

УДК 159.98

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2023.1.8>**Галина ЧАЙКА**

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії психології особистості, Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України
ORCID: 0000-0001-7799-1314

Galina CHAIKA

PhD in Psychological Sciences, Senior researcher in the Laboratory of Psychology of Personality, G.S. Kostyuk Institute of Psychology, the NAES of Ukraine
ORCID: 0000-0001-7799-1314

**ВПЛИВ БАЗОВОЇ ДОВІРИ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ
ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ****THE IMPACT OF BASIC TRUST ON A PERSON'S
PSYCHOLOGICAL HEALTH**

Мета статті – виявити як базова довіра впливає на психологічне здоров'я людини, та такі його прояви як психологічна якість життя, суб'єктивне відчуття щастя, психологічне благополуччя тощо.

Методологія: У дослідженні взяли участь 220 респондентів, середній вік – 33 роки, за професією – студенти, та фахівці з різних спеціальностей, 180 жінок, 40 чоловік. Для вивчення установки на довіру була взята шкала довіри з Вісбаденського опитувальника з Позитивної психології (WIPPF) Н. Пезешкіана та Х. Дайденабаха. Для вивчення різних аспектів психологічного здоров'я були вибрані такі методики: Опитувальник афективного балансу Н. Бредберна; Шкала задоволеності життям Е. Дінера; Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф; Шкала суб'єктивного щастя С. Любомирски; Опитувальник для вивчення якості життя особистості О.А. Чиханцової; Шкала когерентності (зв'язаності) А. Антоновського.

Результати і висновки: Виявлено, що установка на довіру позитивно, на середньому рівні корелювала із показниками психологічного здоров'я, як воно розуміється у цілій низці шкіл, а саме: з позитивним балансом афекту, задоволеністю життям, суб'єктивним щастям, якістю життя, психологічним благополуччям. В цього можна зробити висновок, що установка на довіру, віра у доброзичливість світу, інших людей, віра у себе є фундаментом психологічного здоров'я особистості, хоч і далеко не єдиним чинником, що впливає на таке здоров'я. Довіра – це базова характеристика, яка більшою мірою формується на ранніх етапах онтогенезу, тоді як психологічне здоров'я людини, та такі його прояви як психологічна якість життя, суб'єктивне відчуття щастя, психологічне благополуччя – є комплексними, інтегральними характеристиками, на які впливають велика кількість факторів. Отриманий результат показує, що довіра впливає на результуюче відчуття людини щодо перебігу її життя; довіра підтримує суб'єктивне відчуття щастя людини і її психологічне благополуччя. Єдиним результатом, який не був узгодженим з попередніми – відсутність кореляції між довірою та показниками відчуття когерентності (зв'язаності), що потребує додаткового дослідження, яке може стати перспективою на подальші розвідки.

Ключові слова: довіра, фундаментальні припущення, психологічне здоров'я, психологічне благополуччя, щастя.

The article purpose is to reveal how basic trust affects a person's psychological health, and its manifestations such as psychological quality of life, subjective feeling of happiness, psychological well-being, etc.

Methodology: 220 respondents took part in the research, the average age was 33 years, by profession, they were students and specialists in various specialties, 180 women, 40 men. To study an attitude to trust, the "trust" scale from the Wiesbaden Questionnaire for Positive Psychotherapy and Family Therapy (WIPPF) developed by N. Peseschkian and X. Deidenbach was used. The following methods were chosen to study various aspects of psychological health: Bradburn Affect Balance Scale; Satisfaction with Life Scale of E. Diner; Ryff Scales of Psychological Wellbeing; the Subjective Happiness Scale of S. Lubomirsky; the Questionnaire studying quality of an individual's life developed by O.A. Chikhantsova; the Sense of Coherence Scale of A. Antonovsky.

