https://doi.org/10.31108/7.2025.11

Tetyana HURLYEVA
Ph.D. in Psychology, Leading Researcher,
H.S. Kostyuk Institut of Psychology
of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine (Kyiv, Ukraine)

SELF-TRUST AS AN INTERNAL RESOURCE OF A HAPPY PERSONALITY: REFLECTIONS ON THE TOPIC

Abstract. The article discusses the issue of self-trust as an internal resource of personality in achieving happiness. It is noted that the resource state in general depends on the feeling of happiness that fills, harmonizes, and elevates a person, making them capable of creative achievements, overcoming challenges, striving, and realizing the meaning of life. At the same time, the resources of the personality determine the feeling of happiness. Thus, self-trust makes it possible to realize oneself and one's life plans, activates the individual's movement from awareness and outlining intentions to confident actions in their implementation, and has a developmental significance for the personality and its relationships with the world. Self-trust is the life support that sustains, balances, and motivates a person to be happy. Its close connection with such properties as responsibility, autonomy, criticality, resilience, etc., is emphasized. It is that inner strength that helps to survive, endure, and establish oneself as a personality in the most critical moments of life, in a state of uncertainty in life, and in the information space. The article discusses reflection and analysis of one's own experience in finding the positive in trusting relationships with other people and nature. The expediency of techniques for improving and harmonizing the psychological state (meditation, physical activity, grounding techniques, etc.), and the role of information, the spoken and written word in the development of self-trust are emphasized. It is concluded that self-trust develops when a person is aware of their steps in achieving success and personal happiness, and is surrounded by people whose thoughts and behavior help happiness transition from the desired to the realm of the real and achievable.

Keywords: self-trust, personality resources, happiness, subject, motivation, meaning of life, information, psychological assistance.

Тетяна ГУРЛЄВА
кандидат психологічних наук, провідний науковий співробітник,
Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України (Київ, Україна)

ДОВІРА ДО СЕБЕ ЯК ВНУТРІШНІЙ РЕСУРС ЩАСЛИВОЇ ОСОБИСТОСТІ: РОЗДУМИ НА ТЕМУ

Особистісні ресурси є визначальним фактором повноцінного життя людини, формуючи її як ресурсну, перспективну особистість, що володіє потенціалом для становлення та безперервного розвитку і здатна свідомо й активно залучати власні

можливості. Така людина характеризується енергією та мотивацією вирішувати як будь-які щоденні справи, так і готовністю долати труднощі життя і вимальовувати далекосяжні перспективи власного розвитку, свого благополучного майбутнього.

Особливу увагу сучасні психологи надають таким ресурсам особистості, як життєстійкість, стресостійкість, саморегуляція, саморозвиток, самореалізація, соціалізація, комунікація (Л. Карамушка, Т. Титаренко, Н. Чепелєва та ін.). До особистісних ресурсів належать індивідуальні цінності і смисли, які забезпечують особистість орієнтирами для свідомого та відповідального вибору відповідних цілей, способів реалізації своїх потреб і бажань, що складають певний резерв, який дозволяє активно функціонувати, бути суб'єктом власного життя [3, с. 22]. Завдячуючи дотриманню вищих цінностей і смислів, людина усвідомлює висхідний рух свого розвитку та вдосконалення свого буття [1; 2]. Власна суб'єктність як активна життєва позиція, відповідальність, орієнтація на життєстверджуючі цінності є затребуваною як особистісній ресурс, необхідний для гідної відповіді на виклики сьогодення [4].

Дослідники розділяють зовнішні і внутрішні ресурси. Зовнішній ресурс – це енергія, яку ми черпаємо ззовні та за допомогою якої здатні відновлюватися (матеріальні цінності, соціальні статуси і зв'язки; сім'я, друзі, хобі, робота, музика, спорт, природа, їжа тощо). Внутрішній ресурс – це енергія, яку ми черпаємо у собі, він дає поштовх, енергію і внутрішню силу (Ю. Липій, А. Куріцина та ін.). Це – наші сильні сторони, психічний особистісний потенціал (самоповага, самоконтроль, життєві цінності, оптимізм, бажання, віра, мотивація, характер, здібності, установки, навички тощо), все те, що допомагає людині зсередини, робить особистість незламною у ситуаціях небезпеки (Л. Карамушка, Н. Чепелєва, О. Штепа та ін.).

Ресурсний стан, що являє собою сукупність фізичних, психоемоційних, інтелектуальних, душевних та духовних сил і енергії, а також злагодженість у міжособистісних відносинах, детермінується відчуттям екзистенційного щастя, котре іманентно наповнює, гармонізує та підносить індивіда, обумовлюючи його здатність до креативних звершень, долання перешкод і активної боротьби. Втім, ресурси особистості певною мірою обумовлюють відчуття і переживання людини себе як щасливої. На щастя впливає зокрема довіра до себе, яка і робить можливим здійснення себе і планів свого життя, активує рух людини від усвідомлення і окреслення задумів – до впевнених дій з їх реалізації. Довіра до себе є однією з тих життєвих опор, яка підтримує, збалансовує і спонукає людину бути щасливою.

