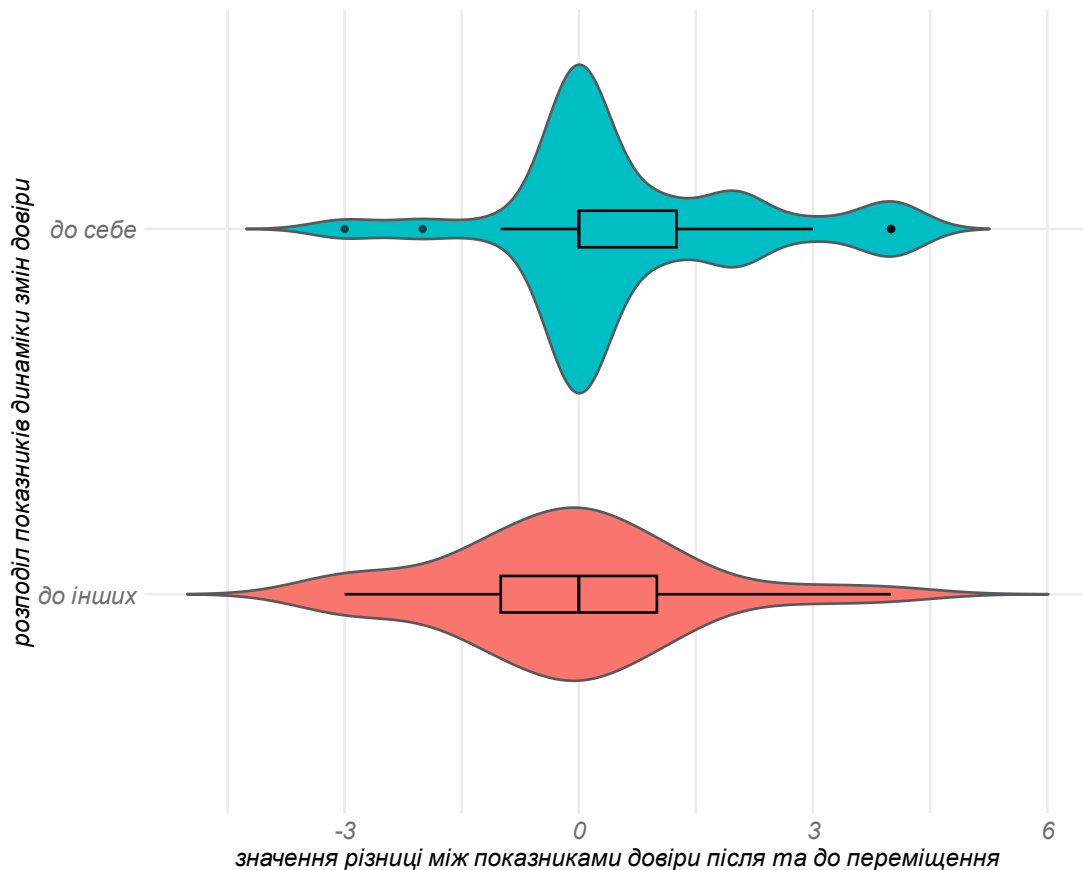


Рис. 1. Порівняння емпіричних розподілів значень різниці між показниками довіри до себе та інших після і до переміщення

- «Зміни у довірі до себе до та після переміщення»: розподіл для цієї категорії має позитивне зрушення, тобто в середньому довіра до себе після переміщення збільшилася. Однак спостерігається значна варіабельність: у деяких людей довіра до себе знизилася.

- «Зміни у довірі до інших до та після переміщення»: розподіл для цієї категорії має ширший розкид і зміщений ближче до нуля. Це може означати, що переміщення вплинуло на довіру до інших людей: в одних воно збільшилося, в інших зменшилося, а в багатьох залишилося приблизно на тому ж рівні.

У цілому переміщення справило більш виражений позитивний вплив на довіру до себе порівняно з довірою до інших людей. Однак слід зазначити, що ці результати є узагальненими і можуть змінюватися залежно від конкретних характеристик учасників дослідження.

