МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОВІРИ ДО ТІЛЕСНИХ ПРАКТИК В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.053-4-з
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Семененко Мар’яна Олексіївна
Керівник: к.психол.н., доцент
кафедри психології Пучина О.В.
Рецензент: к.психол.н., доцент
кафедри психології Грандт В.В.

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма 053 Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри _____
к.психол.н., доцент. Н.О. Губа
«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Семененко Мар'яні Олексіївні

1. Тема роботи Психологічні особливості довіри до тілесних практик в умовах сьогодення.

керівник роботи Пучина О.В к. психолог. н., доцент, керівник студії практичної психології «Персона».

затверджені наказом ЗНУ від «02» 10 2025 року № 1393-с

2. Термін подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки здійснити теоретичний аналіз основних соціально-психологічних підходів у дослідженні психологічних чинників довіри; експерементально дослідити рівень рівень довіри до тілесних практик, розробити психологічну програму розвитку довіри до тіла як ресурсу самопідтримки.

5. Перелік графічного матеріалу: 2 рисунка.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Пучина О.В, доцент		
Розділ 1	Пучина О.В, доцент		
Розділ 2	Пучина О.В, доцент		
Висновки	Пучина О.В, доцент		

Дата видачі завдання_____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-лютий 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень-серпень 2025 р.	Виконано
5	Написання висновків	вересень 2025 р.	Виконано
6	Передзахист	жовтень 2025 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2025 р.	Виконано

Студент _____ М. О. Семененко

Керівник роботи _____ О. В. Пучина

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 67 сторінок, 2 рисунка, 45 джерел, 4 додатка

Об’єкт дослідження – довіра як психологічний феномен особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості прояву довіри до тілесних практик у сучасних соціально-психологічних умовах.

Мета роботи – теоретично дослідити феномен довіри, виявити та охарактеризувати психологічні чинники, що визначають рівень довіри до тілесних практик у сучасних умовах; емпірично дослідити взаємозв’язок між особистісними характеристиками (тривожність, тілесна усвідомленість, попередній досвід) та рівнем довіри.

Гіпотеза дослідження: рівень довіри до тілесних практик у сучасних умовах визначається поєднанням психологічних і соціокультурних чинників, передбачаємо, що він підвищиться після проведення програми розвитку довіри до тіла як ресурсу самопідтримки.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація й систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: спостереження, тестування.

Наукова новизна полягає в розробці та впровадженні психологічної програми розвитку довіри до тіла як ресурсу самопідтримки.

Галузь використання: психологічні групи для дорослих та дітей.

ТІЛЕСНІ ПРАКТИКИ, ТІЛЕСНІСТЬ, ТІЛО, УСВІДОМЛЕНІСТЬ, ДОВІРА, САМОПІДТРИМКА, ДИХАННЯ, ЙОГА, МЕДИТАЦІЇ.

SUMMARY

Semenenko M. O. Psychological Features of Trust in Body-Oriented Practices in the Contemporary Context.

The qualifying (master's) thesis consists of an introduction, two chapters, conclusions, a list of references (45 sources, including 10 of foreign origin), and four appendices comprising 10 pages. The total volume of the thesis is 84 pages, 67 of which constitute the main text. The work includes 2 illustrations.

The thesis presents a theoretical overview and describes an empirical study of the psychological features of the phenomenon of trust in body-oriented practices. The master's research consists of two chapters, each addressing different aspects of the development of trust in body-oriented practices.

The object of research is trust as a psychological phenomenon of personality.

The subject of research is the psychological features of the manifestation of trust in bodily practices in modern socio-psychological conditions.

The purpose of the work is to theoretically investigate the phenomenon of trust, identify and characterize the psychological factors that determine the level of trust in bodily practices in modern conditions; to empirically investigate the relationship between personal characteristics (anxiety, bodily awareness, previous experience) and the level of trust.

The introduction substantiates the relevance of studying the psychological features of trust in body-oriented practices in the contemporary context within modern Ukrainian and international psychology.

Chapter One provides a theoretical analysis of the psychological characteristics of trust as a phenomenon and examines the specific features of trust or distrust toward body-oriented practices.

Chapter Two presents the results of the empirical study. The methodological tools applied in the research include psychological assessment methods aimed at determining the level of trust combined with identifying individual coping strategies of stress management.

The conclusions of the thesis offer a clear summary of the theoretical and empirical findings regarding the psychological features of trust in body-oriented practices in the contemporary context.

Key words: body-oriented practices, embodiment, body, mindfulness, trust, self-support, breathing, yoga, meditation.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ДОВІРИ ДО ТІЛЕСНИХ ПРАКТИК 11
1.1 Поняття та психологічна сутність феномену довіри 11
1.2 Тілесні практики як форма самопізнання та психологічної регуляції 19
1.3 Довіра до тілесних практик у контексті сучасних соціально-психологічних викликів 28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДОВІРИ ДО ТІЛЕСНИХ ПРАКТИК В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ 47
2.1 Організація емпіричного дослідження довіри до тілесних практик 47
2.2 Особливості прояву довіри до тілесних практик серед осіб із різним рівнем тілесної усвідомленості 52
2.3 Психологічна програма розвитку довіри до тіла як ресурсу самопідтримки 57
ВИСНОВКИ 66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 68
ДОДАТКИ 71

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні реалії буття в Україні носять невизначений і тривожний характер. Тривалий час люди живуть в постійній тривозі, піддаючись впливу стресів і травмуючих подій. Довготривале перебування в стані психологічного стресу призводить до глибоких емоційних і фізичних наслідків, таких як тривожність, депресія, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) і хронічна втома. В кризових умовах українського сьогодення фізичне тіло стає не лише індикатором стресу, але й потужним інструментом для відновлення ментального здоров'я особистості. Прислухаючись до відчуттів у власному тілі, ми можемо знайти ресурс для відновлення психічного здоров'я.

Травма залишається у фізичному тілі, викликає фізіологічні зміни, такі як хронічна напруга чи дисрегуляція нервової системи. Тілесні практики допомагають відновити зв'язок між тілом і розумом, дозволяють опрацьовувати травматичний досвід, допомагають "заземлитися", повертаючи відчуття присутності в моменті, що є особливо важливим у хаотичних умовах сьогодення.

Дослідження підтверджують, що фізична активність є потужним інструментом для зниження стресу та покращення ментального здоров'я, особливо в умовах війни. Автори зазначають, що регулярні заняття, такі як йога, пілатес, ментальний фітнес, когерентне дихання, знижують рівень кортизолу, підвищують вироблення ендорфінів, серотоніну та дофаміну, що покращує настрій і психологічну стійкість. Комплексні програми, які поєднують фізичні навантаження з релаксаційними техніками, виявилися особливо ефективними. Наприклад, пілатес покращує гнучкість і кровообіг, сприяючи гармонії між тілом і розумом, тоді як ментальний фітнес інтегрує фізичні вправи з усвідомленою концентрацією, знижуючи тривожність. ВВМ, що поєднує дихання, медитацію та фізичні вправи, мотивує до участі

навіть тих, хто уникає традиційних тренувань. Виконання тілесних практик на постійній основі приводить до зменшення тривожності, полегшення депресивних станів та сприяє психологічному росту, коли людина починає цінувати життя та знаходити нові сенси. Ритмічні та приємні рухи, такі як танці чи біг, відновлюють природний ритм тіла, порушений травмою.

Ефективність тілесних практик у відновленні психічного і фізичного здоров'я доведена багатьма вченими, але у повсякденному житті їх використання викликає недовіру у більшості клієнтів. Сучасні соціальні процеси в Україні впливають на зміни стереотипів мислення: зростання невизначеності, розгубленість, втрата ціннісних та особистісних орієнтирів і, як наслідок, втрата людиною довіри до світу, і водночас, втрата довіри до себе та інших людей. Сучасні українські вчені, визначаючи різні аспекти вивчення довіри та аналізуючи її феноменології в різних видах взаємин – з собою, з іншими, зі світом, відзначають, що всі вони певним чином співвідносяться, а тому представляють єдине психологічне явище, яке має подібні умови для виникнення, а саме: почуття безпеки, поваги та визнання. Довіра є основною умовою взаємодії людини зі світом; людина одночасно звернена і до навколишнього світу, і до свого внутрішнього світу, таким чином довіра до світу пов'язана з довірою до себе. Сама сутність довіри має глибоко психологічну природу і лежить в основі не тільки відносин між людьми, але й відображає ставлення людини до тієї частини світу, з якою вона взаємодіє в певний момент часу. Довіра – це необхідна умова нормальної соціальної комунікації, що забезпечує згоду, діалог, порозуміння та співпрацю.

Феномен довіри і його соціокультурну значущість розглядали у своїх працях А. Селігмен, Ф. Фукуяма, як найважливіший ресурс соціального капіталу. Психологічний аспект довіри висвітлений у роботах таких авторів, як К. Хорні, Е. Фромм, Е. Еріксон, А. Маслоу, К. Роджерс, та інші. Дослідники виявляють зв'язок довіри із психічним здоров'ям людини, життєвою орієнтацією, процесами самоактуалізації.

Саме питання довіри і недовіри до використання та ефективності тілесних практик є ключовим у нашому дослідженні на тему: «Психологічні особливості довіри до тілесних практик в умовах сьогодення».

Об’єктом дослідження є довіра як психологічний феномен особистості.

Предметом дослідження є психологічні особливості прояву довіри до тілесних практик у сучасних соціально-психологічних умовах.

Мета роботи – теоретично дослідити феномен довіри, виявити та охарактеризувати психологічні чинники, що визначають рівень довіри до тілесних практик у сучасних умовах; емпірично дослідити взаємозв’язок між особистісними характеристиками (тривожність, тілесна усвідомленість, попередній досвід) та рівнем довіри.

Гіпотеза дослідження: рівень довіри до тілесних практик у сучасних умовах визначається поєднанням психологічних і соціокультурних чинників.

Відповідно до мети дослідження були визначені наступні його завдання:

1. Вивчити та проаналізувати наукову літературу з проблеми дослідження.

2. Охарактеризувати поняття довіри в психології.

3. Визначити психологічні чинники, що впливають на формування довіри до тілесних практик.

4. Дослідити вплив соціокультурного середовища на ставлення до тілесних практик.

5. Провести емпіричне дослідження за темою роботи серед різних за освітою, віком, статтю респондентів – узагальнити його результати у висновках.

Практичне значення дослідження – результати дослідження можуть бути використані для подальшої розробки методик для формуваннння довіри до тілесних практик.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ДОВІРИ ДО ТІЛЕСНИХ ПРАКТИК

1.1 Поняття та психологічна сутність феномену довіри

У загальнолюдському розумінні поняття «довіра» сприймається як практика повсякденних відносин між людьми. На думку Г.В. Чайки «довіра – впевненість у порядності й доброзичливості іншої сторони, з котрою людина знаходиться в тих чи інших відносинах». Якщо людині складно довіряти, то їй також складно створити близькі стосунки з іншими людьми. Ми не можемо змусити людину довіряти, не можемо цьому навчити, довіру можна тільки сформувати. Довіра, з одного боку, є фундаментальною умовою взаємодії людини зі світом і основою формування позитивних міжособистісних відносин, а з іншого – вона сама виступає незмінним фактором соціальної взаємодії, в процесі якої відбувається постійний розвиток [30].

Ставлення, засноване на довірі до світу і одночасно до самої себе, дозволяє особистості бути цілісною, стійкою і при цьому приймати світ таким, яким він є, у всій його різноманітності. Така установка дозволяє людині безбоязно вступати у взаємодію із різними фрагментами чи сторонами світу, приймати його позитивно і зберігати стійкість і цілісність при негативних впливах. Однак довіра не пов'язана тільки зі спілкуванням людей. Психологічний феномен довіри доцільно розглядати в більш широкому онтологічному контексті, не обмежуючись рамками спілкування людей. Довіра як відносно самостійний психологічний феномен присутній у всіх сферах життя людей. Довіра, описана Е. Еріксоном – це базова довіра до світу яка формується на ранніх етапах розвитку. «Це почуття формується на підставі досвіду першого року життя дитини і перетворюється на установку,

що визначає її ставлення до себе і до світу» [35]. Базова довіра – це фундамент особистості, фундамент ставлення до себе та інших людей.

Н. Луман диференціює поняття довіри та впевненості, підкреслюючи, що вони функціонують на різних рівнях соціальної системи. Якщо довіра стосується міжособистісних взаємин, то впевненість характеризує ставлення до соціальних інститутів. На його думку, довіра завжди пов'язана з ризиком і є способом зниження складності соціальної взаємодії [40].

М. Луман визначає довіру як «генералізоване очікування того, що інша людина буде обмежувати свою свободу дії, діючи відповідно до власної особистості, тобто тієї соціальної ролі, яку вона демонструє перед іншими». Натомість впевненість стосується функціонування системи загалом і базується на стабільності соціальних засобів комунікації – таких як влада, гроші, норми чи довіра як інституційна цінність. У цьому сенсі поширення соціальних інститутів переводить довіру у сферу приватного, психологічного досвіду [40].

На думку Лумана, довіра або недовіра можуть виникати лише стосовно того, що певною мірою є нам знайомим. Інформованість виступає основою для формування очікувань і забезпечує їхню надійність. Отже, довіра – це очікування, яке потенційно може бути виконане, і воно може мати як позитивний (довіра), так і негативний (недовіра) характер. Луман наголошує, що довіра не є реакцією на окремі події: вона зберігається навіть тоді, коли досвід суперечить очікуванням, і саме тому набуває певної автономності. Вчений розглядає довіру як «ризикований вплив на випередження», особливу форму раціональності, що допомагає орієнтуватися в соціальній невизначеності [40].