Results and conclusions: It was found that the attitude to trust was positively, at an average level, correlated with indicators of psychological health, as it is understood in a number of schools, namely: with positive affective balance, life satisfaction, subjective happiness, quality of life, psychological well-being. From this, we can conclude that trust, faith in the benevolence of the world, other people, and self-belief are the foundation of an individual's psychological health, although it is far from the only factor affecting such health. Trust is a basic characteristic that is formed to a greater extent in the early stages of ontogenesis, while a person's psychological health and its manifestations such as psychological quality of life, subjective feeling of happiness, psychological well-being are complex, integral characteristics that are influenced by very many factors. The obtained result shows that trust affects a person's resulting feeling about the course of his/her life; trust supports a person's subjective sense of happiness and psychological well-being. The only result that was not consistent with the previous ones was an absent correlation between trust and indicators of the sense of coherence, which requires additional research and can become a perspective for further exploration.

Key words: trust, fundamental assumptions, psychological health, psychological well-being, happiness.

Постановка проблеми. Сьогодні Україна переживає найскладніший період у своїй історії – війну, започатковану агресором. Постійні обстріли, ворожий наступ, зниження економічного рівня країни, особисті втрати через війну – все це суттєво знижує психологічно здоров'я громадян країни. Тому пошук базису психологічного здоров'я, методології, методів та конкретний прийомів підтримки психологічного здоров'я на час війни та післявоєнного відновлення набуває особливого значення.

Психологічна спільнота все частіше використовує до психологічних досліджень і психологічного консультування салютогенний підхід, витоки якого лежать у площині медицини та реабілітології. Сам термін «салютогенез» походить від латинського *salus* (здоров'я) та грецького *genesis* (походження). Отже, салютогенез зосереджується на чинниках, що підтримують здоров'я та добробут людини, а не на чинниках, що спричиняють захворювання (патогенез). Салютогенний підхід дозволяє розвинути адаптивні механізми, внутрішні ресурси та краще підготувати людину до проживання стресу, кризи чи психологічної травми в майбутньому [2]. Результати салютогенного втручання для здоров'я, це не тільки зменшення соматичних захворювань, а і підвищення рівня якості життя, підвищення особистої задоволеності, більший психологічний, фізичний та соціальний добробут, ліпше психічне здоров'я [6]. В межах салютогенного підходу досліджуються такі поняття як психологічна якість життя, суб'єктивне відчуття щастя, психологічне благополуччя, що загалом є проявами психологічного здоров'я.

Базова довіра – це одна з основних характеристик особистості, яка визначає стосунки людини із світом, іншими людьми та самою собою. Вона базується на низці переконань: на вірі у те, що навколишній світ – гідне місце для життя, а невдачі в цілому рідкі і в те, що більшість оточуючих – хороші, порядні люди; у вірі в те, що події в житті людини відбуваються на основі принципу справедливості, тобто людина здатна контролювати результати своїх дій, керувати подіями власного життя; в уявленні про себе як про хорошу людину гідну поваги, любові та прийняття; загалом у вірі в те, що людина здатна контролювати власний стан і поведінку, отримувати вигоду від подій, що відбуваються, і у власне везіння, удачливість [11]. Висока довіра до себе і людей означає [5]: 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; адекватну оцінку дій і емоційну чуткість. Довіра до себе передбачає позитивне відчуття мотивації та компетентності [10]. У роботі [1] доводиться, що довіра у різних життєвих ситуаціях є універсальною основою функціонування особистості. Установка на довіру до себе позитивно пов'язана з благополуччям, позитивним функціонуванням, установка на довіру до світу позитивно пов'язані з благополуччям і цей зв'язок сильнішає з віком [12].

Мета статті – виявити як базова довіра впливає на психологічне здоров'я людини, та такі його прояви як психологічна якість життя, суб'єктивне відчуття щастя, психологічне благополуччя тощо.

З цією метою на початку розглянемо найбільш поширені теорії психологічного здоров'я, благополуччя, відчуття щастя.

Один з перших науковців, хто займався проблемами психологічного здоров'я був Н. Бредберн. Він теоретично обґрунтував поняття суб'єктивного відчуття щастя та задоволеності життям загалом, які він розумів як баланс між двома комплексами емоцій, які накопичуються протягом життя – позитивним та негативним. Автор посилається на описане Аристотелем поняття «евдемонія» – «щастя», «процвітання», «успіх». Н. Бредберн не включав до психологічного благополуччя самооцінку, автономність, самоактуалізацію, але не виключав, що зазначені поняття та суб'єктивне відчуття щастя сферу взаємного перетину [4].