Графік на рис. 2 дає змогу візуально порівняти розподіли показника довіри до себе у різних вікових групах до і після переміщення до більш безпечного місця. Цей графік комбінований та містить поєднання «скрипкових» діаграм та діаграм типу «ящик із вусами». Для вікової групи до 44 років після переміщення спостерігається значне збільшення значень показника довіри до себе у більшості пред-

ставників цієї групи (але значущих відмінностей середніх значень показника довіри до себе не виявлено). Розподіл значень стає менш розкиданим (за винятком одного «викиду»). Для вікової групи від 44 до 60 років також спостерігається зростання значень довіри до себе після переміщення, але він менш виражений, ніж у попередній групі. Розподіл значень стає більш концентрованим навколо середнього значення. Для вікової групи після 60 років спостерігається найменша зміна значень після переміщення. Розподіл залишається відносно стабільним, хоча й спостерігається невеликий зсув у бік збільшення значень. Тобто у різних вікових групах зміни у показнику довіри до себе, які пов'язані з переміщенням, відбуваються з різною інтенсивністю, але в одному напрямі. Можна сказати, що переміщення більш виражено впливає на молоді вікові групи. Ці дані варто перевірити на більшій вибірці й урахувати під час розроблення технології психологічної роботи з різними віковими категоріями вимушено переміщених осіб.

Аналіз динаміки відповідальності до і після переміщення. Кореляційна матриця (табл. 1) демонструє, як пов'язані між собою показники «довіра до себе» та «самооцінка власної відповідальності» до і після перемі-

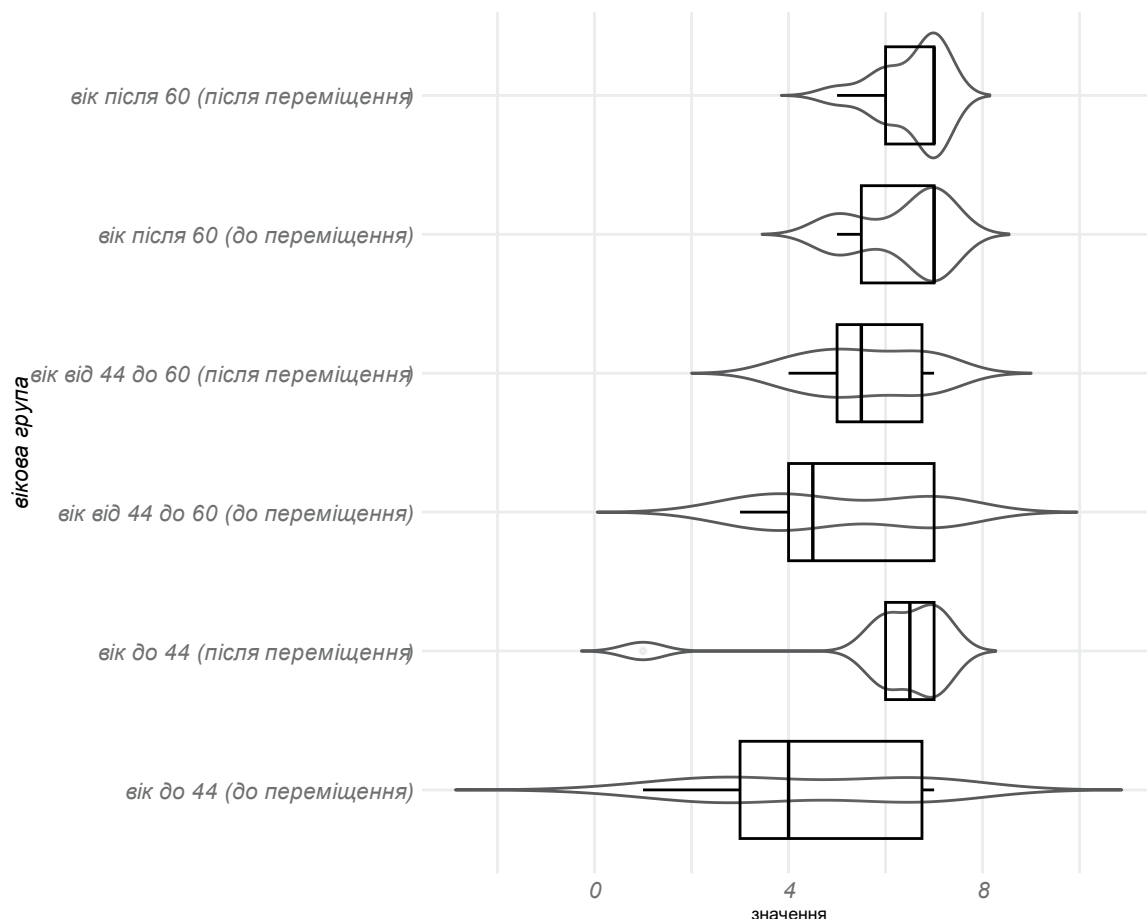


Рис. 2. Порівняння емпіричних розподілів показників довіри до себе та інших до та після переміщення у вікових групах