Е. Гідденс також розрізняє довіру до людей та до «абстрактних систем». Він трактує довіру як віру в надійність людини або соціальної системи. Довіра між людьми, за Гідденсом, ґрунтується на взаємній відповідальності й чесності, тоді як довіра до систем – на переконанні у стабільності структур, які забезпечують повсякденне життя. Вчений описує

довіру як своєрідний «захисний кокон» – психологічний механізм, що підтримує життєздатність світу, створеного людиною [37].

Ф. Фукуяма визначає довіру як «очікування, яке виникає в даному співтоваристві і полягає в тому, що інші члени цієї спільноти демонструватимуть правильну, чесну поведінку, що відповідає духу співробітництва і базується на загальноприйнятих нормах цієї спільноти». Така довіра формується на основі спільних цінностей, культурних традицій та моральних кодексів, перетворюючись на моральний капітал суспільства – узагальнену довіру, яка сприяє згуртованості спільноти [36].

А. Селігмен досліджує становлення суспільної довіри від ранньомодерного часу до постсучасності. Він підкреслює, що довіра є суттєвим компонентом усіх стійких суспільних відносин, а її формування визначає специфіку сучасності. Первинна міжособистісна довіра, на його думку, лежить в основі довіри до соціальних інститутів і влади. Одним із чинників підтримання суспільної довіри є моральний обов’язок «виконання обіцянок» [42].

Селігмен докладно розмежовує поняття довіри, впевненості та віри, розглядаючи довіру як феномен: «довіра – це щось таке, що входить у соціальні відносини, коли є можливість відхилення від ролей, те, що, можливо, може бути названо "відкритими просторами" ролей та рольових очікувань» , «...довіра зароджується межі системи, у її зазорах, у тому метафоричному просторі між ролями, у сфері, де ролі піддаються розгляду та інтерпретації». Він трактує довіру як віру в добру волю іншого в умовах невизначеності намірів. У цьому сенсі довіра є засобом гармонізації соціальних відносин і способом врегулювання рольових розбіжностей [42]. «Можна припустити, що довіра є різновидом віри в добру волю іншого, беручи до уваги непрозорість намірів і розрахунків цього іншого».

У підсумку дослідник вважає, що в сучасному суспільстві довіра постає як форма генералізованого обміну – соціальний механізм, який регулює як приватні, так і публічні відносини, охоплюючи сфери державного управління

та економіки. І визначає довіру так: довіра є функція діяльності соціальних акторів, що реалізується поза сферою системних рольових очікувань [42].

П. Штомпка, один із провідних сучасних соціологів, у своїй праці *«Trust: A Sociological Theory»* узагальнює соціологічні підходи до аналізу довіри XX століття. Він визначає довіру як «ставку (парі) на майбутні можливі дії інших людей» [44]. Довіра, за його словами, проявляється у ситуаціях ризику й невизначеності, коли людина діє так, ніби ризику не існує.

Штомпка виділяє два компоненти довіри – очікування поведінки іншого та впевненість у власних діях на основі цих очікувань. Він також розрізняє два типи недовіри: *distrust* – як активну підозру чи заперечення довіри, і *mistrust* – як нейтральний стан між довірою та недовірою.

Учений класифікує різновиди довіри за її об'єктами: особисту, віртуальну, категоріальну, позиційну, групову, інституційну, процедурну, комерційну та системну. Усі ці форми, за його переконанням, ґрунтуються на довірі до людей. Він також розмежовує *первинну довіру* (яка формується в ранньому досвіді взаємодії) та *вторинну*, або опосередковану, що виникає в соціальних системах [44].

Таким чином, спектр соціально-психологічних досліджень феномена довіри надзвичайно широкий. Сучасні західні теоретики розглядають довіру передусім як генералізоване очікування щодо поведінки інших – індивідів, груп або соціальних інститутів. Вищий рівень соціальної довіри, за узагальненими висновками, забезпечує стабільність суспільства, підвищує ефективність соціальної взаємодії та зміцнює моральний і комунікативний капітал спільноти.

Інтенсивний розвиток сучасного суспільства пов'язаний із безперервним оновленням і виникненням нового знання, доступом до великих масивів інформації, відкриває перспективи продуктивної життєдіяльності особистості. Однак, орієнтація на таку перспективу грунтується на здатності особистості до продуктивної комунікації і взаємодії

зі світом, що можливо на основі довіри [18]. Вона є основою для формування позитивного відчуття себе та навколишнього світу, інтуїтивною впевненістю, що все буде добре. Це вміння просити та приймати допомогу інших людей. За відсутності вищевказаного формується недовіра, і як наслідок, відхід у себе, відчуженість, людині складно ладнати не лише з іншими людьми а, власне, і з собою [30].

Чайка Г. зазначає, що довіра – це складна взаємодія когнітивних, емоційних і поведінкових елементів. Когнітивні компоненти довіри включають переконання та очікування щодо намірів і поведінки інших. Це раціональна сторона довіри, коли людина оцінює ймовірність позитивних результатів на основі доступної інформації та минулого досвіду. Цей когнітивний аспект тісно пов'язаний з здатністю міркувати, робити судження та передбачати майбутні події. Але довіра – це не просто холодне, виважене рішення. Емоційні аспекти довіри відіграють вирішальну роль у формуванні готовності підпадати під впливи інших людей. Почуття безпеки, комфорту та впевненості є невід'ємною частиною процесу побудови довіри. Саме ці емоційні підвалини дають довірі силу впливати на благополуччя та задоволеність стосунками. Поведінкові прояви довіри – це можливість діяти на основі цієї довіри. Така поведінка може включати обмін особистою інформацією, делегування важливих завдань або покладання на підтримку інших[29].

Міжособистісна довіра розкривається насамперед у контексті тривалих взаємин, які відзначаються певним рівнем інтимності та глибоким емоційним зв'язком між людьми. У таких стосунках довіра має виразний емоційний вимір, який є не менш важливим, ніж раціональний. Дослідники виокремлюють дві основні складові довіри – раціональну та емоційну. Раціональна довіра ґрунтується на переконанні, що об'єкт довіри здатний виконати взяті на себе зобов'язання. Вона спирається на оцінку його компетентності, ефективності діяльності, послідовності та передбачуваності поведінки. Емоційна складова довіри, натомість, базується на сприйнятті

доброї волі партнера, його моральних якостей, щирості, відкритості до співпраці та орієнтації на взаємне досягнення мети. Саме поєднання цих двох компонентів забезпечує стійкість і глибину міжособистісної довіри [15, 17, 29].

Умовою виникнення протиріччя між довірою до світу, інших людей і довірою до себе є неузгодженість очікувань особистості щодо вимог активності. Ці вимоги можуть стосуватися як фізичного середовища, так і соціальної системи норм, цінностей і смислів. Коли суб'єкт стикається з непередбачуваними або новими подіями звичного світу, він опиняється перед вибором: діяти відповідно до зовнішніх обставин чи відповідно до власних прагнень. Очевидно, що чим вищий рівень довіри до себе має людина, тим частіше вона проявляє довіру до інших людей і до світу загалом.

Довіра до себе – це довіра до власної інтроспекції, відчуттів, сприйняття, пам'яті, інтерпретацій. Вона є проявом переконаності у власній значущості, силі, цінності й потрібності. На емоційному рівні така довіра переживається як самоприйняття, що створює відчуття захищеності, вивільняє особистість, дає змогу відкрито виражати свої думки й почуття, діяти впевнено, очікуючи розуміння, підтримку та прийняття. На думку Куриленко Т. «довіра існує у «внутрішньому просторі» особистості, виявляє себе «зовнішньо» у міжособистісній, міжгруповій взаємодії, пов'язуючи тим самим людину зі світом. Психологічний ракурс дослідження феномену довіри пов'язаний з акцентуванням уваги на тому, що довіра виступає важливою стороною спілкування та характеризується, по-перше, як установка, очікування, по-друге, як вибіркове ставлення до іншої людини (є однією з важливих характеристик міжособистісних відносин), по-третє, як готовність людини приймати без критичного аналізу, «на віру» інформацію від іншої людини та її готовність давати іншій людині особистісно значиму інформацію, по-четверте, довіра пов'язана з почуттям особистої безпеки (моральної, фізичної тощо)» [13].

Ф. Перлз вважав, що людина, яка недостатньо довіряє собі, схильна шукати опору в минулому або у фантазіях про майбутнє, уникаючи життя в теперішньому моменті та опори на власні ресурси [26].

Людина ніколи не зможе до кінця пізнати ні навколишній світ, ні саму себе, однак при цьому залишається самостійним, суверенним суб'єктом активності. Саме довіра дає змогу не боятися вступати у взаємодію зі світом, обирати власні цілі та реалізовувати їх, співвідносячи із власними інтересами, потребами, почуттями – зі своєю суб'єктністю як цінністю. Це дозволяє говорити про існування феномена довіри до себе, який безпосередньо пов'язаний із вибором цілей і виявляється в різних сферах життєдіяльності людини.

Довіра до себе – це феномен, що забезпечує можливість особистості зайняти певну ціннісну позицію щодо самої себе і, спираючись на неї, будувати власну життєву стратегію. Сутність цієї позиції полягає у ставленні людини до власної суб'єктивності як до значущої та цінної. Саме така позиція дозволяє людині бути суверенною – суб'єктом власної активності. Водночас довіра до себе не може бути абсолютною; вона повинна мати певну міру. Інакше розривається цілісність онтологічного зв'язку «людина – світ», і людина ризикує втратити контакт із реальністю, перетворюючись на «функціональний інструмент» власних цілей [12].

Можна припустити, що існує певний оптимум довіри до себе, відносна сталість якого є показником зрілості й психологічного благополуччя особистості. Проте цей рівень не є незмінним, адже довіра до себе – динамічне утворення, яке коливається залежно від постійного співвіднесення людиною себе зі світом і власним «Я». Прогнозуючи власну діяльність чи визначаючи життєві цілі, особистість, з одного боку, прагне вийти за межі вже набутого досвіду, а з іншого – спирається на попередні сенси й інтерпретації, узгоджуючи їх із новими викликами. У цьому контексті довіра до себе може бути визначена як здатність людини «виходити за межі себе», не вступаючи у внутрішнє протиріччя [12].

Без довіри до інших як частини світу, і до себе, неможливий творчий, тобто цілеутворюючий характер життєдіяльності. Адже довіра до себе передбачає ставлення до власного «Я» як до самоцінності, а довіра до іншого – як до цінності зовнішньої. Тому особи з високим рівнем довіри до інших, як правило, демонструють більшу готовність до співпраці, ніж ті, чия довіра низька. Людина з розвиненою довірою до себе здатна викликати довіру в оточення і найчастіше займає позицію лідера в колективі [10].

Високий рівень довіри до себе в поєднанні з недовірою до навколишнього світу характерний для творчих особистостей – учених, митців, письменників. Водночас можливі й інші життєві стратегії, зумовлені поєднаннями різних видів довіри. Наприклад, суб'єкт із низьким рівнем довіри як до себе, так і до інших може вступати в контакт, але уникає спільної діяльності [10].

Щодо довіри до інших, тобто соціальної довіри, доречно згадати поняття «узагальненої довіри», яке розробили класики соціології Ф. Тьонніс і Г. Зіммель. На відміну від міжособистісної, узагальнена довіра не прив'язана до конкретної ситуації взаємодії, а радше є світоглядною установкою, що відображає готовність людини розглядати інших як таких, що заслуговують довіри.

Т. Ямагіші та його колеги розглядають узагальнену довіру як окремий тип поряд з іншими формами «інформаційної довіри». Якщо міжособистісна довіра формується у взаємодії «обличчям до обличчя», то узагальнена виникає на основі уявлень і стереотипів щодо незнайомих людей [43].

Ф. Фукуяма [36] визначає узагальнену довіру як один із фундаментальних чинників, що зумовлює економічне зростання суспільства. Тому рівень соціальної довіри часто розглядається як індикатор «здоров'я суспільства». Таким чином, соціальна довіра відображає готовність індивіда виявляти довіру до незнайомих людей і представників інших соціальних груп, тобто не орієнтується на конкретну особу, а виражає загальне уявлення про те, як люди мають поводитися у взаємодії між собою.

1.2 Тілесні практики як форма самопізнання та психологічної регуляції

Тілесно-орієнтована психотерапія – це один із основних напрямів сучасної практичної психології. Істотною особливістю даного напряму психотерапії є те, що робота з тілом створює унікальні можливості терапевтичного впливу «поза цензурою свідомості», що дозволяє виявити справжні витоки наболілих проблем, отримати доступ до глибинних рівнів несвідомого, які представлені в тілі. Ця особливість визначає високу ефективність тілесно-орієнтованого підходу у наданні психологічної допомоги, та у створенні умов вирішення проблем. Донедавна тілесно-орієнтована психотерапія була маловідома психотерапевтам. Однак останнім часом завдяки зусиллям прихильників психоаналітичного підходу обсяг інформації про цей метод стрімко зростає. Ефективність даного методу пояснюється тим, що застосування вправ тілесно-орієнтованої терапії як методу подолання депресії допоможе людині виробити вміння грамотно проявляти власні емоції, стримувати агресію та негативні думки. Також застосування такої методики допоможе розуміти переживання, інтереси та хвилювання інших людей. Сьогодні тілесно-орієнтована терапія широко застосовується у корекційній роботі емоційної сфери людей із різними психічними порушеннями. Її відмінність від інших полягає в тому, що корекційний вплив на психіку людини здійснюється за допомогою процедур тілесного контакту. Тілесно-орієнтована терапія дозволяє зняти накопичену напругу, навчити краще розуміти своє тіло, свої емоції, опанувати навички первинного самоконтролю. Через прийняття тіла та почуттів суб’єкт здатний усвідомити свій контакт з іншими аспектами реальності. Оскільки тіло є основою для всіх життєвих функцій, будь-яке поліпшення особистісного контакту призводить до значного поліпшення образу тіла і «Я»-образу, міжособистісних відносин, якості мислення та відчування, до радості та задоволення від життя. Дослідженнями в цій галузі займалися В. Райх,

О. Лоуен, І. Рольф, Ф. Перлз, П. Жане, М. Фельденкрайз, Б. ван дер Колк, С. Поджерс та ін.).

