**ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА**

**КАФЕДРА КЛІНІЧНОЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**КУРСОВА РОБОТА**

на тему:

**ДОВІРА ЯК СКЛАДОВА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВʼЯ**

**Виконала (-в):**

Студент (ка) 2 курсу, ПС(р)-21 групи

Денної форми навчання спеціальності 053 Психологія

Дубська Вероніка Романівна

**Науковий керівник:**

доцент, кандидат психологічних наук Іванцев Наталія Ігорівна

**Оцінка**

Університетська шкала

Кількість балів: ЄКТС

Члени комісії

*(підпис) (Власне ім’я ПРІЗВИЩЕ)*

*(підпис) (Власне ім’я ПРІЗВИЩЕ)*

*(підпис) (Власне ім’я ПРІЗВИЩЕ)*

м. Івано-Франківськ – 2023

ЗМІСТ

[ВСТУП 3](#_Toc150777824)

[РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОВІРИ 5](#_Toc150777825)

[1.1. Визначення та поняття довіри 5](#_Toc150777826)

[1.2. Розвиток довіри в ранньому дитинстві 9](#_Toc150777827)

[1.3. Фактори, що впливають на формування довіри 12](#_Toc150777828)

[РОЗДІЛ 2. ДОВІРА ЯК КОМПОНЕНТ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ`Я 15](#_Toc150777829)

[2.1. Взаємозв'язок довіри та психічного здоров'я 15](#_Toc150777830)

[2.2. Вплив відсутності довіри на психологічний стан особистості 17](#_Toc150777831)

[2.3. Роль довіри у подоланні психологічних труднощів 18](#_Toc150777832)

[ВИСНОВКИ 22](#_Toc150777833)

[СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 26](#_Toc150777834)

# ВСТУП

***Актуальність дослідження.*** Актуальність теми полягає в тому, що в сучасному світі люди часто стикаються з різними викликами та стресами, які можуть негативно впливати на їхнє психічне здоров'я. Довіра, як важливий компонент психічного благополуччя, впливає на відносини, самопочуття та загальний стан особистості. Особливо це актуально у контексті сучасних тенденцій, таких як швидка соціалізація, велика кількість інформації та загострення соціальних проблем.

Зростаючий рівень стресу, невпевненості та недовіри може призвести до погіршення психічного стану особистості, сприяючи розвитку різних психологічних проблем, таких як депресія, тривожність, адаптаційні труднощі та інші. Розуміння природи та ролі довіри в психічному здоров'ї може допомогти розробити ефективні стратегії для його підтримки та поліпшення.

Дослідження цієї теми також має важливі практичні застосування, оскільки може сприяти розробці інтервенцій та програм для покращення довіри в індивідуальному та колективному контексті, що сприяє підвищенню рівня психічного благополуччя та якості життя.

***Об'єктом*** дослідження є психічне здоров'я та його складові.

***Предмет*** є довіра як одна з ключових компонентів психічного здоров'я та її вплив на психологічний стан та функціонування особистості.

***Метою*** даної курсової роботи є вивчення та аналіз ролі довіри як важливого компонента психічного здоров'я. Робота спрямована на розкриття впливу рівня довіри на психологічний стан особистості та виявлення можливих шляхів підвищення та зміцнення цієї компоненти для покращення загального психічного благополуччя.

Виходячи з мети курсової роботи ми можемо чітко визначити ***завдання***, що стоять перед нами:

Розглянути основні теоретичні підходи до визначення та розуміння довіри як психологічного явища.

Вивчити роль та значення довіри у формуванні та підтримці психічного здоров'я особистості.

Проаналізувати фактори, що впливають на рівень довіри та їхні взаємозв'язки з психічним станом.

Розглянути практичні аспекти розвитку та зміцнення довіри у індивідуальному та соціальному контексті.

Надати рекомендації щодо вдосконалення психологічних практик та інтервенцій для підвищення рівня довіри та психічного благополуччя особистості.

***Методи дослідження.*** Для розв`язання поставлених завдань було використано комплекс теоретичних досліджень; теоретичний аналіз; порівняння; систематизація; узагальнення психологічної літератури з проблеми дослідження і емпіричних методів.

***Структура курсової роботи.*** Дана курсова робота складається зі вступу, основної частини курсової роботи, що включає в себе два окремі розділи, що висвітлюють окремі особливості досліджуваного питання, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг курсової роботи складає 28 аркушів.

# РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОВІРИ

## 1.1. Визначення та поняття довіри

Феномен довіри розглядається та досліджується з історичної перспективи, яка відзначена у трудах видатних філософів, таких як Арістотель, Гегель, Кант, Спіноза. Вони розглядали довіру як явище, що відтінює моральні норми, пов'язані з добровільними взаємними зобов'язаннями у житті людини. Навіть за давніх часів існував інтерес до різних аспектів довіри, проте науковий аналіз цього явища розпочався лише у ХХ столітті. Це стало актуальним через суспільну необхідність подолати дефіцит довіри, який є характерним для сучасної епохи. Довіра викликає інтерес серед представників різних галузей науки, таких як психологія, нейробіологія, політологія, етологія, економіка, філософія та соціологія [].