Таблиця 1

Кореляційні зв'язки (за Пірсоном) між показниками довіри до себе та самооцінки власної відповідальності до та після переміщення

	власна відповідальність (до переміщення)	власна відповідальність (після переміщення)
довіра до себе (до переміщення)	0.55**	0.66***
довіра до себе (після переміщення)	0.48**	0.61***
довіра до інших (до переміщення)	0.19	0.14
довіра до інших (після переміщення)	-0.19	0.02

*** для $p < 0.001$, ** для $p < 0.01$, * для $p < 0.05$

щення. Висока достовірна кореляція між довірою до себе і самооцінкою відповідальності зберігається як до, так і після переміщення, та її сила навіть зростає. Це говорить про те, що ці два поняття тісно пов'язані між собою, і це не змінилося після вимушеного переміщення. Переміщення, зважаючи на це, не послаблює, а скоріше посилює цей зв'язок. Довіра до інших людей, за даними дослідження, менш пов'язана з довірою до себе та самооцінкою

відповідальності. Це може свідчити про те, що довіра до інших може формуватися під впливом інших чинників.

Переміщення, можливо, створює умови прояву цих взаємозв'язків більшою мірою, ніж до події переміщення. Наприклад, необхідність адаптуватися до нових умов може стимулювати людей брати на себе більше відповідальності і, як наслідок, підвищувати довіру до себе.

Аналіз коментарів щодо динаміки довіри до себе до і після переміщення. Зв'язок із набутим досвідом і власною відповідальністю. Аналіз динаміки індивідуальних даних респондентів свідчить, що довіра до себе після переміщення у більше ніж третини – 39% – помітно зросла, у 55% – не зазнала змін, зменшилася з високої до середньої – у 6% опитуваних.

Аналіз коментарів дав змогу з'ясувати, що довіра до себе у ситуації небезпеки була низька чи середня через переживання значної невизначеності майбутнього, невпевненості у тому, чи вистачить сил упоратися з низкою завдань у стислі терміни і в стресі, вірно проаналізувати, осмислити нову ситуацію, знайти добре рішення: *«Довіряла собі у тому сенсі, що розуміла, що і для чого я роблю, на що сподіваюсь. Але я не знала, що і як буде далі, з чим доведеться зіткнутися, які питання вирішувати, чи я зможу це зробити. Довіра до себе була, але не повна».* Висока довіра до себе у більшості опитуваних була пов'язана з уже набутим досвідом позитивного вирішення складних життєвих ситуацій, володіння широким спектром власних ресурсів (внутрішніх і зовнішніх): *«Я була абсолютно впевнена у своєму рішенні виїхати і довіряла собі на 100%, бо мала можливість себе забезпечити навіть у чужій країні і мала впевненість у тому, що на мене завжди чекають вдома»;* з відчуттям відповідальності: *«Бо я – це все, на що я можу покластися».*

Зростання довіри до себе після здійснення вибору щодо переміщення у більш безпечне місце виявилось у тих, хто отримав позитивний досвід вирішення цього непростого завдання. Це ті, кому було важко приймати це рішення, але, пройшовши через низку випробувань і отримавши позитивний результат, відчули більше впевненості в собі, у власних силах і вміннях, відзначили підвищення самооцінки і довіри до себе: *«Коли приїхав, багато питань вирішив, багато чому навчився, згодом побачив результат власних зусиль. У цілому ситуація переїзду хоча і дуже стресова, але розвиваюча. Упевненість у собі, самооцінка і довіра до себе підвищились».* Також ті, хто розуміє цінність усвідомлення ситуації, розуміння власних ресурсів, оцінки себе: *«Довіри до себе стало більше, тому що я отримала підтвердження того, що власне розуміння ситуації виявилось вірним. Виклики, з якими довелося зустрітися у час переселення, я змогла витримати, опанувати, справитися. Новий досвід допоміг виявити деякі нові власні ресурси, у чомусь підтвердилися ті внутрішні можливості щодо питань справлятися зі складнощами життя, що вже є. Усе це разом підтримало самооцінку і довіру до себе».*