Тілесно-орієнтована терапія як напрям сучасної психотерапії виникла в європейській культурі на перетині психоаналітичних підходів і східних тілесних практик. Основним об'єктом роботи тілесного психотерапевта є тілесність людини [26]. Для науково-практичного осмислення цей предмет є відносно новим у межах психології, проте в історії людського пізнання – це знання, що формувалося протягом тисячоліть. Його витоки сягають у філософські системи та практики духовного розвитку, притаманні різним культурним традиціям [26].

Психологія як наука про душу звертає увагу на тілесність людини, адже вона є невід'ємною частиною її емоційного й ментального буття. Тому прикметники «тілесна», «тілесний» можуть уживатися як у вузькому, так і в широкому значенні. [26] У вузькому розумінні вони походять від поняття «тіло» й вказують на фізичну складову людського існування. У ширшому сенсі – пов'язані з поняттям «тілесність», що позначає динамічну форму самовираження людини.

Тілесність проявляється через рух, який, з одного боку, має матеріальну, фізичну природу й може бути спостереженим зовні, а з іншого – відображає внутрішній, емоційний світ особистості. Тому, працюючи з тілесними відчуттями та рухами, тілесний психотерапевт водночас впливає на душевний стан і спосіб мислення людини. Основна мета такої роботи полягає у досягненні інтеграції особистості, її русі до цілісності [26].

Засновником тілесно-орієнтованої терапії вважається Вільгельм Райх– австрійський психіатр, представник неопсихоаналізу. На його думку структура особистості складається з трьох незалежних рівнів: «поверхневий рівень» -утворення соціально схвалених форм міжособистісних комунікацій під впливом соціальних цінностей суспільства. «Проміжний рівень» – імпульси, які включають агресивно-садистичні потяги і потяги лібідо. «Глибинний рівень» – природно-соціальні імпульси, що мають справжній

людський характер, де людина є емоційно здоровою, гармонійною, здатною на справжню любов. Відповідно до теорії Райха, природно-соціальні імпульси трансформуються в агресивні тенденції під впливом соціальної структури буржуазного суспільства, а їх блокування і маскування на поверхневому рівні особистості ведуть до формування невротичного характеру. Відповідно до теорії В. Райха, характер людини формується з усталених позицій та ставлень, типових реакцій на різні життєві ситуації. Він охоплює свідомі цінності та установки, стиль поведінки, тілесні пози, звички та інші прояви. Райх наголошував, що характер включає певну сталу систему захисних механізмів. Хронічні м'язові напруження, на його думку, блокують три ключові емоційні стани: тривожність, гнів і сексуальне збудження. Дослідник дійшов висновку, що м'язовий і психологічний панцир є по суті одним явищем: затяжне м'язове напруження перекриває енергетичні канали, які лежать в основі інтенсивних емоцій.

Захисний панцир перешкоджає повноцінному проживанню почуттів, спотворюючи їх і стримуючи в прояві. Емоції, які не можуть вийти назовні, не зникають, а фіксуються у тілі у вигляді блоків (м'язових затисків), змінюючи природний емоційний потік, передусім впливаючи на сексуальність і можливість повноцінного оргазму. Згідно з підходом Райха, звільнення від пригніченої емоції можливе лише після її глибокого та усвідомленого переживання.

Райх застосував техніку характер-аналізу до роботи з фізичними позами. Він детально вивчав пози тіла та рухові звички пацієнтів, допомагаючи їм помітити, яким чином вони стримують життєві почуття в різних частинах тіла. У процесі роботи він пропонував пацієнтам свідомо посилювати певні затиски, щоб краще відчути їх та виявити приховану за ними емоцію. Він спостерігав, що лише після прояву пригніченої емоції людина може відмовитися від хронічної напруги.

У ході терапії Райх прагнув підвищити усвідомлення власних характерних проявів. Він міг імітувати пози чи поведінкові штампи пацієнта

або просити їх перебільшувати характерні реакції – наприклад, нервову усмішку. Усвідомлення звичних патернів відкривало можливість для їх зміни. Райх підкреслював, що робота з м’язовим панцирем є невіддільною від аналізу психологічного матеріалу, оскільки тіло і психіка становлять єдину систему.

Метою його підходу було поступове розпускання захисного панцира та блоків, які порушують природні психічні й тілесні функції. Терапію він розглядав як спосіб відновлення вільного руху енергії через систематичне звільнення м’язових блоків, називаючи свій метод «біофізичною оргонною терапією». Під час роботи зі звільненням хронічно напружених м’язів пацієнти часто відчували тепло, холод, поколювання, свербіж або емоційний підйом – реакції, які Райх трактував як прояв визволення вегетативної (біологічної) енергії.

Райх виділив сім основних сегментів м’язового панцира, що утворюють горизонтальні «кільця» навколо тіла, розташовані перпендикулярно до хребта. До них належать сегменти в ділянці очей, рота, горла, грудної клітки, діафрагми, живота та таза. Тіло умовно поділяється на сім сегментів, у кожному з яких можуть формуватися м’язові блоки. М’язовий блок – це сукупність м’язових напружень, що заважають вільному протіканню енергії в тілі. Блоки можуть виявлятися у двох формах: найпоширеніший варіант – надмірно напружені, затиснуті м’язи; а от надмірно розслаблені, «розхлябані» м’язи – зустрічаються рідше.

Таким чином, панцир як захисна структура охоплює сім сегментів:

1. Очний,
2. Щелепний,
3. Горловий,
4. Грудний,
5. Діафрагмовий,
6. Черевний,
7. Тазовий.

В. Райх встановив, що в міру того, як пацієнт поступово оволодіває здатністю до повної «тілесної віддачі», глибинно трансформується його спосіб існування та життєвий стиль. Розроблені ним техніки дихання, емоційного розрядження та цілеспрямованого посилення напруги у заблокованих ділянках тіла стали підґрунтям для подальшого розвитку біоенергетики, структурної інтеграції (рольфінга) та низки інших тілесно-орієнтованих психотерапевтичних методів.

Іда Рольф розробила метод структурної інтеграції (рольфінг). На думку І. Рольф, тіло, що добре функціонує, залишається прямим, вертикальним з мінімумом витрат енергії на силу тяжіння, а під впливом стресу воно, пристосовуючись до тиску останнього, починає викривлятися. Найбільшим змінам піддаються фасції – з'єднувальні оболонки, які вкривають м'язи. «Структурна інтеграція – це система, яка намагається повернути тілу правильне положення і правильні лінії через глибокі і часто болючі витягування мускульних фасцій, що супроводжується прямим глибоким впливом. Мета структурної інтеграції – привести тіло до найкращої м'язової рівноваги, до кращої відповідності лініям тяжіння, ближче до оптимальної пози, при котрій можна провести пряму лінію через вухо, плече, стегно і литку. Це веде до врівноваженого розподілу ваги основних частин тіла – голови, грудей, таза і ніг – до найбільш граціозних і ефективних рухів.» Рольфінг працює з фасціями тканиною, яка підтримує і зв'язує мускули і скелетну систему. Рольф вважала, що психологічна травма чи, навіть, незначна фізична травма може проявлятися у невеликих, але систематичних змінах тіла. Кістки або м'язова тканина виявляються незначно зміщеними, а наростання зв'язуючих тканин, в свою чергу, перешкоджає їх поверненню на місце. Порушення ліній може виникати не тільки у місці безпосередньої травми, але й у віддалених місцях тіла у якості компенсації.

Метою рольфінга є маніпулювання м'язовою фасцією з метою її розслаблення, для того, щоб оточуюча тканина змогла зайняти природнє положення. Процес терапії оснований на глибокому масажі, який може бути

дуже болючим. Чим сильніше напруження, тим сильнішим є біль і тим більшою є необхідність у такому маніпулюванні. Внаслідок взаємозв'язку фасцій у всьому тілі напруження в одній області компенсаторно впливає на інші області. З конкретними областями тіла часто пов'язані певні види емоційних проблем тож масаж відповідної ділянки тіла знижує напругу і веде до емоційного розрядження. Хоча процедури рольфінга інколи супроводжуються болем і несуть ризики структурного перенавантаження, метод вважається особливо результативним у випадках вираженого м'язового панцира та глибоких хронічних напружень.

Один із сучасних провідних дослідників у сфері терапії травми, Б. ван дер Колк, у своїй книзі «Тіло веде лік» [2] підкреслює важливість тілесних практик для лікування травми, які допомагають відновити зв'язок між тілом і психікою. «Лише примирившись із власним тілом, налагодивши з ним зв'язок, ви можете повернути собі усвідомлення того, ким ви є і чого прагнете від життя.» [2, 381]. На його думку, традиційна розмовна терапія не завжди результативна для обробки травматичного досвіду, тому автор пропонує цілий спектр методів, що допоможуть зняти тілесну напругу і відновити контроль над тілом. Саме йогу Ван дер Колк рекомендує як один із ключових методів, бо, на його думку, вона допомагає покращити усвідомлення тіла, дихання і знижує рівень стресу. «Йога – це пречудовий спосіб налагодити або поновити зв'язок із внутрішнім світом, а разом з ним і турботливе, ніжне ставлення до себе» [2, 421]. Вправи на розтяжку, баланс та контроль дихання допомагають безперевно стежити за своїми внутрішніми відчуттями та усвідомлювати зв'язок між емоціями та тілом. Контрольоване, глибоке дихання за спостереженням автора сприяє зменшенню активації симпатичної нервової системи, знижує рівень стресу та допомагає запобігти панічним реакціям. Також Б. ван дер Колк відмітив ефективність терапії EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). Хоча EMDR не є суто тілесною терапією, та вона працює з емоціями та тілесними реакціями через рухи очей, які активізують обробку травматичних спогадів. Цей метод

допомагає зменшити інтенсивність емоційної реакції на травматичні спогади. Ван дер Колк підтримує підходи, розроблені П. Левіном, працюючи з методикою соматичного допереживання. Ця методика спрямована на те, щоб «допережити» реакцію на травму і дати можливість тілу відчути безпеку. Вона включає техніки, які фокусуються на тілесних відчуттях для звільнення від травматичної енергії. Танцювальна терапія та рух, за ван дер Колком, допомагають людям розкрити блоковані емоції та досліджувати свої реакції через вільний рух. Вони сприяють вивільненню почуттів і покращують здатність до регуляції емоцій. Описані методи допомагають людям з ПТСР і травматичним досвідом відновити контроль над своїм тілом і зменшити інтенсивність емоційних та фізичних реакцій на стресові фактори. «Люди можуть навчитися контролювати й змінювати свою поведінку, але це можливо тільки тоді, коли вони почуваються в безпеці і можуть спокійно експериментувати з новими рішеннями. Наше тіло не забуває нічого: якщо ми розуміємо, що травма дає про себе знати відчуттям порожнечі в животі і щемінням у серці, то нашим пріоритетом має бути припинення реакції «бий або тікай», реорганізація сприйняття небезпеки і налагодження взаємин» [2, 541]

У сучасному світі дедалі очевиднішим стає розуміння того, що на живе людське тіло не можна дивитися лише «патологоанатомічним» поглядом – душа й тіло потребують вивчення у єдності та взаємопроникненні. В останні десятиліття інтерес до тілесних практик і тілесно-орієнтованої психотерапії помітно зростає, що свідчить про прагнення людини до відновлення гармонії між тілом і психікою.

Оскільки методи тілесно-орієнтованої психотерапії дають змогу швидко й майже непомітно для клієнта отримувати важливу інформацію про його внутрішній світ і водночас впливати на нього, особливої ваги набуває етичний аспект діяльності психолога. На фахівцеві лежить значна відповідальність за те, щоб процес психотерапії був безпечним для клієнта і не перетворювався на форму грубої маніпуляції [26]. У будь-якому напрямі

психотерапії важливо, щоб психолог сприймався клієнтом як безпечна та надійна особа, але в тілесно-орієнтованому підході це має особливе значення. Спершу клієнт може відчувати побоювання вторгнення в простір своєї тілесності, тому повинен бути впевнений, що ставлення до нього буде дбайливим, уважним, без примусу чи небажаних дотиків [26].

Якщо, звертаючись до лікаря, людина «віддає своє тіло на лікування» і не завжди усвідомлює сенс медичних маніпуляцій, то у тілесній психотерапії принципово важливо, щоб клієнт залишався у постійному контакті зі своїм тілом, усвідомлено приймаючи рішення щодо певних впливів, дозволяючи або припиняючи дотики, коригуючи процес [2]. Це сприяє формуванню відчуття, що саме клієнт є суб'єктом процесу, а не його пасивним об'єктом. Основною умовою ефективної роботи тілесного психолога є якість комунікації з клієнтом – доброзичлива, поважна, партнерська, що підтримує розвиток у клієнта інтегрального локусу контролю. Сам тілесний рух у цьому контексті є лише мовою спілкування, професійно використаною фахівцем [2].