Е. Дінер [8] у своїх роботах вводить термін – «суб'єктивне благополуччя», яке складається з трьох основних компонентів: задоволення, позитивних емоцій і негативних емоцій. Автор вважає, що більшість людей оцінює те, що з ними трапляється, через терміни «добре – погано», і хоч це інтелектуальна оцінка, вона завжди емоційно забарвлена. Задоволеність життям розглядається як інтегральна оцінка особистістю власного життя як «доброго» чи «поганого», тобто є ступенем суб'єктивного переживання щастя. Задоволеність життям може служити індикатором і того, наскільки людина занурена в депресію або тривогу, і демонструвати наскільки одна людина щасливіша від іншої. Було показано, що «суб'єктивно благополучні» респонденти демонстрували позитивні емоції незалежно від впливу життєвого досвіду.

Широко поширеною є шести-факторна модель психологічного благополуччя, запропонована К.Ріфф [15] як продовження і розширення ідей Н.Бредберна. Психологічне благополуччя розглядається авторкою як повнота

самореалізації людини у конкретних життєвих умовах та обставинах, знаходження «творчого синтезу» між відповідністю запитам соціального оточення та розвитком власної індивідуальності. Психологічне благополуччя є результатом розкриття людиною свого творчого потенціалу, її функціонування на оптимальному рівні або реалізація нею своєї природи. Шість факторів, що вважаються ключовими елементами психологічного благополуччя – це самоприйняття, особистісне зростання, мета у житті, досягнення навколишнього світу (управління середовищем), автономія, позитивні відносини з іншими.

Згідно з моделлю Любомирські (однієї з провідних дослідниць у галузі позитивної психології і щастя), 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. [13] 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 Чиханцової О.А. [7] лежить 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.

На думку А. Антоновського, психічне здоров'я – це здатність керувати хаосом у житті і знаходити стратегії та ресурси, доступні для того, щоб впоратися зі змінами в повсякденному житті. Людина здатна справлятися з проблемами (залишатися здоровою), завдяки почуттю «пов'язаності (узгодженості, когерентності)» (sense of coherence) щодо

життя та його проблем. Почуття пов'язаності включає три взаємопов'язані компоненти:

1. Осягнення – міра, до якої індивід розглядає стимули, з якими він стикається, як структуровану, узгоджену, ясну і упорядковану інформацію.

2. Керованість – міра, до якої індивід розглядає доступні йому ресурси як достатні для того, щоб відповідати вимогам, які висувують перед ним стимули.

3. Осмисленість – міра, до якої людина відчуває, що проблеми та вимоги, які життя ставить перед нею, стоять того, щоб активно включатися до них, вкладаючи свою енергію, що вони є викликами, які людина вітає, а не тягарем, якого треба уникати [3].

Методи дослідження. У дослідження взяли участь 220 респондентів, середній вік – 33 роки, за професією – студенти, та фахівці з різних спеціальностей, 180 жінок, 40 чоловік. Для вивчення установки на довіру була взята шкала довіри з Вісбаденського опитувальника з Позитивної психології (WIPPF) Н. Пезешкіана та Х. Дайденбаха. Для вивчення різних аспектів психологічного здоров'я біли вибрані такі методики: Опитувальник афективного балансу Н. Бредберна; Шкала задоволеності життям Е. Дінера; Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф; Шкала суб'єктивного щастя С. Любомирски; Опитувальник для вивчення якості життя особистості О.А. Чиханцової; Шкала когерентності (зв'язаності) А. Антоновського.

Результати дослідження. У таблиці 1 показані кореляції між установкою на довіру та шкалами Опитувальника афективного балансу Н. Бредберна.