Довіра до себе є стрижневою якістю суб'єкта, цьому важливому психологічному феномену присвячені праці багатьох закордонних і вітчизняних учених (Дж. Боулбі, Е. Еріксон, Н. Кравець, Д. Лисенко, Н. Савелюк, Г. Циганенко, С. Шевченко та ін.). Довіра виступає першопричиною ставлення до себе як до суб'єкта свого життя (В. Татенко) [1].

Довіра до себе, як інтегральна характеристика суб'єкта, демонструє тісний кореляційний зв'язок (що є підґрунтям забезпечення внутрішньої цілісності та гармонії суб'єкта) з низкою фундаментальних властивостей і якостей, до яких належать: відповідальність, автономність, критичність, креативне самовизначення, життєстійкість, психологічне благополуччя та інші релевантні атрибути, іманентно

зумовлюючи прогресивний розвиток особистості та її системних взаємодій із навколишнім світом. В різних сферах життя довіра до себе виявляє себе в різній мірі, що говорить про її багатовекторність, гнучкість і плинність, спроможність до розвитку, зміцнення, вдосконалення.

Довіра до себе є тією внутрішньою силою, яка допомагає вижити, вистояти, ствердитися як особистість, як людина в найкритичніші моменти життя, а також у стані невизначеності у плані особистому і своєї країни, в різнонаправленому інформаційному просторі під час війни. Так, скажімо, в чому може виражатися довіра до себе стосовно споживання медіаінформації, убезпечення себе від деструктивної маніпуляції? Інформаційний потік здатен набувати деструктивного характеру, позбавляючи суб'єкта відчуття стабільності, особливо коли репрезентує загрозливу та безнадійну перспективу розгортання подій, що потенційно призводить до фрустрації, когнітивного паралічу та істотного обмеження конструктивної діяльності. Але людина здатна протидіяти цьому, заборонити собі послуговуватись такою інформацією або джерелом її отримання, а знаходити ті повідомлення і звістки, які є протидією хворобливій та руйнівній інформації.

Отже, індивід, який довіряє собі, свідомо конструює систему психологічного захисту від деструктивного інформаційного впливу, набутий досвід якого може бути надалі екстрапольовано на аналогічні кризові ситуації. Тобто індивід «сам від себе приймає допомогу», бо може впевнено сказати: «Я зміг тоді це зробити і зможу надалі. Я довіряю собі!». В такому разі доречно говорити про рефлексію, аналіз власного позитивного досвіду, наприклад, знаходити позитив у довірчих стосунках з навколишнім світом (іншими людьми, тваринами, з природою взагалі), які можна асоціювати з любов'ю, дружбою, щирою симпатією, взаємодовірою, взаємодопомогою. Довіра до себе усвідомлюється, фіксується, зміцнюється і може поширюватися на інші сфери життя, в яких індекс довіри до себе може бути різним.

Мотивація розуміння і зміцнення довіри до себе як якості залежить як від самої людини, від стосунків з оточенням, так і від наданої їй професійної психологічної допомоги. Так, наприклад, існує велика кількість технік, які створило людство, для покращення і гармонізації фізичного і психічного стану. Це – медитація, йога, будь-яка фізична активність, техніки заземлення, дихання, якими зараз активно користуються і які засвідчили свою ефективність на практиці. Вченими рекомендовані техніки, що спрямовані на формування компетентностей, пов'язаних зі збереженням і зміцненням психічного здоров'я, безпечної поведінки у надзвичайних ситуаціях [5, с. 20-30]. Практична психологія пропонує певні підходи, практики, методики, які допомагають людині відновити власний психоемоційний стан, віднайти втрачені ресурси (З. Кісарчук, Л. Сердюк, В. Москаленко, В. Панок та ін.).

Завдяки рекомендованим практикам людина виводить себе із стану невизначеності, тривоги, стресу (я стою, я дихаю, відчуваю розслаблення, знаходжу заспокоєння тощо). Коли людина виходить із стану скутості, неозначеності бодай на рівні фізіології, то вона отримує відчуття задоволення, радості, щастя, а отже вчиться довіряти собі бути щасливою у тій чи іншій ситуації, в певних умовах і станах, опираючись на власний позитивний досвід. Самоспостереження за власними внутрішніми процесами, думками і відчуттями, допоможе глибше пізнати себе і

підібрати для себе найбільш ефективні індивідуальні інструменти впливу на свій стан і згармонізувати його.