В академічній психології традиційно більше уваги приділяють цілеспрямованому руху, орієнтованому на зміну зовнішнього середовища. Такі рухи реалізуються на кортикальному рівні, пов'язуючи думку з дією – «думка – рух». Проте існує й інший, не менш важливий зв'язок – «емоція – рух», якому більше уваги приділяють у практичній психології та психотерапії [25].

Якщо емоція витісняється, вона перестає усвідомлюватися. Наприклад, коли людині страшно, але боятися «не можна», відчуття страху може бути заблоковане свідомістю. Проте емоція завжди проявляється у тілі – через субкортикальні рухові реакції, тож саме тілесні відчуття можуть «повернути» емоцію у сферу свідомості [25].

Зв'язок між емоціями та тілесними рухами докладно вивчається у психології тілесності й тілесно-орієнтованій психотерапії. Придушення або витіснення емоцій – страху, тривоги, гніву тощо – змушує людину

фокусуватися на зовнішньому світі, віддаляючись від власних почуттів. Якщо така стратегія стає звичною, чуттєво-тілесне «Я» сприймається уривчасто й поверхово [26].

Освітні та виховні практики, починаючи з дитинства, зазвичай орієнтовані на розвиток довільності поведінки – здатності діяти відповідно до інструкцій і зразків, тобто бути уважним до зовнішнього простору. Водночас чутливість до власного внутрішнього світу часто залишається поза увагою. Як наслідок формується внутрішня ієрархія, у якій раціональне домінує над чуттєвим, що призводить до обмеженого сприйняття тілесності, ігнорування сенсорних сигналів і придушення почуттів.

Однак психічне та фізичне здоров'я передбачає гармонію між зовнішньою і внутрішньою уважністю [25]. Усвідомлене ставлення до внутрішнього простору означає здатність вибирати – виражати чи утримувати емоції та тілесні реакції. Таке «контейнування» дає змогу не накопичувати негатив, а відреаговувати його у безпечній для організму формі [16].

У процесі тілесно-орієнтованої психотерапії змінюється ставлення людини до власного тіла: воно перестає сприйматися як фізичний об'єкт і починає відчуватися як одухотворена тілесність [16]. Це ставлення є діагностично важливим, адже відображає ключові особистісні риси та виступає своєрідним «лакмусовим папірцем» психологічного стану.

Відчуження від тіла часто виявляється у психосоматичних, сексуальних, харчових і емоційних розладах, почутті самотності чи екзистенційній порожнечі. Натомість психологічне благополуччя супроводжується відчуттям цілісності, єдності душі й тіла, енергійністю та життєвою наповненістю [16].

Ми погоджуємось з думкою Шмаргун В.М., що «відношення людини до самої себе як істоти тілесної фактично є базовим, початковим у процесі формування власного відношення до всього що відбувається, і фактично постає складовою частиною процесів, пов'язаних з прийняттям людиною

життєво важливих рішень. Можливо припускати, що особливе відношення до власного тіла є початковим етапом формування відношення до себе як особистості.»

Отже, цілісне, усвідомлене і приймаюче ставлення до себе є запорукою психологічного здоров'я людини [16]. Таким чином, тілесна свідомість є не лише складовою психічного здоров'я, а й необхідною умовою відновлення довіри як базового феномену особистісного розвитку. Вона об'єднує тілесне, емоційне та духовне у єдиний простір самопізнання, в якому людина знову відчуває цілісність, стабільність і опору.

1.3 Довіра до тілесних практик у контексті сучасних соціально-психологічних викликів

Довіра як позитивне прийняття, взаєморозуміння і знання людьми один одного є однією з найважливіших моральних потреб людини, яка реалізується у феномені «ми» завдяки протиставленню «вони». Отже, довіра розвивається паралельно з недовірою. Соціально-психологічна опозиція «ми» і «вони» проникає в глибину індивідуальної психіки людини і перетворюється в її сутність. Спосіб життя людей, який тривав десятки тисяч років, відобразився у структурі колективного підсвідомого, в якому довіра закріпилась як його архетип, компонент, який на рівні особистості переживається як базова настанова на довіру до світу, до інших. Важливим аспектом розуміння психології довіри є її соціальні межі, які можна описати горизонтально в континуумі «довіра–недовіра», а у вертикальному ракурсі, всередині суспільної ієрархії, можна говорити про різні рівні довіри у різних версвах суспільства – міжособистісний, корпоративний, громадський та інституційний. На міжособистісному рівні довіра сприяє задоволенню індивідуальних потреб та забезпечу є психологічне і життєве благополуччя окремих особистостей у процесі взаємодії з навколишнім середовищем. Корпоративні інтереси надають відчуття партнерства, взаємного

професійного та товариського визнання, підвищення взаємо відповідальності за стійке становище господарюючих на ринку організацій. В свою чергу довіра на громадському рівні задовольняє суспільний інтерес, формує громадянськість, забезпечує стабільність та соціальну безпеку в суспільстві [3]. Громадянськість, за Н.М. Василець трактуватимемо як «сукупність високорозвинених якостей громадянина, що передбачає зрілість політичної та правової свідомості, почуття патріотизму, причетності до історичної долі своєї вітчизни та її народу; усвідомлення себе повноправним членом соціальної спільноти, громадянином своєї країни». Громадянська позиція людини формується наявністю почуття гордості за рідну країну, її традиції, звичаї, обряди, повагою до прав і обов'язків громадянина, до Конституції держави. Потреба у громадянськості як якості людської поведінки є одним із показників рівня демократичності та цивілізованості і виникає зі становленням громадянського суспільства. Суспільство функціонує як багаторівнева ієрархічна система взаємної довіри, яка поєднує соціум і становить один із ключових чинників його існування та розвитку [3].

Довіра як соціально-психологічний феномен виявляється у певному ставленні індивіда до умов навколишнього середовища в цілому або до його окремих аспектів. Вона може коливатися від абсолютної довіри до повної недовіри. На початкових етапах рівень довіри зумовлений тим, наскільки успішно соціальне середовище задовольняє потреби особистості, що надалі формує відповідні очікування щодо можливостей задоволення потреб у подібних умовах.

Таке ставлення можна розглядати:

а) як поточний психічний стан індивіда – актуальну форму прояву довіри;

б) як стійку індивідуальну характеристику – властивість особистості;

в) як систему психічних процесів, що відображають сам феномен довіри;

г) як функціональний психічний механізм, який забезпечує реалізацію функції довіри.

Ці підходи не суперечать одне одному, а взаємно доповнюють і поглиблюють розуміння феномена. Концепція довіри як функціонального органу дає змогу виводити з неї як саме ставлення, так і психічний стан та особистісну властивість довіри, а також бачити в сукупності психічних процесів основу її функціонування.

Е. Аронсон і Е. Пратканіс досліджували конкретні способи формування довіри, навіть у складних ситуаціях, коли необхідно перетворити негативне сприйняття людини на позитивне. Вони підкреслювали: для досягнення ефекту комунікатор має виглядати неупередженим і таким, що заслуговує на довіру. Один із дієвих способів – створення враження, що комунікатор діє всупереч власним інтересам; інший – формування у слухачів відчуття прозорості намірів. Серед інших порад – говорити те, що близьке аудиторії; створювати комфортну атмосферу; ставити досяжні цілі; демонструвати послідовність і контроль над власним іміджем. Дослідники наголошують, що засоби масової інформації здатні «створювати» довіру – моделюючи образи людей чи подій як гідних віри, сильних чи компетентних [3].

Аронсон і Пратканіс запропонували поняття СМК-моделі (моделі засобів масової комунікації): те, що поширюють медіа, стає зразком поведінки для широкої аудиторії. Такі моделі навчають нових соціальних ролей і підкріплюють уявлення про «правильну» поведінку, особливо якщо джерело подається як надійне, привабливе та гідне довіри [3].

Американський соціальний психолог Д. Майєрс також пов’язує феномен довіри з процесами соціального впливу. Не даючи чіткого визначення поняття, він аналізує соціальні ефекти довіри у комунікації. Майєрс говорить про кредитність – переконливість і надійність джерела інформації. За його словами, повідомлення про користь певних практик здається більш достовірним, якщо воно надходить від авторитетного джерела, наприклад, Національної академії наук, а не від сумнівного

видання. Кредитний комунікатор сприймається як експерт, що заслуговує на довіру, тому його слова мають більший вплив на думки і поведінку людей [41].

Майєрс також описує чинники, які підвищують довіру: згода з аудиторією на початку виступу, впевненість у словах, зоровий контакт, відсутність маніпулятивних намірів, демонстрація щирості, готовність відстоювати переконання, навіть ціною втрат, а також привабливість і послідовність комунікатора.

Дослідник звертає увагу, що комунікатор, який подає неприємне повідомлення, може втратити довіру; натомість авторитетне джерело здатне істотно вплинути на зміну позиції аудиторії. Часте повторення певного повідомлення також підвищує його переконливість – саме тому повторювані меседжі у рекламі чи політичних кампаніях часто сприймаються як правдиві: «Кредитна брехня може витіснити сувору правду» [41].

Майєрс підкреслює, що найбільший вплив має безпосереднє спілкування, адже саме воно зменшує недовіру й сприяє взаєморозумінню. Проте і засоби масової інформації залишаються вагомим чинником формування довіри: чим більш образно подано інформацію, тим переконливішим є повідомлення. За рівнем ефективності впливу він розташовує способи подачі так: живе спілкування → відео → аудіо → друк**.** Водночас, коли йдеться про складні для розуміння теми, друковані повідомлення виявляються найпереконливішими [41].

Поняття недовіри виступає своєрідним дзеркальним відображенням довіри. Існує низка причин, які спонукають соціальних суб’єктів до проявів недовіри. Первинно недовіра виникає як реакція на суперечність між онтологічною потребою людини в безпеці та наявністю потенційних чи реальних ризиків. Отже, першопричиною недовіри є страх перед ризиком або прагнення уникнути його в процесі взаємодії з іншими людьми.

Відсутність достатньої, повної та достовірної інформації про певний об’єкт або суб’єкт створює атмосферу непрозорості й невизначеності, у якій

недовіра стає природною реакцією. Особливо посилює її наявність негативної або суперечливої інформації, що може набувати форми репутації. Вагому роль у формуванні недовіри відіграє також попередній соціальний досвід. Якщо індивід уже мав негативний досвід взаємодії з ненадійними партнерами, у майбутньому він, ймовірно, проєктуватиме цей досвід на схожі ситуації та демонструватиме недовіру до подібних суб'єктів чи об'єктів.

Причиною недовіри може бути й негативна соціальна пам'ять, що редукується до стереотипів, міфів, пліток – усіх тих соціальних утворень, які підтримують атмосферу підозри.

Якщо звернутися до українських реалій, то результати моніторингу українського суспільства Інституту соціології НАН України за 2023 рік свідчать: понад половина (50,7 %) дорослого населення вважає, що «нікому не довіряти – найбезпечніше». В той же час 72,5 % вважають, що потрібно дуже багато доказів, щоб переконати людей в якій-небудь істині, а 69,3% опитаних думають, що майже кожен може збрехати, щоб уникнути неприємностей.

Ряд дослідників розглядає довіру і недовіру як форми соціально-психологічної взаємодії, що виникають у процесі спілкування. У цьому контексті довіра постає як моральна потреба людини, яка розвивається у тісному зв'язку зі своєю протилежністю – недовірою. Обидва феномени є результатом тривалої взаємодії, під час якої, на основі спільних інтересів і прагнень, формується соціально-психологічна взаємність [23].

Спільність інтересів, з одного боку, виступає передумовою ефективного спілкування, а з іншого – його наслідком. Соціально-психологічна опозиція «ми» і «вони» проникає в глибини індивідуальної психіки, стаючи елементом особистісної ідентичності.

Довіра, як складова базової системи безпеки, пов'язана з досвідом, який часто виходить за межі дискурсивної свідомості. Саме цим пояснюється сильна емоційна реакція на втрату довіри, яка нерідко спричинена негативним соціальним досвідом і виходить за межі раціонального

розуміння. Вона включає неусвідомлені спогади та емоційні схеми, до яких зазвичай немає прямого доступу, оскільки рефлексивна свідомість створює своєрідний бар'єр, що перешкоджає їх прояву [21].

Отже, для виникнення між людьми почуття спільності, відчуття приналежності до «ми», необхідна певна міра довіри, заснована на взаєморозумінні та уявленні про іншу людину, що формується в процесі взаємодії.

Багато дослідників вбачають тісний зв'язок феноменів довіри, недовіри та віри. У «Психологічному словнику» віра визначається як:

1. особливий стан психіки, який проявляється в повному прийнятті людиною себе, його розумом і душею, фактів внутрішнього і зовнішнього існувань, живого, істинного одкровення, які фіксуються в ідеях і образах і ці фактори можуть стимулювати і направляти наступні діяння людини;

2. визнання чого-небудь істинним з такою ж рішучістю, яка перевищує силу зовнішніх фактичних і формально-логічних доказів.

Це не означає, що справжня віра не може бути обґрунтована, але її сила залежить передусім від внутрішнього психічного акту. Віра характеризується некритичним ставленням до об'єкта, який сприймається як достовірний без доказів, і водночас відображає емоційно-ціннісне ставлення суб'єкта до предмета віри, його потреб і мотивів.

С. Л. Франкл підкреслював, що віра – це переконання, позбавлене сумнівів. Відповідно, її ключовою ознакою є впевненість [28]. В. Г. Галушко, у нерелігійному тлумаченні, визначає віру як суб'єктивну впевненість без об'єктивних підстав для її підтвердження.