Перехід від до парадигмального стану психології до класичної раціональності в контексті політичних та економічних відносин визначав спосіб, яким філософія опосередковано розглядала питання про довіру. У філософському відображенні суспільних відносин ми спостерігаємо еволюцію поглядів на роль довіри.

Спочатку, до XVII століття, довіра розглядалася філософами як небезпечне явище, пов'язане зі злою природною сутністю людини. Філософи дивилися на довіру як на щось, що може бути шкідливим для людини в зв'язку з її поганою природою.

Проте, з часом, відбулася зміна у сприйнятті довіри. Від XVII до XIX століття філософи розвивали уявлення про довіру як про здатність особистості любити, співпереживати і піклуватися про інших. Вони визнавали, що існування довіри до інших є можливим і навіть необхідним для гармонійного співжиття.

Таким чином, переосмислення місця і ролі довіри у філософії відбулося від негативного ставлення до розуміння її як важливого аспекту особистості та необхідного елементу суспільних відносин.

На етапі класичної психології довіра не розглядалася; її розвиток починається у контексті некласичної раціональності, коли виникає нова концепція людини. Навіть якщо на початку ця концепція є нецілісною та обмеженою до особистості, суб'єкта або свідомого індивіда [].

Аналіз питання довіри вперше розпочався в роботах зарубіжних психоаналітиків першої половини ХХ століття, таких як Альфред Адлер, Карен Хорні та Ерік Еріксон. Емпіричні дослідження довіри з’явилися лише у 50-х роках ХХ століття.

Проблема довіри людини до себе та інших активно досліджується в традиційних напрямках зарубіжної психології, таких як психоаналіз, біхевіоризм, гештальтпсихологія, гуманістична та екзистенціальна психологія. Значна увага приділяється аспектам довіри в психокорекційних практиках та психотерапевтичних процедурах.

У психоаналізі та біхевіоризмі управління людиною та її поведінкою визначається несвідомими інстинктами, що може призводити до втрати довіри до себе. Альфред Адлер першим висловлює проблему взаємодії з іншими людьми, зауважуючи, що «справжнім джерелом неврозів є нездатність бути щирим з іншими людьми і співпрацювати з ними» [].

Термін «довіра» в психології є ключовим для розуміння взаємодії між людьми та їх соціальним оточенням. Довіра відіграє важливу роль у формуванні відносин, психічного здоров'я та соціальної інтеграції особистості. В даному розділі буде розглянуто поняття довіри, його роль у психології та вплив на поведінку та міжособистісні відносини.

Довіра як психологічне поняття вивчається у контексті соціальної психології та психології міжособистісних відносин. Вона описується як віра в надійність, доброчесність та інтегритет іншої особи або групи. Психологи вивчають механізми формування довіри, її вплив на емоції та рішення, а також на тотожність та самооцінку особистості [, с. 152].

Довіра є ключовим поняттям у соціальних, економічних та політичних відносинах. У сучасному суспільстві довіра виступає як один із фундаментальних елементів, що визначає якість міжособистісних взаємин, ділових партнерств та загального функціонування суспільства. Однак визначення довіри та її роль можуть значно відрізнятися в залежності від підходу, взятого за основу.

Довіра є ключовим елементом успішних міжособистісних відносин. Вона сприяє підтримці емоційної зв’язності, співпраці та взаємопорозуміння між людьми. Психологи досліджують, як довіра впливає на комунікацію, конфліктологію та соціальну адаптацію особистості [, с. 234].

Психологічний підхід до розуміння довіри акцентує увагу на внутрішніх процесах та особистісних чинниках, які визначають здатність індивіда вірити та встановлювати довірливі взаємини з іншими. Довіра у цьому контексті розглядається як психологічна якість, що виникає із внутрішньої динаміки особистості та її взаємодії з навколишнім світом.

Однією з ключових психологічних теорій є теорія розвитку довіри Єрі Льюїса та Шарона Волліна. Вони визначають кілька етапів формування довіри у взаємодії матері з дитиною. Ці етапи включають фазу довіри чи недовіри, автономії чи сумніву, ініціативи чи провини тощо. Розвиток довіри на ранніх етапах може визначати здатність особи в подальшому будувати стійкі та взаємовигідні відносини.

Психологічний підхід враховує роль емоцій у визначенні рівня довіри. Почуття безпеки, задоволення, радості, або, навпаки, страху та обліку можуть впливати на сприйняття оточуючого середовища та рішень стосовно встановлення довірливих зв'язків.

Психологічний підхід до довіри покликаний розкрити внутрішній світ особистості та ті механізми, які впливають на формування довіри до оточуючого світу. Розуміння психологічних аспектів довіри має важливе значення для практиків та дослідників, спрямованих на покращення міжособистісних відносин та сприяння розвитку здорового психічного стану особистості [, с. 232].