Установка на довіру на помірному рівні позитивно корелює з наявністю позитивних емоцій і негативно корелює з наявністю негативних емоцій у житті людини. Баланс афекту вказує на перевищення позитивних емоцій над негативними у життя людини. Зазначимо, що установка на довіру позитивно корелює з балансом афекту навіть сильніше, ніж з наявністю позитивних емоцій. Кореляційний аналіз не показує математично, яка характеристика первинна, а яка похідна. Проте, як вже зазначалося вище, довіра – це

Таблиця 1
Кореляції між установкою на довіру та шкалами Опитувальника афективного балансу Н. Бредберна

		Позитивний баланс	Негативний баланс	Баланс афекту
Довіра	Кореляція Пірсона	,232**	-,318**	,340**
	Знач. (двобічна)	,001	,000	,000

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

базова характеристика, яка більшою мірою формується на ранніх етапах онтогенезу [9], тоді як психологічне здоров'я людини, та такі його прояви як психологічна якість життя, суб'єктивне відчуття щастя, психологічне благополуччя – є комплексними, інтегральними характеристиками, на які впливають велика кількість факторів. Отриманий результат показує, що довіра впливає на результуюче відчуття людини щодо перебігу її життя; довіра надає людині можливість не лише частіше відчувати позитивні емоції, але й на додаток меншою мірою зациклюватися на негативних.

У таблиці 2 показані кореляції між установкою на довіру та шкалами задоволеності життя за Е. Дінером, суб'єктивного щастя С. Любомирски та якості життя особистості О. Чиханцової.

Усі три досліджені показники позитивно корелюють із установкою на довіру; найсильніша кореляція із шкалою суб'єктивного щастя, найслабкіша – із задоволенням життям. Проте ці відмінності не дуже сильні, всі три кореляції знаходяться на помірному рівні і показують, що довіра до світу, людей і себе підтримує відчуття щастя на життєвому шляху.

У таблиці 3 показані кореляції між установкою на довіру та шкалами психологічного благополуччя К. Ріфф

Установка на довіру позитивно корелює на помірному рівні з усіма складовими психологічного благополуччя; найсильніше – з самоприйняттям. Самоприйняття – це особистісна характеристика, яка за своєю суттю досить близька із довірою до себе, яка є складовою базової довіри. Зазначимо, що кореляція між установкою на довіру та загальним показником психологічного благополуччя є найвищою, і сила кореляції досить велика. Таким чином можна сказати, що базова довіра, фундаментальні припущення про доброзичливість світу і власну гідність у цьому світі допомагають людині зайняти у житті активну позицію, ставити цілі у житті і досягати їх завдяки налагодженню стосунків з іншими, знаходячи баланс із власною незалежністю у виборі життєвих шляхів, надають людині здатність контролювати події у навколишньому середовищі, щоб ефективно використовувати наявні можливості для досягнення цілей і особистісного зростання. Установка на довіру підтримує усі складові психологічного благополуччя, тому кореляція між установкою на довіру і загальним показником

Таблиця 2

Кореляції між установкою на довіру та шкалами задоволеності життя за Е. Дінером, суб'єктивного щастя С. Любомирски та якості життя особистості О. Чиханцової

		Суб'єктивне щастя	Якість життя особистості	Задоволеність життям
Довіра	Кореляція Пірсона	,344**	,314**	,259**
	Знач. (двобічна)	,000	,000	,000

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

Таблиця 3

Кореляції між установкою на довіру та шкалами психологічного благополуччя К. Ріфф

		Довіра
Позитивні взаємини	Кореляція Пірсона	,368**
	Знач. (двобічна)	,000
Автономія	Кореляція Пірсона	,344**
	Знач. (двобічна)	,000
Управління середовищем	Кореляція Пірсона	,401**
	Знач. (двобічна)	,000
Особистісне зростання	Кореляція Пірсона	,287**
	Знач. (двобічна)	,000
Цілі в житті	Кореляція Пірсона	,377**
	Знач. (двобічна)	,000
Самоприйняття	Кореляція Пірсона	,436**
	Знач. (двобічна)	,000
Психологічне благополуччя	Кореляція Пірсона	,498**
	Знач. (двобічна)	,000

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

Таблиця 4

Кореляції між установкою на довіру та Шкалою почуття пов'язаності А. Антоновського

		Довіра
Зрозумілість	Кореляція Пірсона	,210**
	Знач. (двобічна)	,002
Керованість	Кореляція Пірсона	-,053
	Знач. (двобічна)	,449
Осмиленість	Кореляція Пірсона	,111
	Знач. (двобічна)	,110
Когерентність	Кореляція Пірсона	,130
	Знач. (двобічна)	,060

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

психологічного благополуччя виявилася навіть сильнішою, ніж за окремими складовими.