На відміну від віри, довіра передбачає наявність мотивів і доказів, тобто певний рівень перевірки. Вона пов'язана з реально сприйнятими об'єктами – людьми, інформацією, подіями, тоді як віра може бути спрямована на абстрактні явища, що не піддаються безпосередньому сприйняттю.

Таким чином, якщо віра характеризується відсутністю сумнівів і наявністю впевненості, то довіра – навпаки, існує в умовах невизначеності, де сумнів є її природною складовою.

Довіра передбачає наявність первинного та вторинного рівнів спілкування і взаємодії. Первинний рівень довіри характеризується безпосереднім, особистісним ставленням до інших індивідів, із якими суб'єкт вступає у прямі контакти. Цей рівень охоплює довіру у колі сім'ї, серед друзів, сусідів, колег, а також у контексті «віртуальної» взаємодії – у мережевому просторі.

Вторинний рівень довіри має опосередкований характер і формується переважно через соціальні інститути та інформаційні джерела. Він проявляється у сфері формальних і ділових стосунків, у ставленні до представників влади, організацій чи фірм. Така довіра ґрунтується не стільки на особистому досвіді, скільки на соціальних уявленнях і відомостях про людей або структури, що мають статус авторитетів, експертів чи надійних джерел інформації [30, 36]. Недовіра як окреме поняття привернула увагу науковців значно пізніше, їй присвячено менше праць. Згідно літературних джерел, феномен довіри аналізують у співвідношенні з недовірою. Деякі автори розуміють недовіру як протилежність довірі (Н. Луманн, Р. Крамер). Інші трактують її як контрсугестію або негативні очікування (Р. Левицькі, Д. Маккалістер і Р. Біс, та ін.). У працях названих авторів звернено увагу на чинники виникнення і умови одночасного співіснування довіри і недовіри. У. Бек у своєму теоретичному дослідженні виокремлює один із ситуативних чинників формування довіри та недовіри до влади й її опонентів в епоху глобалізації. Учений зазначає: «...немає нічого більш вдалого за успіх, і ніщо так не руйнує довіру, як невдача» [1]. У цьому контексті йдеться про успіх будь-якого соціального суб'єкта – виробничої чи торгової компанії, держави, політичної ідеології тощо.

В свою чергу Д. Мельник зазначає, що «недовіра за своїми еволюційними функціями – це спосіб біовиживання в ситуації екстремально

проблематичних обставин. Вона не є сутнісною силою людини. Необхідність в недовірі виникає в критичні періоди життєвого шляху людини» [18].

Існування різних форм довіри та недовіри, що відрізняються за вираженістю окремих компонентів психологічного ставлення, зумовлює необхідність розмежування двох основних категорій: «справжньої» і «несправжньої» довіри. До справжньої (щирої) довіри належать усі її види й форми, що передбачають очікування блага, позитивні емоційні оцінки та готовність суб'єкта до морально виваженої поведінки. Відповідно, справжня (щира) недовіра характеризується наявністю побоювання можливого зла, негативними оцінками та готовністю до розриву контакту чи до прояву випереджальної оборонної ворожості. Це залишається вірним навіть тоді, коли довіра або недовіра є результатом проекції власних якостей або приписування партнерові характеристик, якими він насправді не володіє.

Такі форми слід відрізняти від «недійсних», або несправжніх – нещирих, обманних форм, що лише імітують справжні відносини. До них належать, зокрема, «псевдодовіра» та «псевдонедовіра», які можуть бути інструментами маніпуляції чи засобами введення партнера в оману.

Розуміння сутності довіри та недовіри нерозривно пов'язане з визначенням їхнього місця в системі психологічних понять. Найчастіше дослідники аналізують співвідношення цих феноменів із такими поняттями, як віра, довірливість (як особистісна властивість), конфіденційність (характеристика стосунків і спілкування), впевненість та розрахунок (А. Селігмен, Т. Ямагіші , Р. Левицькі) , які доповнюються співвідношенням довіри і недовіри з низкою більш загальних феноменів (психологічна дистанція, соціально-психологічний простір і самовизначення). Однак більшість дослідників зосереджують увагу на аналізі наслідків та ефектів довіри і недовіри. Якщо раніше висока довіра розглядалася переважно як позитивна характеристика суб'єкт–суб'єктних відносин, що сприяє ефективній спільній діяльності, а недовіра – як негативний чинник, то нині дедалі частіше підкреслюється неоднозначність їхнього впливу на

результативність взаємодії. Зокрема, у працях таких науковців, як Р. Крамер, Р. Левицькі, Д. Маккалістер, Р. Біс та ін., розкривається позитивний потенціал помірної недовіри та, водночас, негативні наслідки надмірно високого рівня довіри. Такий підхід дозволяє розглядати довіру і недовіру не як протилежні, а як взаємодоповнюючі феномени, що можуть забезпечувати баланс у міжособистісних і соціальних відносинах.

Водночас цей напрям досліджень перебуває на стадії становлення, тому робити остаточні висновки щодо істинності та ефективності взаємодії феноменів довіри й недовіри в означеному співвідношенні наразі передчасно.

Сучасні дослідники все частіше наголошують на необхідності пошуку оптимального рівня довіри, який забезпечує ефективність соціальної взаємодії та психологічну стабільність суб'єкта. Надмірна довіра, як і надмірна недовіра, може призводити до деформації міжособистісних стосунків і порушення соціальної рівноваги. У першому випадку вона створює передумови для залежності, маніпуляцій і втрати критичності, а в другому – спричиняє соціальну ізоляцію, підозрілість і конфліктність у спілкуванні [18].

Оптимальний рівень довіри передбачає збереження критичності мислення та здатність суб'єкта гнучко реагувати на зміни соціального контексту, не втрачаючи при цьому відкритості до взаємодії.

Таким чином, ефективна міжособистісна та соціальна взаємодія можлива не за умови абсолютної довіри чи повної недовіри, а за умови балансу між ними, який дозволяє поєднувати раціональну обережність із психологічною готовністю до співпраці. Саме така динамічна рівновага виступає показником зрілої соціальної поведінки та важливим чинником розвитку довіри в сучасному суспільстві [17].

Довіра як психічний феномен розглядається як психічний стан, що проявляється через сукупність певних психічних процесів і водночас характеризує особистість як стійку індивідуально-психологічну якість. Вона виступає своєрідною інваріантною величиною, яка виявляється у формі конкретного ставлення до іншої особи, групи чи соціального об'єкта.

Функціонування феномена довіри забезпечується комплексом психічних процесів, серед яких – сприйняття, мислення, емоційно-почуттєві переживання, пам’ять, тілесні та поведінкові реакції. Початкове формування довіри до людини ґрунтується на первинному імпульсі довіри, у якому провідну роль відіграють зовнішні характеристики та поведінкові ознаки партнера, зокрема його соціальний статус, рольові позиції, манера спілкування. На подальших етапах до цього процесу долучаються соціальні фактори – репутація, відгуки, рекомендації, думка авторитетних осіб [15].

Первинний імпульс довіри значною мірою залежить від соціальних уявлень, установок, стереотипів і упереджень щодо певних соціальних груп або категорій людей. Вторинний рівень у структурі довіри формується під впливом контекстуальних і ситуативних чинників, які можуть як посилювати, так і послаблювати готовність до довіри. Серед них важливе місце займають повнота, чіткість і доступність інформації про учасників взаємодії, наприклад, зрозумілість статусу іншої особи чи прозорість діяльності організації.

За П. Штомпкою, третинний рівень довіри спирається вже не на безпосередні враження чи емоційні імпульси, а на раціональну оцінку поведінки партнера, яка або підтверджує, або спростовує попередньо надану довіру. Таким чином, довіра постає як особистісне та соціальне утворення, що формується на основі накопиченого соціального досвіду і відображає ставлення суб’єкта до об’єкта з позиції високої ймовірності позитивного результату взаємодії без очікування негативних наслідків [44].

У структурі довіри можна виокремити кілька психологічних чинників:

1. Когнітивні процеси – узагальнення досвіду взаємодії, раціональний вибір, прогнозування ситуації, оцінка іміджу об’єкта, якість і повнота інформації.

2. Соціальні процеси – соціальні установки, культурні традиції, норми, віра, навіюваність суб’єкта, рівень конфліктності, вплив громадської думки, відкритість соціальних систем.

3. Мотиваційні процеси – спрямованість на об’єкт, бажання отримати від нього певний результат, рівень активності та залученості суб’єкта.

4. Емоційні процеси – переконаність у добропорядності, відповідальності, чесності, правдивості та авторитетності об’єкта, а також відчуття впевненості у взаємодії.

У межах дослідження закономірностей соціально-психологічного навіювання було виявлено особливу форму психологічного захисту, спрямовану на опір небажаним впливам – контрсугестію, що є проявом недовіри. Емпіричні спостереження показали, що контрсугестивність особистості виявляється насамперед у реакції на навіювання, які суперечать її власним переконанням, установкам або життєвому досвіду.

Таким чином, довіра як психічний феномен є результатом взаємодії когнітивних, емоційних, мотиваційних і соціальних компонентів, що забезпечують цілісність внутрішнього світу особистості та її здатність до конструктивних міжособистісних стосунків.

У сучасній психологічній науці феномен довіри розглядається як складне багаторівневе утворення, що поєднує у собі когнітивні, емоційні, мотиваційні та соціально-поведінкові компоненти. Вона виконує важливу регулятивну функцію у системі міжособистісних і соціальних відносин, забезпечуючи узгодженість дій, стабільність спілкування та формування відчуття безпеки у взаємодії. Довіра постає не лише як соціальна необхідність, а й як внутрішній психічний стан, який визначає здатність особистості відкриватися іншим, приймати невизначеність і робити вибір на користь співпраці. Саме тому дослідження довіри як психічного феномену передбачає аналіз її структурних компонентів, психологічних механізмів і чинників, що забезпечують її становлення та розвиток.

Е. Еріксон наголошував, що перевага базової довіри над недовірою є першим і найважливішим кроком у процесі психосоціальної адаптації людини. У всіх проявах батьківської поведінки діти мають відчувати

наявність соціального сенсу та значущості. Саме це створює основу для формування базової довіри, яка протягом усього життя особистості протистоїть почуттям позбавленості, відчуженості й покинутості. Якщо ж у ході онтогенезу дитини формується переважно базова недовіра, то у дорослому віці це проявляється у схильності до відчуження в проблемних ситуаціях – такі особи, як правило, «замикаються в собі». Вирішення цієї проблеми полягає у формуванні переконання, що людина може довіряти собі, іншим і бути гідною довіри з боку оточення [35].

К. Роджерс, один із засновників гуманістичної психології, розглядав феномен довіри в контексті самоактуалізації особистості. Він створив концепцію недирективного (або особистісно-центрованого) консультування і психотерапії, яка ґрунтується на визнанні внутрішньої тенденції людини до розвитку та самореалізації. На його переконання, реалізація цієї тенденції сприяє особистісному зростанню, емоційному здоров'ю й гармонійному функціонуванню особистості. Завдання психотерапевта полягає не у прямому впливі, а у створенні умов, які допомагають клієнту усунути емоційні блоки та подолати внутрішні перешкоди. Власний досвід консультування дав змогу К. Роджерсу сформулювати низку висновків щодо природи адекватних взаємин між спеціалістом і клієнтом [20].

Серед цих висновків ключовим є твердження: «Я можу довіряти своєму життєвому досвіду». Роджерс підкреслював, що «цілісне організмічне відчуття ситуації» охоплює значно більше, ніж її раціональне осмислення. Коли людина покладається на своє глибинне, неінтелектуальне відчуття, вона здатна приймати найбільш автентичні й ефективні рішення. Роджерс зазначав, що в міру того, як він навчався все більше довіряти цим «організмічним реакціям», з'являлася впевненість у можливості застосовувати їх у повсякденній діяльності, що робило його роботу більш осмисленою. Звідси він робить висновок, що слід більше довіряти власному життєвому досвіду, який часто виявляється «розумнішим за інтелект». «Для мене, – писав Роджерс, – досвід є найвищим авторитетом. Критерієм істинності слугує мій власний досвід» [20].

Ці положення Роджерс поширює не лише на психотерапевтичний процес, а й на особистісне зростання загалом. Людина, яка поступово відкривається власному досвіду, усвідомлює, що може довіряти своєму організму. За Роджерсом, міра відкритості досвіду забезпечує доступ до всіх даних, необхідних для побудови адекватної поведінки. Така людина здатна дозволити своєму організму «зважити» кожен стимул, потребу та вимогу, оцінити їхню значущість і знайти той шлях дії, який найповніше задовольняє як актуальні, так і віддалені потреби. У міру того, як клієнт розвиває здатність бути відкритим до власного досвіду, він починає сприймати свій організм як більш надійний інструмент орієнтації у світі. Зростаюча довіра до себе стає засобом досягнення гармонійної поведінки в теперішньому моменті. Основний висновок Роджерса полягає в тому, що «природа вільно функціонуючої людини є творчою і гідною довіри» [20].

Подібно до К. Роджерса, А. Маслоу також пов’язував феномен довіри з процесом самоактуалізації. У межах своєї теорії базових потреб він розглядав питання здорового розвитку дитини, наголошуючи, що саме передбачуваність і стабільність середовища формують у неї довіру до світу. На його думку, «непередбачуваність і небезпека світу переконують дитину, що цьому світу не можна довіряти». Водночас діти, які постійно відчувають любов, турботу та прийняття, набувають базового почуття довіри до світу і згодом з легкістю долають труднощі, дисциплінарні вимоги чи обмеження, не сприймаючи їх як загрозу своїм фундаментальним потребам.