Зменшення довіри до себе виявилось у осіб, які в результаті переїзду не отримали того

бажаного результату, на який сподівалися. Негативний досвід цих опитаних вплинув на довіру до себе також негативним чином. Деякі респонденти відзначили, що під час прийняття рішення зовсім або не дуже покладалися на себе, більше довірилися іншим, а в результаті негативного досвіду розчарувалися і в інших, і в собі: їхня довіра і до себе, і до інших зменшилася. Приклад відповіді: *«Узгодила це рішення з важливими для мене людьми, отримала згоду, дозвіл, благословення. Звісно, це моє рішення, я доросла людина, я довіряла собі, але обставини, у яких це рішення приймалося,десь 5 балів. Я знала, з ким і куди я їду, а далі – все було під питанням».*

Досить низький рівень довіри до себе (3 бали) пояснювався, наприклад, так: *«Була розгубленість, тримання інших, рідних, хто поруч. Розуміння, що сам мало що вирішиш».* Але після позитивно прийнятого рішення чоловік відзначив, акцентуючи увагу і на собі та власному рішенні, і на суттєвій, безпрограшній (як виявилось) підтримці оточуючих: *«Зараз більше довіряю і собі, і людям, бо все стало більш зрозуміло, на себе більша надія і додумки людей прислухаюся, більше довіряю. Разом виплили».*

Аналіз ситуації людиною, закріплення власного позитивного досвіду сприяє підвищенню рівня довіри до себе, використанню свого досвіду. Зупинимось на коментарі: *«Коли приїхав на місце, провів велику роботу зі збору інформації, її осмислення, довідався про способи вирішення питань тут, знайшов роботу. Зараз тримаю руку на пульсі, знаю правила працевлаштування і багато інших важливих для життя моментів. Більшість питань розв'язав. Самооцінка і довіра до себе підвищилися. Усе, що відбувається, краще розумієш, аніж на початку, собі довіряєш. Уже орієнтуєшся у цій реальності, інформації вже достатньо, і знаєш, як її отримувати, бачиш результат власних зусиль. Я просунувся, я вирішив, я зміг, я справився, бачиш, що із цим результатом інші можуть на тебе покластися. Упевненість у собі, довіра до себе ростуть. З'явилася зібраність. Дивився, як інші вирішують питання, – багато чому навчився. У цілому ситуація переміщення хоча й дуже стресова, але розвиваюча. Розвиваються навички спілкування, довіри, відкритості. Ці навички дуже потрібні, починаєш краще розуміти, де, з ким, як взаємодіяти, краще розбиратися в людях, розуміти себе. Себе бачиш точніше і більш чесно, що можеш, а що – ні, ким є, але ким ще поки не став, чому треба вчитися. Відносишся до себе адекватно. Багато чого швидко й яскраво проявляється в собі і в людях».* Цей приклад цікавий тим, що він демонструє цілісний, «багатовекторний досвід» чоловіка: ставлення до себе й інших, розуміння стосунків та їх якості, характерис-

тик особистості, які важливі для позитивного результату у складній ситуації і для того, щоб добутий досвід усвідомився як потрібний і цінний на майбутнє, спрямований на зміцнення довіри до себе, розуміння того, за що і чому можна довіряти оточуючим. Важливим було простежити і проаналізувати власне зростання, вкладені сили, якість взаємодії з іншими людьми.

Ще коментар жінки. Високі показники довіри до себе (7 балів) як до, так і після переміщення пояснювалися «високою довірою до себе», тим, що «не було сумніву ні на грам, що треба робити і як». *«Тривожна валізка у мене була готова. І я розуміла, що робити в межах особистої відповідальності. А тому довіряла собі»*. Велике значення мають довіра, опора на інших людей, що сприяло формуванню позитивної оцінки пережитого досвіду, наприклад: *«Близькі були поруч, їхні увага, турбота – це все підтримувало і надавало впевненості. Можна було проговорити все, що хвилює, це було важливим для самопочуття»*.

Аналіз коментарів щодо динаміки довіри до інших до і після вибору. Висока довіра до інших виявлялася здебільшого до родичів, близьких друзів: *«Довіряю сину більше ніж на 100 процентів»*, *«У цих обставинах довіряла максимально друзям, з якими їхала, та людям, до яких ми їхали»*. Зауважимо, що низької довіри до інших ні до, ні після вибору ніхто не виявив. Аналіз індивідуальної динаміки респондентів показав, що довіра до інших у більшості опитаних змінилася: у одних частково знизилася (33%), у інших – частково підвищилася (33%), але були й ті, у кого цей параметр залишився без змін (34%). Отримані дані свідчать про те, що довіра до інших є дуже чутливою індивідуальною реакцією, пов'язаною із власним досвідом.