Ось кілька основних психологічних підходів до розуміння довіри у контексті психології:

1. З еволюційного погляду, довіра може розглядатися як важлива адаптація, спрямована на поліпшення виживання та успіху в групах. Цей цікавий підхід вивчає, як еволюційний процес може визначати розвиток довіри через природний відбір, сприяючи ефективному співробітництву та взаємодії в групі [, с. 126]. Важливо враховувати, що еволюційна обґрунтованість довіри може бути ключовим чинником у формуванні соціальної структури та кооперації.
2. Соціальний підхід глибоко розглядає вплив соціального оточення та взаємодії на розвиток довіри. Відносини з батьками, друзями та іншими важливими особами в житті грають визначальну роль у формуванні довіри, роблячи соціальний аспект ключовим у цьому процесі. Структура та якість цих відносин можуть визначати глибину та стабільність довіри в індивіда.
3. З психодинамічного погляду, довіра пов'язана з ранніми дитячими взаєминами та досвідом прикріплення. Динаміка взаємин в ранньому дитинстві залишає великий відбиток на тому, як особистість розвиває довіру до інших у дорослому віці [, с. 65]. Важливо враховувати, що відносини в ранньому дитинстві можуть формувати основи для сприйняття та реакцій на довіру в майбутньому.
4. Когнітивний підхід глибоко аналізує, як сприйняття та оцінка інших людей впливають на формування довіри. Когнітивні процеси, такі як сприйняття ризиків та прийняття рішень, можуть визначати рівень довіри особи [, с. 142]. Розуміння та обробка інформації грають ключову роль у когнітивному аспекті розвитку довіри.
5. З емоційного погляду, довіра тісно пов'язана з емоціями та внутрішнім станом особистості. Емоційні переживання, такі як віра, страх чи підозра, відіграють важливу роль у формуванні та утриманні довіри, створюючи емоційний фундамент цього складного процесу. Важливо враховувати, як емоції взаємодіють із когнітивним та соціальними аспектами формування довіри.

Кожен з цих підходів допомагає краще розуміти різні аспекти довіри. Загальна концепція довіри включає в себе складні взаємозв'язки між біологічними, соціальними, психологічними та емоційними факторами.

## 1.2. Розвиток довіри в ранньому дитинстві

Довіра - це складний процес, що включає в себе різні аспекти. Першочергово, це визначається базовою довірою або недовірою до світу та потребою в безпеці, які виникають на перших етапах біосоціального розвитку. Далі, виникають вторинні установки, такі як «вторинна довіра» та спрямування на світ чи на себе. Ці установки, внутрішньо засвоюючись, перетворюються на особистісні риси, які відображають характер особистості. У конкретних ситуаціях ці установки, сформовані в минулому, взаємодіють між собою, формуючи нові актуальні установки, які відповідають особистісно-соціальному контексту даної ситуації.

Аналізуючи феномен довіри, можна виокремити її тривалі види: довіру до світу, до інших і до себе. Основою для формування цих аспектів є базова довіра, яку проаналізував Е. Еріксон. За його твердженням, довіра до світу є основною установкою особистості, сформованою внаслідок материнського піклування, і рівень її розвитку залежить від якості материнського догляду. Якщо дитина отримує відповідні потреби та задоволення, які вона потребує, і материнська турбота надається достатньо швидко, це сприяє формуванню в неї довіри до світу. Така довіра визначається як ключовий фактор для повноцінного та щасливого життя, оскільки створює переконання, що світ - це безпечне місце, де можна довіряти людям.

У випадку, коли увага зосереджена не на потребах дитини, а на механічному догляді за нею, кар'єрі, різних тривогах тощо, формується недовіра, підозрілість і страх перед оточуючим світом. Це може також призвести до непослідовності та песимізму. Почуття довіри до світу, яке формується протягом першого року життя дитини, виступає фундаментальним психологічним утворенням. Від нього, в багатьох відношеннях, залежить психічне здоров'я дитини, надаючи їй можливість насолоджуватися життям та відчувати задоволення від задоволення власних потреб [].

Ступінь довіри в значній мірі обумовлена якістю взаємин дитини з матір'ю. Відсутність уваги та неспроможність матері адекватно реагувати на індивідуальні потреби немовляти може породжувати у нього почуття недовіри та страху за власну безпеку. Ці відчуття недовіри можуть посилюватись, особливо якщо батьки використовують різні методи виховання або відчувають себе невпевнено у своїй ролі батьків.

Формування базової недовіри у відносинах з матір'ю може впливати на сприйняття навколишнього світу та окремих осіб. Таким чином, протягом першого року життя встановлюється основа для довіри або недовіри до світу, що визначає усі інші установки та особливості отриманого досвіду протягом цього періоду. Однак, згідно з Е. Еріксоном, успішний розвиток дитини передбачає здатність до балансу між довірою і недовірою, вмінням виражати їх у залежності від конкретної ситуації [].

У дитячому віці основним аспектом є залежність та прив'язаність до того, хто задовольняє потреби дитини, особливо матері. Мері Айнсворт виділяє три типи прив'язаності дітей у віці 1–2 років:

1. Безпечна прив'язаність. Дитина виявляє сум і радість при зустрічі з матір'ю. Цей тип прив'язаності характеризується впевненістю в тому, що мати буде доступною та надійною особою, яка вирішує її потреби. Дитина розуміє, що може відчувати безпеку та впевненість у присутності матері.