У таблиці 4 показані кореляції між установкою на довіру та Шкалою почуття пов'язаності А. Антоновського

Як видно з таблиці кореляція існує лише між установкою на довіру і показником «зрозумілість», та і ця кореляція досить слабка. Показник «зрозумілість» описує відчуття людиною того, що світ пізнаваний, впорядкований, передбачуваний. За іншими показниками кореляції не було виявлено. Цей результат певною мірою несподіваний, оскільки не узгоджується з результатами попередніх розрахунків. На дімку А.Антоновски, відчуття когерентності (зв'язаності) – це відчуття, що зовнішні стимули структуровані, передбачувані, пізнавані (зрозумілість); у людини є ресурси, щоб ефективно реагувати на зовнішні виклики (керованість); життя має сенс, тому можна і потрібно вкладати зусилля у переборення життєвих викликів (осмиленість). Виходячи з опису показників, вони мають будуватися на основі довіри до себе і світу, що математично виглядає як кореляція між досліджуваними показниками. Тому отриманий результат потребує додаткової перевірки. Можливо, причиною стало те, що

був використаний російськомовний варіант тесту (україномовного на момент проведення дослідження не існувало), а можливо, за цією методикою існують культурологічні розбіжності.

Висновки. У роботі було досліджено як базова довіра впливає на психологічне здоров'я людини, та такі його прояви як психологічна якість життя, суб'єктивне відчуття щастя, психологічне благополуччя тощо.

Виявлено, що установка на довіру позитивно, на середньому рівні корелювала із показниками психологічного здоров'я, як воно розуміється у цілій низці шкіл, а саме: з позитивним афективним балансом, задоволеністю життям, суб'єктивним щастям, якістю життя, психологічним благополуччям. В цього можна зробити висновок, що установка на довіру, віра у доброзичливість світу, інших людей, віра у себе є фундаментом психологічного здоров'я особистості, хоч і далеко не єдиним чинником, що впливає на таке здоров'я.

Єдиним результатом, який не був узгодженим з попередніми – відсутність кореляції між довірою та показниками відчуття когерентності (зв'язаності), що потребує додаткового дослідження, яке може стати **перспективою на подальші розвідки.**

Література:

1. Каргіна Н.В., Рубський В.М. Психологічна підтримка психологічного благополуччя особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. №2. С. 28–32. DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.2.4>
2. Луценко Ю.А. Теоретико-методологічні аспекти надання психосоціальної підтримки окремим категоріям населення на основі салютогенного підходу. *Габітус*. 2021. Вип. 27. С. 204–208. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.27.34>
3. Отенко С. Почуття пов'язаності – джерело щастя. *Щастя та сучасне суспільство: збірник матеріалів міжнародної наукової конференції (Львів, 20–21 березня 2020 р.)*. Львів: СПОЛОМ, 2020. С. 190–193.
4. Радько О.В. Феномен психологічного благополуччя особистості в сучасній психології та його компоненти: теоретична модель. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 6, Т.1. С. 148–152. DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.6-1.30>
5. Ситник С.В., Пивоварчик І.М. Довіра до людей та її прояв у міжособистісній взаємодії. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*, 2021. № 5, С. 59–65.
6. Alvarez OS, Ruiz-Cantero MT, Casseti V, Cofiño R, Alvarez-Dardet C. Salutogenic interventions and health effects: a scoping review of the literature. *Gac Sanit*. 2021. No 35(5). P. 488–494

7. Chykhantsova O.A. A person's quality of life and features of its measurement. Insight: the psychological dimensions of society, 2020, No 4, P. 11–28. DOI: 10.32999/2663-970X/2020-4-1
8. Diener E. New Findings and Future Directions for Subjective Well-Being Research. *The American psychologist*. 2012. No 67. P. 590–597.
9. Erikson E.H. *Childhood and Society*. (2nd ed.). New York: Norton; 1993.
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. Janoff-Bulman R. *Shattered assumptions*. New York. NY: Free Press, 1992.
12. 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.
13. Lyubomirsky S., King L., Diener E. The benefits of frequent positive affect : Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*. 2005. № 131. P. 803–855.
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. Ryff C. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. № 4. P. 719–727.