Маслоу відзначав, що до факторів, які породжують суб’єктивне відчуття небезпеки, належать умови, що підривають «почуття базової довіри до світу та впевненості у собі». Аналізуючи дитячу агресію, він підкреслював, що нестача базової довіри й безпеки зумовлює егоїстичну, деструктивну та агресивну поведінку. У дорослому житті це може призводити до невротичного розвитку, коли людина шукає захисту в сильнішій особистості, якій могла б повністю довіритися. Навпаки, психічно здорова й самоактуалізована людина довіряє собі та світові, живе в гармонії з

власною природою; її життєве кредо можна сформулювати як: «Будь здоровим і довіряй своїй природі».

Маслоу наголошував також на важливості любові як основи людських взаємин, застерігаючи, що «без розуміння сутності любові світ буде зруйнований ненавистю та недовірою». У психічно здорових сім'ях, зазначав він, взаємини між подружжям і дітьми базуються на «турботі, довірі та щирому прийнятті». Дружба, на його думку, передбачає чесність, відкритість і відсутність загрози. Маслоу підкреслював, що позитивні міжособистісні стосунки мають потужний психотерапевтичний ефект, а завдання професійного психолога полягає в тому, щоб навчити людину довіряти життю й підготувати її до самостійної взаємодії зі світом.

Розглядаючи суспільство в цілому, Маслоу зазначав, що «в хворому, зараженому страхом, недовірою й ворожістю суспільстві люди не можуть повною мірою задовольнити свої базові потреби – у безпеці, любові, повазі, довірі та правді». Водночас він наголошував, що «жити в здоровому, синергійному та довірчому суспільстві значно краще – як суб'єктивно, так і об'єктивно». Таким чином, у концепції Маслоу поняття довіри має універсальний характер і охоплює як індивідуально-психологічний, так і соціокультурний рівні людського існування [24] .

Війна в Україні спричиняє глибоке погіршення психологічного здоров'я значної частини населення. Збройні конфлікти завжди супроводжуються масштабною психологічною травматизацією, що проявляється у розвитку посттравматичних стресових розладів, підвищеній тривожності, депресивних станах, соматичних порушеннях, погіршенні стосунків із близькими людьми, а також у зловживанні алкоголем і психоактивними речовинами.

Подібні наслідки нині спостерігаються і серед громадян України. Нажаль, переживання травматичних подій зумовлює зростання дратівливості, емоційної збудливості, розлади сну й харчової поведінки. Людина починає сприймати навколишній світ як недоброзичливий і

несправедливий, втрачає віру у власний контроль над подіями, у свої сили та навіть у сприятливість долі.

Це надзвичайно небезпечний стан, адже для нормального функціонування людини необхідна система стабільних і позитивних уявлень про навколишній світ, що дозволяє прогнозувати події, приймати зважені рішення, відчувати внутрішню й зовнішню стабільність, будувати стратегії взаємодії з реальністю та самою собою, тобто – жити активно й цілеспрямовано. Іншими словами, для цього людині необхідна довіра.

У статті «Довіра як ключовий компонент психічного здоров'я» Г. Чайка робить акцент на тому, що оптимальна міра співвідношення довіри до себе та довіри до світу забезпечує найбільш адекватне та чітке бачення цілісності процесу з усіма його особливостями. Саме почуття глибокої довіри до себе, до людей, до світу є наріжним каменем здорової особистості. Авторка визначає термін «психічне здоров'я» як «стан благополуччя, в якому людина реалізує свої здібності, може протистояти звичайним життєвим стресам, продуктивно працювати і робити внесок у співтовариство.» [31].

Психічне здоров'я тісно пов'язане з тілесними процесами, адже емоції, переживання та стресові реакції завжди мають соматичні прояви. Відчуття «відчуження від власного тіла» часто є наслідком травматичних подій, тоді як повернення довіри до тіла допомагає людині знову відчути цілісність і безпечність світу.

Війна та пов'язані з нею травматичні події істотно впливають не лише на емоційно-вольову сферу людини, а й на її тілесне самовідчуття. У стані хронічного стресу тіло часто реагує напругою, скутістю, порушенням дихання чи сну, змінами апетиту, втратою зв'язку між відчуттями і переживаннями. Таким чином, психологічна травматизація проявляється не тільки у психічних, а й у тілесних процесах, формуючи феномен «відчуження від власного тіла». Людина ніби перестає довіряти своєму організму, сприймаючи його радше як джерело болю, а не опору та ресурсу.

Водночас саме тіло може стати найпершим і найнадійнішим інструментом відновлення. Адже через тілесні відчуття людина повертається у «тут і тепер», усвідомлює власні потреби та межі, відновлює відчуття безпеки й стабільності. Тому у сучасній психології дедалі більшого значення набувають тілесно орієнтовані практики – як форма роботи, що допомагає інтегрувати психічний і соматичний досвід, повертаючи людині цілісність і внутрішній баланс.

Довіра до тілесних практик стає одним із ключових аспектів цього процесу, оскільки передбачає прийняття власного тіла як мудрого й чутливого посередника між внутрішнім і зовнішнім світом. Саме така довіра допомагає людині знову «заземлитися», знайти відчуття безпеки у власному тілі, відновити контроль над своїми реакціями та життєвими рішеннями. Отже, довіра до тілесних практик може розглядатися як важлива умова психічного відновлення в умовах посттравматичного досвіду та як механізм підтримання цілісності особистості у кризові часи.

Довіра до тілесних практик є складним психологічним феноменом, який поєднує когнітивні, емоційні та тілесно-сенсорні компоненти. Вона ґрунтується на усвідомленні тіла як невід'ємної частини «Я», здатної не лише відчувати, а й передавати інформацію про внутрішні стани, потреби та емоції. У психології це поняття пов'язують із концепцією тілесної свідомості – здатності людини сприймати, усвідомлювати й інтерпретувати власні тілесні сигнали.

Довіра до тілесних відчуттів формується через досвід – коли людина переконується, що тіло не обманює, а своєчасно попереджає про втому, небезпеку, потребу у відпочинку чи підтримці. Водночас у сучасній культурі, де цінується раціональність і продуктивність, цей зв'язок часто порушується. Людина може ігнорувати тілесні сигнали, вважаючи їх несуттєвими, або навпаки – сприймати їх як щось небезпечне. Тому тілесні практики, спрямовані на відновлення контакту з тілом, допомагають вибудувати нову довіру до себе, засновану не на контролі, а на прийнятті.

З позицій гуманістичної психології (К. Роджерс, А. Маслоу) довіра до тіла є частиною більш широкого поняття – довіри до власного організму. Роджерс наголошував, що організм людини має внутрішню тенденцію до саморегуляції та розвитку, якщо йому не перешкоджати. Отже, довіра до тілесних відчуттів – це прояв глибинного прийняття власної природи, здатності слухати себе без осуду.

У тілесно орієнтованих підходах (В. Райх, А. Лоуен, Л. Колліс) підкреслюється, що будь-яка емоція має тілесне втілення, а блокування почуттів відображається у м'язових затисках і зміні дихання. Через рух, дихання, роботу з тілом людина може зняти напруження, звільнити заблоковані емоції та відновити цілісність «тіло-душа». Саме цей досвід поступово формує психологічну довіру до тілесних практик як безпечного простору самопізнання.

У контексті сучасних кризових реалій, особливо в умовах війни, довіра до тіла набуває особливого значення. Коли зовнішній світ стає непередбачуваним, тіло залишається єдиним надійним орієнтиром. Відновлення зв'язку з ним допомагає людині відчути опору, стабільність і контроль над власним життям. Таким чином, довіра до тілесних практик постає як внутрішній ресурс саморегуляції та стійкості, що сприяє збереженню психічного здоров'я.

Поняття тілесної свідомості (body awareness) займає важливе місце в сучасній психології, оскільки пов'язує фізичний і психічний виміри людського досвіду. Тілесна свідомість – це здатність людини усвідомлювати своє тіло, його пози, рухи, відчуття, внутрішні сигнали (пульс, дихання, напруження, біль, тепло тощо) та інтерпретувати їх як джерело інформації про власний психоемоційний стан.

На думку дослідників, тілесна свідомість не зводиться лише до фізичних відчуттів – вона охоплює когнітивний, емоційний і сенсомоторний рівні. Саме завдяки усвідомленню тілесних сигналів людина розпізнає власні

потреби, межі, стан тривоги або безпеки, а отже, формує психологічну довіру до себе.

У гуманістичній та тілесно орієнтованій психології (К. Роджерс, А. Маслоу, В. Райх, А. Лоуен) тілесна свідомість розглядається як фундамент аутентичності. Коли людина відчуває своє тіло, вона краще розуміє свої справжні бажання й емоції, не плутає їх із соціальними очікуваннями. Така автентичність створює підґрунтя для довіри до внутрішнього досвіду, тобто впевненості у власних реакціях, почуттях і виборах.

Порушення тілесної свідомості часто спостерігається у станах хронічного стресу або травматизації. Тіло стає «чужим», людина ніби втрачає зв'язок із ним: не помічає сигналів перевтоми, ігнорує біль, або навпаки – зосереджується на тілесних симптомах як на загрозі. У таких випадках тілесна свідомість викривлюється, а разом із нею – і довіра до себе. Саме тому тілесні практики – йога, соматичне усвідомлення, танцювально-рухова терапія, ВВМ, дихальні техніки – стають ефективним інструментом відновлення. Вони активізують тілесну свідомість через досвід безпечного контакту з тілом, сприяючи розслабленню, саморефлексії й прийняттю. Коли людина знову починає «чути» своє тіло без страху, формується нова якість внутрішньої довіри, що забезпечує психологічну стійкість.

Отже, феномен довіри є фундаментальною соціально-психологічною конструкцією. Довіра розглядається вченими як складна взаємодія когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів, що виступає генералізованим очікуванням надійності та доброзичливості (Г. В. Чайка, П. Штомпка). Вона виконує функцію зниження соціальної складності та пов'язана з ризиком (Н. Луман). Згідно описаним дослідженням структура довіри є багаторівневою: вона включає базову довіру до світу (Е. Еріксон), міжособистісну довіру, узагальнену (соціальну) довіру до незнайомих людей та інституцій (Е. Гідденс, Ф. Фукуяма), а також критично важливу довіру до себе. Довіра до себе визначається як здатність особистості зайняти ціннісну позицію щодо власної суб'єктивності та є запорукою психологічної

цілісності й суверенності. Виходячи з цього тілесні практики та тілесно-орієнтована психотерапія (ТОП) розглядаються як ефективний інструмент самопізнання та психологічної регуляції, що працює з принципом єдності душі й тіла (В. Райх, О. Лоуен). ТОП забезпечує унікальну можливість доступу до витіснених емоційних і травматичних переживань через тілесні відчуття і рух («емоція – рух»). Ключовою ланкою інтеграції є тілесна свідомість як усвідомлене та приймаюче ставлення до власної тілесності. Відновлення чуттєво-тілесного «Я» та гармонії між зовнішньою і внутрішньою уважністю є необхідною умовою для формування або відновлення базової довіри та психологічного благополуччя особистості. Нами встановлено, що довіра до тілесних практик формується під впливом низки соціально-психологічних факторів. Вона залежить від: авторитетності комунікатора або джерела (фахівця, інституції) – його експертності, послідовності та демонстрації щирості (Д. Майєрс, Е. Аронсон); етичного аспекту взаємодії, особливо в тілесно-орієнтованому підході, де клієнт повинен зберігати суб’єктність, контроль і бути впевненим у безпеці, повазі та відсутності маніпуляцій і соціальних моделей, що формуються через ЗМІ та громадську думку, які підвищують або знижують узагальнену довіру до методів психологічної допомоги.

Таким чином, теоретико-методологічний фундамент дослідження підтверджує, що довіра до тілесних практик є складним, опосередкованим феноменом, який має як особистісний (самодовіра, тілесна свідомість), так і соціальний (довіра до фахівця, інституції) вимір. Це створює передумови для подальшого емпіричного дослідження особливостей та механізмів формування цієї довіри в умовах сучасних соціально-психологічних викликів.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДОВІРИ ДО ТІЛЕСНИХ ПРАКТИК В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

2.1. Організація емпіричного дослідження довіри до тілесних практик

Мета емпіричного етапу полягала у виявленні психологічних особливостей довіри до тілесних практик та визначенні зв'язку між рівнем довіри й індивідуальним стилем подолання стресу в умовах сучасного суспільства.

У дослідженні взяли участь 50 респондентів віком від 25 до 59 років, які представляли різні професійні сфери: студенти, педагоги, психологи, військові, медичні працівники, спеціалісти з IT, працівники сфери послуг тощо.

Добір учасників здійснювався добровільно, за принципом відкритого доступу через онлайн-анкетування. Усі учасники дали згоду на участь та обробку анонімних даних.

Вибір психодіагностичного інструментарію зумовлений необхідністю комплексного вивчення феномену довіри до тілесних практик, який має багатовимірну психологічну природу. Цей феномен охоплює не лише когнітивні та емоційні компоненти довіри, а й тілесно-поведінкові аспекти, що проявляються у здатності особистості приймати сигнали власного тіла, спиратися на тілесний досвід і використовувати тілесні практики як ресурс саморегуляції.

Для досягнення поставленої мети було використано дві взаємодоповнюючі методики: «Методика довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (А. Купрейченко, адаптація В. Петренко, О. Савченко) та «BASIC Ph» (M. Lahad) – методика визначення індивідуального

стилю подолання стресу. Для збору емпіричних даних ці два психодіагностичні інструменти використовувалися у форматі Google-форми.