2. Уникаюча прив'язаність. Дитина демонструє ігнорування розлук із матір'ю та зустрічей з нею. В цьому випадку, дитина може створювати враження відсутності реакції на віддаленість або повернення матері. Цей тип прив'язаності може вказувати на відчуття невпевненості у відносинах та прагнення уникнути емоційного зв'язку.

3. Амбівалентна прив'язаність. Дитина виражає гнів під час розлуки та невдоволення під час повернення матері. Це свідчить про внутрішні конфлікти та нестабільність у відносинах з матір'ю. Дитина може відчувати неявність консистентності в утриманні матері, що викликає суперечливі емоції та реакції.

Ці типи прив'язаності визначаються як реакції на взаємодію із дорослим, особливо матір'ю, та впливають на подальший емоційний розвиток дитини.

Як ми бачимо, основна довіра або недовіра формується на підставі конкретного виду зв'язку з дорослим, який має турбуватися про дитину. Зрозуміло, що безпечне прив'язання складає основу для базової довіри.

Розвиток довіри в ранньому дитинстві є складним процесом, який формується під впливом різноманітних факторів. Перш за все, стабільність та передбачуваність оточуючого середовища грають вирішальну роль у відчутті безпеки для дитини. Коли навколишній світ вражається стабільним і передбачуваним, це надає дитині впевненості і допомагає у формуванні внутрішньої безпеки та стійкості.

Любов, фізичний контакт та турбота є невід'ємними компонентами розвитку довіри. Емоційна зв'язок із дорослими, їхнє вираження любові та турботи формують основи довіри в серці дитини. Фізичний контакт, такий як обійми чи грати, також відіграє ключову роль у розбудові емоційного зв'язку.

Дитина відчуває довіру, коли дорослі виявляють відповідальність і надійність. Важливо, щоб обіцянки виконувалися, а завдання виконувалися вчасно та систематично. Відчуття стабільності та надійності в стосунках із дорослими сприяє позитивному розвитку довіри.

Активне слухання та врахування думок дитини визнають її важливість і допомагають у формуванні внутрішнього відчуття цінності та поваги. Взаємодія, яка ґрунтується на взаєморозумінні та взаємоповазі, сприяє розвитку впевненості та відкритості в спілкуванні.

Позитивне моделювання поведінки дорослих, використання їхніх дій як позитивного прикладу, є ще одним важливим чинником у розвитку довіри. Дитина вивчає, як взаємодіяти з оточуючим світом, спостерігаючи за тим, як дорослі вирішують конфлікти та взаємодіють з іншими.

Узагальнюючи, створення емоційно безпечного та підтримуючого середовища, в якому дитина відчуває любов, розуміння та захист, визначається комплексом факторів, що взаємодіють унікальним чином для кожної дитини. Цей процес стає фундаментом для подальшого психологічного, соціального та емоційного розвитку, визначаючи великою мірою якість міжособистісних відносин та загальний благополуччя дитини.

## 1.3. Фактори, що впливають на формування довіри

У взаємовідносинах між особами, ступінь виявлення довіри суб'єкта (того, хто віддає довіру) об'єкту (того, кому довіряють) залежить від ряду факторів і умов. Дослідники виділяють чинники, що визначають поточний рівень довіри, наступним чином [].

Суб'єктні чинники: ці фактори визначаються особливостями суб'єкта довіри. Сюди входять рівень базової довіри (особистісний тип), досвід довіри, зовнішні та внутрішні характеристики, як постійні, так і тимчасові (емоційний і когнітивний стан, стан здоров'я).

Об'єктні чинники: ці фактори стосуються об'єкта довіри з урахуванням особливостей їхньої суб'єктивної перцепції. Сюди входять зовнішні та внутрішні, постійні та тимчасові, атрибутивні та випадкові характеристики.

Чинники середовища: вони включають умови зовнішнього середовища, які впливають на рівень довіри і можуть бути сталими.

Ситуативні чинники: ці фактори характеризують змінні умови середовища, які впливають на поточний рівень довіри в конкретній ситуації.

Разом із чинниками, які впливають на рівень довіри у взаєминах, важливо розглядати основні складові довіри. У міжособистісних відносинах ключовими факторами довіри є ціннісні орієнтації, оцінки та настанови осіб.

Багато дослідників вказують на взаємозв'язок між подібністю ціннісних орієнтацій та формуванням довіри. Близькість соціальних установ, ціннісних орієнтацій та поглядів позитивно впливає на розвиток атракції на ранніх етапах взаємин. Подібність у ціннісних орієнтаціях сприяє більшій згоді між людьми в їхньому ставленні до світу, інших людей та самих себе [, с. 73].

Один з важливих аспектів, що визначає вияв довіри у міжособистісних відносинах, полягає у впевненості в цінностях іншої людини. Герберт Джонс та Джеймс Джордж наголошують, що цінності створюють стандарти довіри, якими люди керуються у взаємодії з іншими: особи переносять свою систему цінностей на партнерів, сподіваючись на відповідну поведінку останніх [, с. 532].

Ще однією важливою складовою довіри є безпека вчинків та поведінки об'єкта щодо суб'єкта. Дотримання встановлених норм і правил взаємодії, виконання зобов'язань сприяє утвердженню в суб'єкта відчуття безпеки відносин з об'єктом. Реальна або потенційна небезпека у взаємодіях може негативно позначитися на рівні довіри між сторонами, спричиняти конкурентну поведінку та виникнення конфліктів.