Аналіз коментарів показав, що довіра до інших зросла у тих, хто побачив добре ставлення до себе і до інших від незнайомих людей: *«Побачила багато доброти, допомоги, прийняття з боку інших людей, із ким вийшло зустрітися під час переселення»*, *«Моя довіра до інших підвищилася з 4 до 6 балів. У мого друга у цей час жили інші люди, котрі виїхали з більш небезпечних місць. Помітив, що у багатьох людей проявлялися хороші якості, була згуртованість, взаємодопомога. Усі намагалися проявляти найкращі риси»*.

Згуртованість і взаємопідтримка звучать і в даному коментарі: *«Коли вирішили виїжджати, усі діяли згуртовано, і так усю дорогу. Чітко було домовлено, хто й що робить. У кожного була своя роль, обов'язки, у дорозі ніхто не сперечався, нічого не з'ясовував, так і доїхали. Усі розуміли, як і навіщо робиться, усі один одному довіряли максимально»*. Довіра до себе значно підвищилася, коли «ми впора-

лися з цією ситуацією, це наше спільне досягнення, значення участі кожного члена родини було важливе. Усі і я були адекватними. Самооцінка і довіра до себе зросли. Утім, я це зрозумів не відразу, а потім, із часом усвідомив. Розуміння про себе прийшло пізніше». Можна було б додати: коли прийшло розуміння, що склався позитивний досвід вирішення надскладної життєвої ситуації, де можна було довіряти собі та іншим (довіра до себе та інших за спільне правильне рішення).

Висока оцінка довіри до інших звучить у такому коментарі: *«І розумію, що українці готові помагати один одному та допомагають у багатьох питаннях»*. Підкреслюється величезне значення довіри і до інших людей, і до себе водночас: *«Я довіряю людям дуже високо, бо побачила, що у складних обставинах люди можуть проявляти нечувану доброту та стійкість, але мій інстинкт наполягає на обережності. Я максимально звузила коло спілкування та довіри, але в цьому колі довіра неймовірна»*.

Довіра до інших зменшилась у тих респондентів, хто зіткнувся з небажаними людськими проявами, такими як байдужість, роздратованість. Зауважимо, що якщо порівняти рівні довіри до себе і до інших, то опитувани у цілому довіряли собі більше (середній показник – 6 балів), аніж іншим (середній показник – 5 балів), бо шукали опору саме в собі: *«Змінюючи країну за країною, а також повністю змінивши своє життя і втративши майже все коло мого минулого спілкування, довіра до людей у мене, звісно, впала. Бо коли тобі десь здавалося, що між людьми є якась стабільність, на разі це все дійсно лише прояв фантазії. Кожен має розраховувати лише на себе. Але добре, якщо поруч є люди, яким можна довіряти»*.

Довіра до переміщення (до 5 балів) проявилася до незнайомих людей, і це викликало занепокоєння, тривогу, страх: *«Довіряла, але не повністю, тому що я не знала людей, до кого ми їхали, як складуться стосунки, обставини, на скільки ми зможемо залишитись у них, і що потім. Сподівалася на краще»*. Така невисока довіра до інших співпадала з такою самою довірою до себе. Позитивне завершення ситуації підвищило рівень довіри до людей і до себе.

Можна сказати, непрості обставини переміщення під час війни створюють умови для довіри, яка стає більш диференційованою залежно від багатьох обставин, які людина за можливості має враховувати. Необхідність іти на контакт заради виживання (отримати життєво важливу інформацію, будь-яку конкретну допомогу тощо) орієнтує людину на розширення сфери спілкування. Такий інтенсивний досвід спілкування допомагає удосконалити прояви власної довіри, а саме: вибирати ступінь довіри тій чи іншій людині, у тій чи іншій ситуації, адекватно корегувати свою довіру

залежно від мінливості обставин, переосмислення вияву і наслідків власної довіри до оточуючих, усвідомлення власного досвіду.