Методика “Довіра/недовіра особистості до світу, до інших людей, до себе” (автор – А. Купрейченко, адаптація В. Петренко, О. Савченко). Методика дозволяє оцінити три аспекти довіри:

- довіру до світу (загальне позитивне сприйняття дійсності) – високі значення за шкалою свідчать про те, що людина позитивно сприймає навколишній світ, розуміє ціннісні установки людей, толерантно ставиться до існування різних патернів поведінки. Люди демонструють некритичну, відкриту позицію щодо подій у світі, не виявляють страхів та побоювань у контактах з іншими особами, зберігають стійкість та цілісність особистості при негативному впливі навколишнього світу. Низькі значення за даною шкалою відображають обережну позицію особистості щодо навколишнього світу, який сприймається як джерело небезпеки, домінування негативних очікувань щодо світу, подій в ньому, і це заважає людині проявляти активність та ініціативість [22];
- довіру до інших людей (очікування доброзичливості й чесності) – високі значення за шкалою свідчать про те, що людина здатна формувати стійкі позитивні відносини з іншими людьми, конструктивно взаємодіяти з іншими в конкретних ситуаціях. Людина впевнена в інших людях, здатна покластися на них в процесі взаємодії. Позицію людини можна охарактеризувати як податливу, орієнтовану на партнера по взаємодії. Низькі значення за шкалою відображають впевненість особистості в тому, що інші люди можуть скористатися її перевагами, використати її у власних цілях. Такі люди не схильні до співпраці, вони поводять себе дуже обережно, коли мають справу з іншими людьми, не готові враховувати думку партнера, проявляють нечутливість до поглядів інших [22];
- довіру до себе (самоприйняття, впевненість у власних рішеннях) – високі значення за шкалою свідчать про те, що людина довіряє своїм відчуттям, переживанням, пам'яті, логічним висновкам. Такі особи

переконані у власній компетентності, вірять в свої власні сили, значимість, цінність. Вони демонструють високий рівень самоприйняття, яке створює відчуття захисту, безпеки, дозволяє відкрито висловлювати свої почуття та думки, впевнено діяти, розраховуючи на розуміння та підтримку інших. Позицію особистості можна охарактеризувати як сприйнятливу по відношенню до власних потреб, цінностей та переконань, але при цьому достатньо податливу по відношенню до партнера по взаємодії. Низькі значення за даним показником демонструють недовіру людини своєму вмінню будувати взаємини із близькими людьми, нездатність відрізняти «хороше» від «поганого». Людина демонструє невпевненість у своєму вмінню орієнтуватися в критичній ситуації, прогнозувати вчинки інших людей та визнавати власні помилки [22].

Три виміри довіри (до світу, до інших, до себе) дозволяють виявити загальне відчуття безпеки у світі, що є психологічною основою для прийняття нових досвідів, у тому числі тілесних; здатність до відкритості у міжособистісних стосунках, яка впливає на готовність залучатися в групові або терапевтичні тілесні практики та рівень самоприйняття й внутрішньої узгодженості, що зумовлює міру довіри до власного тіла як до джерела знань про себе. Отримані результати дають змогу простежити, наскільки респонденти схильні сприймати власне тіло та тілесні практики як безпечний і надійний ресурс.

Методика “BASIC Ph” – визначення індивідуального стилю подолання стресу (автор – Мулі Лахад). Ця методика базується на концепції шести базових каналів стресодолання:

- B (Beliefs) – переконання, цінності. Цей канал стосується здатності особистості спиратися на внутрішні сенси, світоглядні орієнтири, духовність та моральні цінності. Він ключає віру у вищу силу, життєву філософію, оптимізм, відчуття мети та призначення. Допомагає знайти значення у стражданні та зберегти надію навіть у найскладніші часи. Людина, яка зіткнулася з великою втратою, шукає розраду у релігійній практиці або

знаходить сенс у допомозі іншим, ґрунтуючись на своїх гуманістичних переконаннях.

- A (Affect) – емоційне реагування. Цей канал стосується здатності особистості усвідомлювати, виражати, приймати та регулювати свої емоції. Це плач, сміх, вербалізація почуттів, а також діяльність, спрямована на емоційну розрядку (наприклад, слухання музики, ведення щоденника). Допомагає звільнити внутрішню напругу, пов'язану зі стресом. У складній ситуації людина відчуває необхідність виплакатися або проговорити свій стан з близькою людиною, щоб емоційно "випустити пару".
- S (Social) – соціальна підтримка. Цей канал включає використання міжособистісних зв'язків та взаємодію з іншими як джерело підтримки та допомоги. Це звернення за допомогою до сім'ї, друзів, колег, а також активна участь у соціальних групах, спільнотах або волонтерській діяльності. Канал відображає потребу в приналежності та взаємодії. У кризовій ситуації людина автоматично телефонує другу або звертається до професійної спільноти для отримання консультації чи співчуття.
- I (Imagination) – уява, творчість – стосується використання уяви, творчості, гумору та гри для відволікання від стресу або для його символічної обробки. Включає мрії, фантазії, малювання, музикування, читання художньої літератури, використання метафор та гумору. Дозволяє тимчасово дистанціюватися від реальності або переосмислити проблему через творчий акт. Якщо людина не може контролювати зовнішню ситуацію, вона може почати малювати, писати вірші або занурюватися у складну гру, створюючи власний, контрольований внутрішній світ.
- C (Cognition) – когнітивні стратегії. Цей канал відображає використання інтелектуальних та раціональних здібностей для аналізу проблеми та пошуку рішень. Це планування, збір інформації, встановлення причинно-наслідкових зв'язків, складання списків дій. Людина прагне зрозуміти і контролювати ситуацію за допомогою логіки та знань. Замість паніки, людина починає активно збирати інформацію про проблему,

розробляє покроковий план виходу з кризи та аналізує всі можливі ризики. (Саме цей канал домінує у нашій вибірці – 62%).

- Ph (Physical) – фізичні дії, тілесна активність: стосується використання тіла, рухової активності, дихання, харчування та сну для регуляції напруги. Це і заняття спортом, і фізичні вправи, танці, дихальні практики, тілесно-орієнтовані методики, а також турбота про фізичний комфорт. Це прямий механізм розрядки енергії, мобілізованої стресом. У відповідь на стрес людина йде на пробіжку, виконує йогу, займається активною фізичною працею або використовує техніки заземлення та когерентного дихання для відновлення рівноваги. (Наше дослідження показало низьке домінування цього каналу – 3%).

Використання цієї методики у даному дослідженні зумовлене тим, що вона дозволяє оцінити роль тілесного (Physical) каналу у процесі відновлення психологічної рівноваги. Фізичний компонент (Ph) охоплює реакції організму, рухову активність, дихальні й тілесно-орієнтовані практики, тобто ті форми поведінки, у яких проявляється довіра до власного тіла як ресурсу стійкості. Саме через цей канал можна простежити, наскільки тілесність виступає опорою в системі психологічної адаптації.

Саме фізичний компонент (Ph) є ключовим для аналізу довіри до тілесних практик, оскільки відображає, наскільки людина схильна розряджати напруження через рух, дихання, тілесну роботу – тобто довіряти своєму тілу як засобу саморегуляції.

Додатково у формі містився соціально-демографічний блок (вік, стать, професія, досвід участі у тілесних практиках, частота занять тощо), та блок авторських узагальнюючих запитань, метою якого було уточнення та підтвердження або непідтвердження гіпотези. На наше припущення він дозволяє оцінити довіру в трьох основних вимірах: довіра до ефективності самого методу, довіра до професійності та етичності фахівця, а також рівень довіри до власного тіла під час виконання вправ.

Опитування проводилося онлайн протягом жовтня 2025 року. Посилання на Google-форму розповсюджувалося через соціальні мережі, електронну пошту та професійні спільноти.

У вступі до анкети учасники отримували інструкцію, у якій зазначалися мета дослідження, гарантії анонімності, принцип добровільності та можливість припинити участь у будь-який момент.

Результати автоматично фіксувалися у таблиці Google Sheets, після чого були опрацьовані з використанням методів описової статистики (середні значення, частотний аналіз) та кореляційного аналізу для виявлення взаємозв'язків між показниками довіри й компонентами моделі BASIC Ph.
Дослідження здійснювалося відповідно до Етичного кодексу психолога, з дотриманням принципів інформованої згоди, добровільності участі, конфіденційності результатів і використання отриманих даних виключно в наукових цілях.

2.2 Особливості прояву довіри до тілесних практик серед осіб із різним рівнем тілесної усвідомленості.

В дослідженні взяли участь 50 респондентів різного віку та професій. 84% склали жінки. Попередній досвід тілесних практик мали 68% опитуваних, 8% не мали такого досвіду взагалі. Психологічні особливості довіри до тілесних практик розглядалися через взаємозв'язок рівня базової довіри (за методикою А. Купрейченко – О. Савченко) та домінуючих копінг-стратегій (за моделлю BASIC Ph).

Отримані дані за методикою А. Купрейченко – О. Савченко демонструють переважання середнього рівня довіри в усіх трьох досліджуваних сферах – до світу, до людей та до себе. Це демонструє, що учасники опитування почуваються загалом стабільно, але зберігають певну обережність та критичність у взаємодії з реальністю.

Шкала «Довіра до світу»:

- Середній рівень – 67% учасників, що може свідчить про помірно позитивне, але обережне ставлення до зовнішніх обставин.
- 26% мають високий рівень довіри, що відображає здатність сприймати світ як передбачуваний та доброзичливий.
- Лише 7% продемонстрували низьку довіру, що може бути пов’язано зі стресовими подіями, війною, нестабільністю тощо.

Шкала «Довіра до людей»:

- Найвищі значення серед усіх трьох сфер – 56% респондентів мають високий рівень довіри до інших людей. Це означає, що вибірка загалом соціально орієнтована та здатна вибудовувати доброзичливі міжособистісні зв’язки.
- 41% – середній рівень,
- лише 3% – низький рівень.

Отже, соціальна відкритість у вибірці добре збережена.



Рисунок 2.1 – рівень довіри до світу, до людей, до себе (за методикою Купрейченко – Савченко) [22]

Шкала «Довіра до себе»:

Це найпроблемніша сфера:

- лише 15% мають високий рівень,
- 63% – середній,
- 22% – низький рівень довіри до себе.

Це свідчить про те, що значна частина респондентів має внутрішні сумніви, коливання у впевненості, труднощі з самопідтримкою, недостатню сталість внутрішньої опори, при цьому, будучи соціально-орієнтованими.

Аналізуючи копінг-стратегії BASIC Ph ми отримали наступний розподіл домінуючих каналів подолання стресу у вибірці:

- C – Cognition (розум, аналіз): 62%
- B – Belief (віра, цінності): 32%
- Ph – Physical (тілесність): 3%
- S – Social (соціальна підтримка): 3%

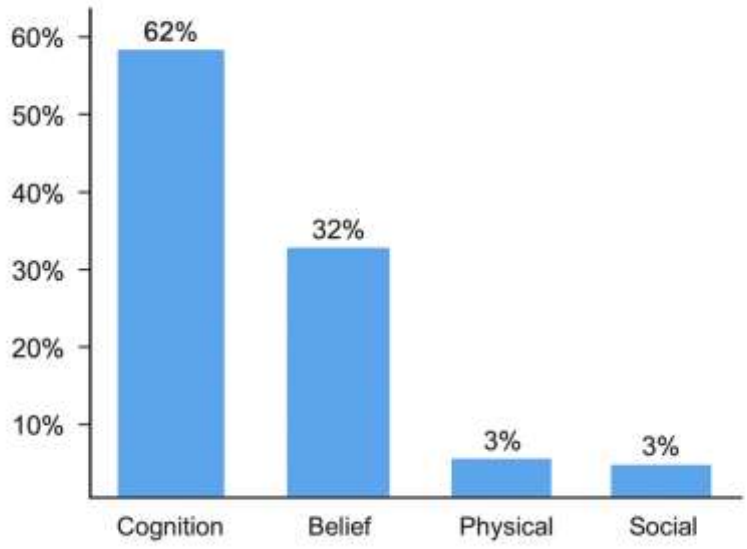


Рисунок 2.2 домінуючі копінг-стратегії (за моделлю BASIC Ph) [45]

Це означає, що більшість респондентів при вирішенні життєвих ситуацій використовує раціонально-аналітичний підхід. Однак значна частина учасників спирається на внутрішні переконання, свої моральні

цінності, віру. А от тілесність як стратегія стресодолання практично не використовується, соціальні ресурси також задіяні мінімально, що є характерним для суспільства, яке переживає високий рівень стресу: люди заглиблюються в роздуми над вирішенням проблем, мінімізуючи тілесну чутливість.

Для деталізації ставлення респондентів до тілесного досвіду був застосований авторський опитувальник, результати якого демонструють, що переважна більшість учасників *інтелектуально* приймає цінність тілесних практик:

- 93% вважають тілесні практики ефективним способом зняття напруги.
- 89% погоджуються, що тіло "пам’ятає" емоційні переживання (П. 11), допомагає краще розуміти себе та свої емоції (П. 4), і що через роботу з тілом можна змінити психологічний стан (П. 5).
- 85% відзначають, що тілесні практики викликають у них позитивні емоції та після них почуваються спокійніше (П. 12). Ці високі показники довіри до *концепції* і *результатів* тілесних практик узгоджуються з домінуванням когнітивної (62%) та ціннісної (32%) стратегій BASIC Ph.