Третім важливим фактором, який визначає рівень довіри взаєминах, є переконаність в надійності іншої особи. Впевненість у довірі до об'єкта формується переважно на основі спільного досвіду попередньої взаємодії, а також позитивних відгуків та характеристик. Основними ознаками надійності зазвичай є передбачуваність, чесність, порядність і компетентність особи, яку сприймають.

Формування довіри має глибокі коріння у психологічних аспектах взаємодії між людьми. Чесність та інтегрітет визначають основу довіри, відсутність брехні та порушення обіцянок є ключовим елементом. Також схожість за інтересами та цінностями сприяє утворенню емоційного зв'язку. Емоційна інтелігенція, або здатність розуміти та ефективно взаємодіяти з емоціями інших, грає важливу роль у побудові довіри.

Крім того, компетентність, передбачуваність, і надійність є вагомими факторами, які впливають на довіру. Люди шукають в тих, кому вони довіряють, компетентність та надійність, іноді спираючись на свій попередній досвід. Чуття контролю над ситуацією також збільшує віру в партнера. Зацікавленість у добробуті іншої сторони та взаємна підтримка також є важливими елементами у формуванні стійкої довіри.

Отже, довіра відіграє ключову роль у взаємоспілкуванні, будучи основною умовою для створення позитивних відносин і невід’ємним елементом міжособистісного взаємодії. Рівень міжособистісної довіри визначається суб'єктивними, об'єктивними, ситуативними та оточуючими факторами. Значущими детермінантами довіри у взаєминах є ціннісні орієнтації, оцінки та переконання суб’єктів; безпека вчинків та поведінки об'єкта у стосунках з суб'єктом; впевненість в надійності іншої особи.

# 

# РОЗДІЛ 2. ДОВІРА ЯК КОМПОНЕНТ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ`Я

## 2.1. Взаємозв'язок довіри та психічного здоров'я

Психічне благополуччя - це стан, при якому особа реалізує свої здібності, може ефективно протистояти звичайним стресам життя, продуктивно працювати і вносити свій вклад у спільноту. У позитивному контексті психічне здоров'я є фундаментом особистого добробуту та ефективного функціонування колективу. Рівень психічного здоров'я в будь-який момент часу визначається різними соціальними, психологічними і біологічними факторами. У роботі [] наведено класифікацію підходів до визначення психологічного здоров'я, розглядаючи його як прояв сильних якостей.

Психологи C. Peterson та M. Seligman [] визначили чотири складові доброго психічного здоров'я: таланти, допоміжні ресурси, сильні якості та досягнення. Таланти є вродженими і визначаються на генетичному рівні, їх важко змінити. Допоміжні ресурси відображають благоприятні соціальні умови і впливи, успішний контекст (наприклад, міцна родина, якісна система освіти, проживання у суспільстві з рівними можливостями). Сильні якості представляють собою характерологічні особливості (такі як доброта, здатність до прощення, цікавість, чесність), що відображають різні аспекти психічного здоров'я і можуть бути модифіковані. Досягнення - це різноманітні показники, які свідчать про успіхи в житті людини. Питання сильних якостей залишається відкритим; загальноприйнятими є мудрість, доброта, здатність до любові і отримання любові, проте цей перелік не є вичерпним.

Хоч би який підхід до оцінки психічного здоров'я не використовувался, існує ряд взаємопов'язаних особистісних рис, які є ключовими для досягнення психологічного здоров'я. Серед них можна виділити позитивні не-егоцентричні емоції та надію, соціоемоційний інтелект, самоконтроль, наявність життєвих цілей, життєстійкість і використання ефективних стратегій копінгу. Всі ці аспекти сприяють відчуттю психологічного благополуччя і ґрунтуються, формуються та розвиваються на основі довіри до світу і віри у себе.

Розглянемо детальніше зв’язок між установкою людини на довіру, та психічним здоровям.

Базова довіра є фундаментом особистості і визначає ставлення до себе та інших людей. Вона служить основою для формування позитивного сприйняття себе та світу навколо. Це інтуїтивна впевненість у тому, що все буде добре, а також вміння просити та приймати допомогу від інших людей. Без належного фундаменту людина може відчувати невпевненість, нестійкість і відсутність твердого ґрунту під ногами. У випадку відсутності сформованої основної довіри у дорослої людини може бути ускладнене переживання періодів фрустрації та неможливість задовольняти свої потреби [].

Згідно з дослідженням [], зниження рівня довіри до світу та до інших людей призводить до погіршення психічного здоров'я, особливо у відносинах між людьми. Психічне здоров'я страждає від недостатньої довіри у міжособистісних зв'язках. Довіра, яка є психологічним станом особистості, може виникати через взаємодію різних факторів, таких як інтереси особистості, її цінності, емоційні реакції, особистий досвід або досвід попередніх поколінь, адаптивні здатності особистості, інтелектуальний розвиток тощо. Довіра виникає тоді, коли особа впевнена у правильності та адекватності процесів, які відповідають її цінностям. Іншими словами, чим більше можливостей для самореалізації, тим вищий рівень довіри до того, що відбувається навколо [].