Здатність осмислювати пережите, інтерпретувати свої переживання і дії, пов'язуючи їх із власним минулим досвідом і планами на майбутнє, – усе це відновлює позитивне ставлення до власних можливостей, посилює ресурсність особистості, позитивно впливає на формування життєвих перспектив, підвищує довіру до себе і довіру до інших людей, спілкування з якими виявилось взаємопідтримуючим, продуктивним, людським. Зазначені аспекти мають бути перевірені й уточнені, після чого можуть бути покладені у фундамент психологічної допомоги українцям у збереженні та розвитку довіри до себе як суб'єктною якості, особистісного ресурсу як під час війни, так і у повоєнні часи. Усе це може підвищити можливості особистості у процесі посттравматичного зростання.

Висновки. Довіра до себе як особистісний ресурс відіграє ключову роль у здатності людини протистояти життєвим викликам, особливо в умовах війни та вимушеного переміщення. Вона є важливим складником психологічного здоров'я та особистісного розвитку. У даному дослідженні ми розглянули особливості взаємозв'язку показників довіри до себе і визначених у статті чинників, які впливають на розвиток цієї якості особистості, а саме: довіри до інших, власної відповідальності, досвіду переміщення в результаті воєнної агресії. Простежена динаміка довіри до себе, до інших, власної відповідальності до і після вимушеного переміщення. Пілотажним дослідженням показано, що на розвиток довіри до себе впливають: вік людини, аналіз і оцінка власного досвіду як позитивного, життєствердного, перспективного; відповідальність за особистий вибір; довіра до інших людей у травмівній життєвій ситуації. Дослідження демонструє, що довіра до себе тісно пов'язана з довірою до інших людей. Переживання позитивного досвіду взаємодії з іншими підсилює довіру до себе, і, навпаки, негативний досвід може знижувати рівень цієї довіри. Загалом у більшості респондентів довіра до себе зросла після переміщення, хоча й спостерігалася індивідуальна варіабельність. На довіру до інших впливають їх доброзичливе ставлення, прийняття ними рішень, які, врешті-решт, виявилися, на думку опитаних, правильними, успішними в конкретних обставинах. У подібних випадках досвід довіри до інших підсилював довіру до самого себе як такого, що здійснив правильний вибір, прислухаючись до думок і рекомендацій пев-

них людей чи груп. У ситуаціях вимушеного переміщення важливо надавати психологічну підтримку, спрямовану на зміцнення довіри до себе, що є необхідним для подолання стресу та збереження психологічного здоров'я. *Перспективними* убачаються глибоке масштабне дослідження питання взаємозв'язку рівня довіри до себе і чинників, що впливають на розвиток цієї якості особистості, перевірка та уточнення отриманих даних; розроблення технології психологічної допомоги вимушено переміщеним українцям з урахуванням вікових та статевих особливостей у зміцненні довіри до себе як цінного особистісного ресурсу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гурлева Т.С. Довіра в опосередкованому спілкуванні: психологічна підтримка особистості у кризових умовах. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 3. Вип. 14. С. 191–213. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v3/i14/10.pdf>
2. Гурлева Т.С., Журавльова Н.Ю. Вимушене переміщення через війну як екзистенційний вибір: емпіричне дослідження проблеми. *Вчені записки ТНУ. Серія «Психологія»*. 2024. Т. 35(74). № 2. С. 93–101. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.2/16>
3. Гурлева Т.С., Журавльова Н.Ю. Довіра до себе як важливий атрибут стресостійкості особистості в умовах інформаційної війни: взаємозв'язок понять. *Вчені записки ТНУ. Серія «Психологія»*. 2022. Т. 33(72). № 4. С. 76–82. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/14>
4. Єрмакова Н.О. Довіра до себе як особистісна детермінанта професійного зростання студентів юнацького віку. *Вісник післядипломної освіти*. 2012. Вип. 6. С. 241–249. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpo_2012_6_30
5. Застосування психотерапевтичних технологій у наданні допомоги постраждалим із проявами посттравматичного стресового розладу: практичний посібник / Я.М. Омельченко та ін.; за ред. Я.М. Омельченко. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 256 с.
6. Кравець Н.М. Довіра до себе – суб'єктивний феномен особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 26(29). С. 201–208.
7. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / З.Г. Кісарчук та ін.; за ред. З.Г. Кісарчук. Київ: Слово, 2020. 178 с.
8. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травмизації: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
9. Чайка Г.В. Довіра як ключовий компонент психічного здоров'я. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2022. Т. 33(72). № 1. С. 31–36. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.1/05>