References:

1. Karhina N.V., Rubs'kyi V.M. (2020) Psykholohichna pidtrymka psykholohichnoho blahopoluchchya osobystosti [Psychological support of an individual's psychological well-being]. *Teoriya i praktyka suchasnoyi psykholohiyi [Theory and practice of modern psychology]*. 2, 28–32. DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.2.4> [in Ukrainian]
2. Lutsenko Yu.A. (2021) Teoretyko-metodolohichni aspekty nadannya psykhosotsial'noyi pidtrymky okremym katehoriyam naselennya na osnovi salyutohennoho pidkhodu [Theoretical and methodological aspects of providing psychosocial support to certain categories of the population based on the salutogenic approach]. *Habitus*. 27, 204–208. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.27.34> [in Ukrainian]
3. Otenko S. (2020) Pochuttya pov'yazanosti – dzherelo shchastya [A sense of connectedness is a source of happiness]. *Shchastya ta suchasne suspil'stvo [Happiness and modern society]: collection of materials from the international scientific conference (Lviv, March 20–21, 2020)*. Lviv: SPOLOM, P. 190–193. [in Ukrainian]
4. Rad'ko O.V. (2019) Fenomen psykholohichnoho blahopoluchchya osobystosti v suchasniy psykholohiyi ta yoho komponenty: teoretychna model [The phenomenon of an individual's psychological well-being in modern psychology and its components: a theoretical model]. *The phenomenon of psychological well-being of the individual in modern psychology and its components: a theoretical model [Theory and practice of modern psychology]*. 6, Vol. 1, 148–152. DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.6-1.30> [in Ukrainian]
5. Sytnyk S.V., Pyvovarchyk I.M. (2021) Dovira do lyudey ta yiyi proyav u mizhosobystisniy vzayemodiyi [Trust in people and its manifestation in interpersonal interaction]. *Dniprovs'kyi naukovyy chasopys publichnoho upravlinnya, psykholohiyi, prava [Dnipro scientific journal of public administration, psychology, law]*. 5, 59–65. [in Ukrainian]
6. Álvarez OS, Ruiz-Cantero MT, Casseti V, Cofiño R, Álvarez-Dardet C. (2021) Salutogenic interventions and health effects: a scoping review of the literature. *Gac Sanit*. 35(5), 488–494
7. Chykhantsova O.A. (2020) A person's quality of life and features of its measurement. Insight: the psychological dimensions of society. 4, 11–28. DOI: 10.32999/2663-970X/2020-4-1
8. Diener E. (2012) New Findings and Future Directions for Subjective Well-Being Research. *The American psychologist*. 67, 590–597.
9. Erikson E.H. (1993) *Childhood and Society*. (2nd ed.). New York: Norton.
10. Govier T. (1993). Self-Trust, Autonomy, and Self-Esteem. *Hypatia*. Vol. 8, 1, 99–120. <https://www.jstor.org/stable/3810303>
11. Janoff-Bulman R. (1992) *Shattered assumptions*. New York. NY: Free Press.
12. Kryazh I. (2019) The Positive Effect of Nature Connectedness on Psychological Wellbeing: The Significance of Trust as a Mediator. *Psychology. Journal of Higher School of Economics*. Vol. 16. 1, 27–49.
13. Lyubomirsky S., King L., Diener E. (2005) The benefits of frequent positive affect : Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*. 131, 803–855.
14. Poulin M., Cohen R. (2008) World benevolence beliefs and well-being across the life span. *Silver Psychol Aging.*, 23(1), 13–23. doi: 10.1037/0882-7974.23.1.13.
15. Ryff C. (1995) The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 69. 4, 719–727.