Довіра та психічне здоров'я взаємодіють в складний спосіб, граючи ключову роль у загальному благополуччі особистості. Міжособистісні відносини визначаються рівнем довіри, який може відчувати людина в стосунках з іншими. Це відчуття довіри вносить значний внесок у психічне здоров'я, сприяючи взаєморозумінню, комфорту та взаємопідтримці [].

Сприйняття себе індивідуумом, який може довіряти собі, є важливим елементом самоповаги. Така внутрішня впевненість впливає на стійкість до стресу і загальний психічний стан. Взаємозв'язок між довірою та самоповагою відображається в тому, наскільки ефективно людина впорається з життєвими труднощами [].

Довіра є також важливим елементом соціальної підтримки. Люди, які вірять у підтримку від свого оточення, реагують на стрес менш інтенсивно і мають більші шанси уникнути психічних проблем. Навпаки, відсутність довіри може призвести до відчуття ізоляції та погіршення психічного благополуччя.

У випадках травматичних подій довіра грає критичну роль у відновленні психічного здоров'я. Можливість вірити в оточуючих та отримання підтримки може значно впливати на темп і ефективність психологічного відновлення.

Отже, взаємозв'язок довіри та психічного здоров'я виявляється в різних аспектах міжособистісного спілкування, самовизначення, управління стресом та здатності до відновлення після травматичних вражень. Узгоджений розвиток цих факторів є важливим для досягнення стійкого психічного благополуччя [].

## 2.2. Вплив відсутності довіри на психологічний стан особистості

За останні десятиліття важливим аспектом соціально-психологічних досліджень стало вивчення впливу відсутності довіри на психологічний стан особистості. Довіра відіграє ключову роль у формуванні стосунків між людьми та в суспільстві загалом. Індивіди, які переживають відчуття недовіри, можуть зазнавати різноманітних психологічних та емоційних труднощів.

Відсутність довіри може глибоко вражати психологічний стан особистості, залишаючи за собою сліди в різних сферах її життя.

Перше, на що варто звернути увагу, це емоційний аспект. Нестабільність та тривога, які виникають внаслідок відсутності довіри, можуть призвести до емоційного виснаження та невпевненості в майбутньому. Постійний стан психічної напруги може вплинути на якість сну, роботу серцево-судинної системи та загальний стан здоров'я [].

Другий аспект — депресія. Відчуття відокремлення та непевності можуть послабити емоційний стан, призводячи до появи симптомів депресії, таких як втрата інтересу до життя, низька енергія та погіршення настрою. Однак це може виявитися тільки вершиною айсберга, оскільки депресія може призвести до серйозних проблем із соціальним функціонуванням та взаємодією з оточуючими.

Третій аспект — міжособистісні проблеми. Взаємодія з іншими стає складнішою, адже відсутність довіри може призводити до відстані від близьких людей. Конфлікти та непорозуміння стають загальним явищем, що може призвести до соціальної ізоляції та втрати підтримки соціального середовища.

Додатково, можливий вплив на самооцінку та внутрішню гармонію особистості. Постійні ситуації відмов та невіри можуть призвести до втрати віри в себе та власні здібності. Це може вплинути на самопроектування та самореалізацію [].

Ще однією важливою сферою є сприйняття небезпеки. Особистість без довіри може постійно відчувати загрозу навколишнього світу, що призводить до підвищеного стану тривоги. Це може мати важливий вплив на рішення, які приймає особа, і створювати додаткові труднощі в адаптації до навколишнього середовища.

У підсумку, відсутність довіри впливає на особистість на різних рівнях, включаючи емоційний, соціальний та особистісний аспекти. Зрозуміння цього впливу може вказати на необхідність вирішення проблем взаємодії та відновлення довіри в особистих та соціальних відносинах [].

## 2.3. Роль довіри у подоланні психологічних труднощів

Психологічні труднощі стають невід’ємною частиною життя кожної людини, впливаючи на її емоційний, психічний та фізичний стан. У сучасному світі, де стрес та анксіозність нерідко є неухильними співмешканцями, важливо розглядати роль довіри як ключового елемента у подоланні психологічних труднощів. Довіра може служити не лише психологічним амортизатором, але і ефективним інструментом покращення якості життя та досягнення психічного благополуччя.

Перед тим як розглядати роль довіри у подоланні психологічних труднощів, важливо зрозуміти природу цих труднощів та їх поширеність серед населення [].

Психологічні труднощі визначаються як стан, коли особа переживає дискомфорт чи неспокій, який впливає на її емоційний стан, мислення та поведінку. Ці стани можуть бути реакцією на стресові ситуації, травми, або можуть виникнути без явної причини. Важливо розрізняти між тимчасовими психологічними реакціями та більш серйозними розладами, такими як депресія чи панічний розлад.

Статистичні дані свідчать про високу розповсюдженість психологічних труднощів у сучасному суспільстві. Згідно зі звітом Всесвітньої Організації Здоров'я, більше половини усіх пацієнтів у психіатричних установах стикаються з різними формами депресії та тривожних розладів. Крім того, не менше 1 з 5 людей впродовж свого життя переживає симптоми депресії [].