Довіра, взаємодопомога, людяність та інші цінності посилюють значення смислу жити взагалі і здатності жити повноцінним життям зокрема. Важливою є установка індивіда на те, що «Я хочу жити», «Я хочу бути щасливим!». В. Франкл показав, що перебуваючи в концтаборі, виживали саме ті люди, які хотіли жити. Тобто, не дозволяти собі занепадати духом, підтримувати інших у такому ставленні до ситуації зокрема і до життя взагалі, яке характеризується надією, сподіваннями на краще, налаштовувати себе на активність у досягненні власних планів, фіксація отриманих результатів і тих особистісних, внутрішніх зусиль, які було спрямовано на їх досягнення. Оцінка свого досвіду як позитивного і надійного дає людині відчуття довіри до себе, власних думок, намірів і дій. Згодом В. Франкл писав : «Я бачив сенс свого життя в тому, щоб допомагати іншим побачити сенс життя», адже, що тільки-но людина знаходить сенс свого існування, вона отримує сили, щоб здолати будь-які випробування [6]. Ці слова наголошують на важливості самодопомоги і допомоги іншим людям відкривати смисл свого буття і прямувати шляхом його здійснення.

Важливо сказати про Слово – яке дане і в буденному житті самому собі та іншим людям, і в будь-яких засобах масової інформації. За допомогою слова, вимовленого або написаного, людина може бути занурена у деструктивні інформаційні потоки, що спричиняє когнітивну дезорієнтацію та втрату ціннісних орієнтирів, або ж, навпаки, на неї можна чинити позитивний вплив, де слово виступає потужним інструментом трансформації її психоемоційного стану. Інформація, слово створюють смисли і цінності (або поле для їх формування) і сприяють протидії викликам сучасності, руху особистості до щасливого вирішення життєвої ситуації. Адже щастя це не лише «рівна поверхня океану», а також стан боріння і переборення, отримання важливих результатів завдяки власним переконанням, відповідальному вибору, аналізу набутого досвіду [2]. Дане самому собі слово, обіцянок собі та їх дотримання зміцнює довіру людини до себе. Крім того, мовлення є дзеркалом особистості, демонструє того, хто звертається до світу. Як писав давньогрецький філософ Сократ: «Заговори, щоб я тебе побачив». Слово особистості, підкріплене інтонацією та мімікою, здатне як завоювати довіру, так і надихнути слухача вірою у себе та свій вибір, життєвий орієнтир.

Отже, можна сказати, що довіра до себе є внутрішнім ресурсом щасливої особистості. Довіра до себе дає надію і натхнення людині впоратися з будь-якою складною ситуацією в житті і вийти на рівень благополуччя і розвитку. Усвідомлення власних успіхів, конкретних кроків у досягненні особистого щастя, а також підтримка оточення сприяють зростанню довіри до себе, яка охоплює все нові сфери життя, перетворюючи омріяне щастя на реальність. Довіра до себе зміцнюється, коли людина своїми діями і поведінкою сприяє безупинному руху любові, взаємодовіри, взаємодопомоги, спільних з іншими людьми творчих злетів і досягнень.

Література

1. Гурлєва Т.С. Довіра в опосередкованому спілкуванні: психологічна допомога особистості в кризових умовах. *Актуальні проблеми психології. Консультативна психологія і психотерапія*, 14 (3). 2018. С. 191-213. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/716097/

2. Гурлєва Т.С. Подолання як відблиск щастя в умовах війни: мат-ли IV міжнародної наукової конференції «*Щастя і сучасне суспільство*», 20-21 березня 2023 р. Львів, Україна. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/738295/1/Hurlieva_2023_OVERCOMING_AS_REFLECTION_OF_HAPPINESS.pdf

3. Даценко О. А. Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. 2020. Т. 31(70). № 4. С. 22–27. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2020/5.pdf

4. Журавльова Н.Ю., Гурлєва Т.С. Ціннісно-смислова сфера особистості як ресурс у попередженні психологічного вигорання в умовах війни. *Професійне та емоційне вигорання учасників освітнього процесу під час кризових і трансформаційних процесів*: матеріли всеукр. наук.-пед. підвищення кваліфікації, 1 січня – 11 лютого 2024 р. Львів– Торунь: Liha-Press, 2024. С. 46-50. URL: https://lib.iitta.gov.ua/740226/

5. Розвиток компетентностей, пов’язаних із збереженням і зміцненням психічного здоров’я, безпечної поведінки у надзвичайних ситуаціях. Методичні рекомендації / Авт.: Я.М. Омельченко, З.Г. Кісарчук, Т.С. Гурлєва, Л.О. Гребінь, Н.Ю. Журавльова, Л.І. Литвиненко, О.Г. Ярошенко, О.М. Слюсаренко, Ж.В. Таланова, О.М. Отич / За ред. Я.М. Омельченко, Ж.В. Таланової, 2024. 37 с. URL: https://doi.org/10.31874/978-617-7486-42-7

6. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу: психолог у концтаборі. Вид-во КСД. 2020. 160 с.