Розповсюдженість психологічних труднощів залежить від ряду факторів, включаючи генетичні предпосилки, середовище виростання, економічні обставини та інші. Наприклад, особи, які пережили травматичні події чи стали свідками насильства, є більш вразливими до переживання психологічних труднощів.

Довіра визначається як впевненість та віра в надійність іншої особи чи оточуючого середовища. У контексті психологічних труднощів, довіра виявляється як ключовий стабілізуючий фактор, здатний впливати на психічний стан та сприяти подоланню труднощів [].

У особистих відносинах, довіра грає критичну роль у психічному благополуччі. Партнерство, будь то в сім'ї чи романтичній відносинах, будується на взаємній довірі, що допомагає створити стабільне та безпечне середовище для вираження емоцій та подолання труднощів.

У контексті психотерапії, взаємна довіра між клієнтом та терапевтом є важливим чинником успішного лікування. Коли пацієнт вірить терапевтові, відкритіше спілкується про свої емоції та думки, що є необхідною умовою для розв'язання психологічних проблем. Це на пряму пов’язано з вирішенням психологічниї проблем, що потребують психотерапевтичного лікування.

Довіра також грає ключову роль у формуванні довіри до самого себе. Особи, які вірять у свої власні сили та можливості, виявляють більшу стійкість до стресу та можуть ефективніше долати психологічні труднощі.

Довіра є важливим елементом не лише на індивідуальному рівні, але і в групових та суспільних відносинах. Високий рівень довіри в суспільстві може сприяти ефективному функціонуванню та спільній подоланню труднощів. Також це буде ключовим аспектом при груповій психотерапії [].

Довіра, будучи стабілізуючим фактором, виявляється невід’ємною складовою у подоланні психологічних труднощів. Чи відбувається це у взаємовідносинах, психотерапії чи внутрішній довірі до себе, вона визначає стабільність психічного стану та можливість подолання життєвих труднощів. Розуміння та розвиток довіри стає важливим завданням для тих, хто бажає зміцнити своє психічне благополуччя та подолати психологічні виклики.

Виявивши такий вагомий вплив довіри на подолання психологічних труднощів важливо також розробити рекомендації для підвищення її рівня [].

Для підвищення рівня довіри до інших людей слід удосконалювати ряд ключових аспектів. По-перше, розвивайте свою емпатію, намагаючись розуміти ситуації через призму чужих переживань та потреб. Важливо активно слухати, виявляти інтерес до емоцій та поглядів інших.

По-друге, дотримуйте свої обіцянки і слова. Виконання зобов'язань створює основу для взаємної довіри. Якщо виникли труднощі у виконанні обіцянок, важливо чесно пояснити ситуацію та вибачитися.

По-третє, більше уваги слід приділяти відкритості та чесності у комунікації. Спільництво відкритих думок та почуттів позитивно впливає на взаєморозуміння. Уникайте приховування інформації, яка може вплинути на відносини.

По-четверте, розвивайте свої комунікаційні навички, зокрема висловлюйте свої думки чітко та так, щоб їх було легко сприйняти. Важливо також вміти слухати і проявляти розуміння

По-п'яте, будьте готові визнати свої помилки і активно працюйте над їх виправленням. Це сприяє відкритості та підтримує довіру взаємин.

По-шосте, будуйте позитивні взаємини, визнавайте досягнення інших та акцентуйте увагу на позитивних аспектах взаємодії

По-сьоме, зберігайте конфіденційність, поважайте особистий простір і конфіденційність інших, і утримуйтеся від непотрібного поширення особистої інформації.

По-восьме, розвивайте внутрішню упевненість, вірте в свої здібності і вміння.

І, нарешті, будьте веселими та розвивайте відчуття гумору. Здатність сміятися над собою та з іншими створює позитивне емоційне сприйняття.

Цей комплексний підхід, враховуючи різноманітні аспекти взаємодії, допоможе вам покращити взаємини та підвищити рівень довіри до інших людей.

# 

# ВИСНОВКИ

Дослідження ролі довіри у психічному здоров’ї є актуальним, оскільки сучасні виклики та стреси можуть негативно впливати на психічний стан. Розуміння довіри як ключового елемента може допомогти розробити стратегії підтримки. Робота має практичне значення для розвитку програм та інтервенцій для покращення довіри та психічного благополуччя.

Метою даної роботи було вивчення ролі довіри в психічному здоров’ї та шляхів його підвищення. Задачі включали аналіз теорій довіри, вивчення її впливу на психічний стан, розгляд факторів впливу та рекомендації для поліпшення.

У дослідженні було використано теоретичний аналіз. Результати дослідження можна розглядати як основу для подальших програм та досліджень у сфері довіри та психічного здоров'я.

Феномен довіри вивчався філософами та психологами, визначаючи його ключову роль у моральних нормах та взаємних зобов'язаннях. Науковий аналіз розпочався у ХХ столітті, акцентуючи увагу на внутрішніх процесах та емоціях, що визначають формування довіри. Теорія розвитку довіри розглядає ключові етапи у взаємодії матері з дитиною, а психологічний підхід враховує роль емоцій у встановленні довірливих відносин. Основні психологічні підходи включають еволюційний, соціальний, психодинамічний, когнітивний та емоційний, що сприяє кращому розумінню взаємозв'язків між біологічними, соціальними та емоційними факторами. Розуміння довіри важливе для покращення міжособистісних відносин та розвитку психічного здоров'я особистості в сучасному суспільстві.

Узагальнюючи, довіра є складним процесом, що розвивається на різних етапах біосоціального розвитку. Її основа формується на ранньому етапі, визначаючи базову довіру або недовіру до світу та потребу в безпеці. Ці установки перетворюються на особистісні риси, що впливають на взаємодію з оточуючим світом. В аналізі феномену довіри виділяються його тривалі види: до світу, до інших та до себе. Основою для їх формування є базова довіра, залежність від якої визначається якістю взаємин з дорослими, особливо матір'ю.

Аналіз розвитку довіри в ранньому дитинстві показує, що стабільність, передбачуваність середовища та фізичний контакт сприяють відчуттю безпеки. Любов, турбота та відповідальність дорослих грають ключову роль у формуванні основ довіри. Активне слухання, врахування думок дитини, позитивне моделювання поведінки та створення емоційно безпечного середовища сприяють розвитку довіри. Важливою є здатність дитини до балансу між довірою і недовірою в залежності від конкретної ситуації, як запропонував Е. Еріксон. Взагалі, формування довіри в ранньому віці є важливим етапом, який визначає не лише емоційне благополуччя, але й загальний розвиток особистості.

У взаємовідносинах між особами довіра виступає як ключовий фактор, визначаючи характер та якість взаємодії. Рівень виявлення довіри суб’єкта до об’єкта залежить від ряду чинників, які можна класифікувати на суб’єктні, об’єктні, середовища та ситуативні.

Суб’єктні чинники включають рівень базової довіри, досвід довіри та різні характеристики суб’єкта. Об’єктні чинники охоплюють особливості об'єкта, які враховуються в суб’єктивній перцепції. Чинники середовища враховують зовнішні умови, які постійно впливають на рівень довіри. Ситуативні чинники характеризують змінні умови в конкретних ситуаціях.

Основні складові довіри включають ціннісні орієнтації, оцінки та переконання осіб. Подібність цінностей сприяє розвитку атракції та сприяє більшій згоді взаємин. Надійність об'єкта, безпека його вчинків та поведінки є іншими важливими аспектами довіри. Глибокі корені формування довіри включають чесність, інтегрітет, спільний досвід та емоційну згоду.

Компетентність, передбачуваність, інтерес до добробуту і взаємна підтримка також впливають на довіру. Ці фактори сприяють створенню ефективних взаємин та позитивного сприйняття партнера. Таким чином, довіра виявляється ключовою для побудови позитивних відносин і взаємодії між особами, визначаючи якість міжособистісного спілкування.

Психічне благополуччя - це стан, коли особа реалізує свої здібності, протистоїть стресам і сприяє спільноті. Воно ґрунтується на соціальних, психологічних і біологічних факторах. Петерсон та Селігман виділили таланти, ресурси, сильні якості та досягнення як ключові компоненти. Взаємодія цих елементів формує основу для психічного благополуччя.

Довіра грає важливу роль у психічному здоров’ї, визначаючи міжособистісні відносини та самоповагу. Базова довіра є основою особистості, а відсутність неї може впливати на відчуття невпевненості. Дослідження підтверджує, що зниження довіри може погіршувати психічне здоров'я, особливо відносинах.

Взаємодія довіри та психічного здоров'я виявляється в міжособистісних відносинах, самовизначенні, управлінні стресом та відновленні після травм. Цей взаємозв’язок важливий для створення стійкого психологічного благополуччя, яке базується на вірі у себе та світ навколо.

Останні дослідження підкреслюють важливість довіри для психологічного стану особистості. Відсутність довіри викликає емоційну нестабільність, може призвести до депресії та міжособистісних проблем. Це також впливає на самооцінку та сприйняття навколишнього середовища. Розуміння цього викликає потребу відновлення довіри для поліпшення якості життя та психологічного благополуччя.

Психологічні труднощі в сучасному житті впливають на емоційний, психічний та фізичний стан людини. Довіра виступає ключовим елементом у подоланні цих труднощів. Вона стабілізує психічний стан та сприяє психологічному благополуччю.

Статистика свідчить про високу поширеність психологічних труднощів. У контексті психотерапії, взаємна довіра є важливим для успішного лікування. Довіра також формує внутрішню упевненість та допомагає ефективно подолати труднощі.

Рекомендації для підвищення рівня довіри включають розвиток емпатії, дотримання обіцянок, відкритість та чесність у комунікації, розвиток комунікаційних навичок та позитивних взаємин. Цей підхід сприяє покращенню взаємин та підвищенню довіри до інших людей.

Узагальнюючи можна зробити висновок, що дослідження феномену довіри вказує на її ключову роль у формуванні особистості та взаємодії між людьми. Розуміння та підтримка цього процесу є необхідними для створення стійкого психологічного благополуччя в сучасному суспільстві.

# 