В той же час респонденти демонструють високу потребу в етичності та безпеці, що є кореляцією з високою загальною довірою до людей (56%):

- Абсолютна більшість (96%) вважає, що етичність психолога або тренера у роботі з тілом клієнта є важливою (П. 13).
- Високу довіру до професіоналізму ведучого, як чинника, що формує довіру до процесу, відзначили 93% (П. 17).
- Позитивні показники довіри до спеціалістів (78% – П. 2) та відчуття безпеки під час практик (85% – П. 15) підтверджують, що зовнішня (соціальна) довіра зберігається, але висуваються високі вимоги до суб’єктності клієнта: 89% готові відмовитися від вправи (П. 16) і 85% можуть відкрито повідомити фахівця про дискомфорт (П. 14).

А от у питаннях, що стосуються довіри до власного тіла та комфорту під час практик виявляється найбільше протиріччя, що й пояснює низький показник Ph у BASIC Ph (3%) та нижчу довіру до себе (22% низька). Хоча більшість респондентів *загалом* відчувають довіру до власного тіла (81% – П. 8, 82% – П. 6), складнощі виникають у практичних аспектах – майже половина (48%) відзначає, що їм складно розслабитись або дозволити собі бути вільною/вільним у рухах (П. 7). Це пряме свідчення внутрішнього контролю, що гальмує тілесну інтеграцію. Ще одне критичне протиріччя стосується тілесного контакту: лише 44% відчувають комфорт, коли фахівець допомагає через дотик (П. 3), тоді як 30% насторожують методи, що передбачають тілесний контакт (П. 10). Це вказує на суттєві внутрішні бар'єри щодо інтимності та вразливості, пов'язаної з тілесністю.

Отже, у нашій вибірці спостерігається висока довіра до людей, поміркована довіра до світу, але недостатньо сформована довіра до себе, при цьому, порівнюючи з результатами BASIC Ph, лише 3% респондентів використовують тіло як механізм саморегуляції. Підсумовуючи, можемо зробити висновок, що люди в цілому довіряють іншим, зовнішнім обставинам довіряють з обережністю, часто сумніваються в собі і практично не використовують власне тіло як ресурс. Звідси виходить, що тілесна довіра не є автоматичним наслідком психологічної довіри. Навіть при високій довірі до інших людина може не відчувати власного тіла. Сильне домінування Розуму (62%) вказує на переважання контролю й раціоналізації при подоланні життєвих негараздів**,** що гальмує включення тілесних відчуттів. А низька довіра до себе у частини респондентів (22%), в свою чергу, впливає на заниження сприйняття тілесної опори. Коли людина собі не довіряє – вона не довіряє й тілесним сигналам. В такому випадку тіло може сприйматися як “ненадійний” елемент, особливо у людей, які звикли виживати завдяки раціональності.

У контексті довіри до тілесних практик дані вказують на те, що тілесна чутливість та готовність використовувати тіло як ресурс є недостатньо

сформованими, навіть у людей із високим рівнем міжособистісної довіри**.** Хоча при додатковому опитуванні 97% респондентів позначили, що їх цікавлять тілесні практики, а 98% погоджуються з тим, що «тіло пам’ятає все».

Таким чином:

- довіра до тіла не природжена
- і не є автоматичною частиною довіри як риси особистості,
- а потребує спеціального розвитку: досвіду, практик, навичок, безпечного середовища.

Отримані результати свідчать, що респонденти демонструють загалом позитивний рівень довіри до інших людей і помірний рівень довіри до світу, однак внутрішня довіра до себе є недостатньо стабільною. Попри це, тілесний канал у структурі копінг-стратегій практично не активується, що свідчить про низьку інтеграцію тілесності у процеси саморегуляції.

Таким чином, довіра до тілесних практик виявляється малосформованою і потребує спеціальної психологічної роботи, спрямованої на розвиток тілесної усвідомленості, навичок самопідтримки і здатності спиратися на тіло як ресурс.

2.3 Психологічна програма розвитку довіри до тіла як ресурсу самопідтримки

Сучасні психологічні дослідження (В. Райха, А. Лоуена, П. Левіна, С. Поджерса, Б. ван дер Колка) підтверджують тісний взаємозв’язок між тілесними відчуттями, емоційним станом та здатністю до саморегуляції. Тіло є не лише біологічною, а й психологічною системою, через яку особистість отримує сигнали про власні потреби, межі, ресурси.

У контексті сьогодення, позначеного високим рівнем стресу та соціальної невизначеності, довіра до тіла стає важливою умовою психологічної стійкості. Вона дозволяє людині відновлювати контакт із

собою, своєю внутрішньою опорою та природними механізмами самопідтримки.

Створена програма спирається на ідеї тілесно-орієнтованої психотерапії (А. Лоуен, В. Райх), концепцію тілесної свідомості (*body awareness*), модель BASIC Ph (M. Lahad), “Breath-Body-Mind” – науково-обґрунтовану терапевтичну практику, що поєднує контрольоване дихання, увагу до тіла та емоційну саморегуляцію. Цей метод був створений професорами клінічної психіатрії з Нью-Йорка – докторкою Патрісією Герберг і доктором Річардом Брауном. Його основою є когерентне дихання – техніка, яка активізує природну здатність організму до відновлення. Дослідження показують, що практика впливає на баланс між симпатичною та парасимпатичною нервовою системами, допомагає знизити рівень стресу, покращити імунну систему та загальне самопочуття. Результативність практики полягає у зниженні тривожності та симптомів депресії, покращенні сну, підтримці при ПТСР та хронічному болі, підвищенні концентрації, розвитку емоційної стійкості та поглибленні соціального контакту. Саме він став основою нашої програми.

Когерентне дихання є ключовим елементом терапевтичної практики “Breath-Body-Mind” і являє собою свідомо регульований, ритмічний тип дихання. Суть методу полягає у досягненні стану, коли частота дихання синхронізується з природними ритмами серцево-судинної системи, оптимізуючи функціонування вегетативної нервової системи.

Головна мета когерентного дихання – досягнення частоти близько 5–6 вдихів на хвилину (приблизно 5 секунд на вдих і 5 секунд на видих). Ця частота є оптимальною для стимуляції блукаючого нерва (вагуса) і максимізації варіабельності серцевого ритму. У стані стресу домінує симпатична нервова система (реакція «бий або біжи»). Когерентне дихання, подовжуючи видих, активує парасимпатичну нервову систему (реакція «відпочинок і травлення»). Це сприяє швидкому переходу від тривоги та напруги до стану спокою та внутрішньої рівноваги. Оптимальна частота

дихання створює явище резонансу між дихальною та серцевою системами. Це призводить до зниження серцевого ритму, що є надійним біомаркером стійкості, адаптивності та ефективної роботи механізмів саморегуляції. У контексті Полівагальної теорії Стівена Поджерса, когерентне дихання допомагає «перемкнути» організм з оборонного стану (реакції мобілізації або завмирання) на стан соціальної залученості, який забезпечується вентральним вагальним комплексом, підвищуючи відчуття безпеки та зв'язку.

Техніка є простою і доступною для самостійного виконання, що відповідає меті нашої програми – розвитку самопідтримки.

1. Початкова установка: Прийняти зручне положення (сидячи або лежачи). Дихати через ніс.

2. Ритм: Свідомо уповільнити дихання до рівномірного ритму. Найпоширеніший протокол – починаємо з двох глибоких вдихів із видихами – «зітханнями», потім дихаємо 3:3, поступово сповільнюючи ритм дихання до 4:4 (4 секунди вдих, 4 секунди видих), який поступово можна збільшувати до 5:5.

3. Глибина: Дихання має бути м’яким, лагідним, діафрагмальним (животом), без форсування чи надмірної напруги. Важливо, щоб вдих і видих були плавними і не мали пауз.

Дослідження показують, що регулярна практика когерентного дихання ефективно знижує рівень тривожності, симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР), покращує якість сну та підвищує концентрацію уваги. Завдяки своїй здатності швидко відновлювати нервовий баланс, цей метод є незамінним інструментом для розвитку тілесної усвідомленості та формування внутрішньої опори, особливо в умовах хронічного стресу.

Метою програми є: сприяння розвитку в учасників довіри до власного тіла як ресурсу самопідтримки, підвищити рівень тілесної усвідомленості та здатність до саморегуляції через тілесні практики.

Завдання:

1. Поглибити знання про зв’язок тіла, емоцій і психічного стану.
2. Розвинути навички тілесної усвідомленості й самоприйняття.
3. Сформувати досвід довірливого контакту з тілом.
4. Освоїти прості тілесні техніки самопідтримки (дихання, заземлення, центрування).
5. Підвищити рівень внутрішньої стійкості та самопідтримки.

Принципи побудови програми

- Добровільність і безпечність – робота здійснюється в атмосфері підтримки та прийняття.
- Цілісність – взаємозв’язок тіла, емоцій, думок і поведінки.
- Усвідомленість – спрямованість уваги на “тут-і-тепер” у тілесному досвіді.
- Активність учасника – залучення через рух, дихання, творчі завдання.
- Ресурсність – фокус на пошуку внутрішніх джерел стабільності.

Структура програми

Програма розрахована на 6 занять тривалістю 60 – 90 хвилин, що можуть проводитися малих групах (10-12 осіб) або індивідуально і самостійно.

Кожне заняття має чітку структуру:

1. Вступ (налаштування, перевірка стану).
2. Основна частина (практики, вправи).
3. Обговорення відчуттів і усвідомлень.
4. Рефлексія, завершення.

Зміст занять програми:

Заняття 1. “Моє тіло – мої емоції”

Мета: усвідомити зв’язок між тілесними станами та емоціями.

Вправи:

1. Знайомство. Пропонуємо учасницям назвати своє ім’я і дати відповідь на питання : «Як Ви зараз?». Гра «У чому моя суперсила?». Учасниці по черзі називають одну свою рису, яка на їхню думку їх підсилює.

2. Арт-техніка «Карта тіла»: учасниці отримують умовне контурне зображення тіла людини, де ми просимо їх позначити зони напруги й легкості.

3. Обговорення “Як тіло реагує на емоції?”.

4. Міні-лекція про тілесно-емоційний зв’язок. Очікуваний результат: підвищення тілесної чутливості, розпізнавання сигналів тіла.

Заняття 2. “Я у своєму тілі”

Мета: розвинути відчуття присутності у власному тілі.

Вправи:

1. Практика «Сканування тіла» (Дж. Кабат-Зінн). Практику можна виконувати як лежачи так і сидячи. Мета цієї практики полягає не в розслабленні, а в усвідомленні всіх тілесних феноменів – від найменшого поколювання до сильного напруження – без суджень і спроб щось змінити.

2. М’язова релаксація за Джейкобсоном. Прогресивна м'язова релаксація (ПМР) – це техніка, розроблена Едмундом Джейкобсоном. Вона базується на принципі, що фізичне розслаблення викликає психічне розслаблення. ПМР використовується для навчання людини свідомому контролю над м'язовою напругою.

3. Обговорення «Моє тіло сьогодні». Учасниці, за бажанням, діляться враженнями і відчуттями які виникли під час та після практик.

Очікуваний результат: розслаблення, усвідомлення відчуттів, зниження напруження.

Заняття 3. “Я слухаю своє тіло”

Мета: навчитися слухати тіло та розпізнавати його потреби.

Вправи:

- Вправа «Простукування» від Джой Беннет Дженнінгс. Ця вправа пробуджує тіло, з'єднує людину зі своїм тілом, активізує.
- Дихальна вправа «4х4 кола руками за методом когерентного дихання.
- «Енергетична куля» за Робертом Пенгом (цигун).
- Арт-вправа «Моє тіло як дім».

Очікуваний результат: формування довірливого ставлення до тілесних сигналів.

Заняття 4. "Тіло як ресурс спокою"

Мета: освоїти способи тілесного заземлення й відновлення рівноваги.

Вправи:

- Техніка «Заземлення» (А. Лоуен).
- Техніка 5-4-3-2-1.
- Вправа «Центрування» – пошук внутрішньої опори.
- Міні-медитація «Дихання з опорою». Очікуваний результат: стабілізація емоційного стану, почуття безпеки.

Заняття 5. "Моє сильне тіло"

Мета: розвинути відчуття тілесної сили й упевненості. Вправи:

- Вправа «Класичне «Ха» за доктором Брауном.
- Вправа «Сумо» (вираження внутрішньої енергії через рух).
- Вправа «Малювання водоспаду» за доктором Брауном.
- Дихальні вправи.
- Обговорення: "У чому сила мого тіла?"

Очікуваний результат: посилення відчуття внутрішньої підтримки.

Заняття 6. "Тіло, як ресурс"

Мета: інтегрувати досвід, усвідомити зміни у ставленні до тіла.

Вправи:

- Дихальні вправи на основі когерентного дихання
- Медитативна вправа «Моє тіло мене підтримує».

- Арт-вправа «Мій ресурс у тілі».
- Підбиття підсумків, формування “формули тілесної підтримки”.

Очікуваний результат: відчуття цілісності, вдячності своєму тілу, інтеграція досвіду.

Очікувані результати реалізації програми

- Зростання рівня довіри до власного тіла.
- Розвиток усвідомленості тілесних процесів.
- Підвищення стресостійкості й самопідтримки.
- Зменшення тілесних проявів напруження, тривожності.
- Формування позитивного ставлення до тіла як ресурсу сили й стабільності.

Апробація програми відбувалася на базі громадської організації «Дівчата». Група учасниць складалася з 12 жінок від 31 до 73 років як місцевих так і ВПО. Вправи були адаптовані до потреб і можливостей учасниць. Кожна мала змогу відмовитися, якщо не бажала виконувати ту чи іншу практику. Участь в програмі була цілком добровільною. Ефективність наведеної програми оцінювалася за допомогою опитування до та після шляхом збору відгуків учасників, спостереженням за тілесними проявами, всі учасникам пропонувався тест BASIC Ph. Як правило, учасники, у яких основною копінг стратегією виступав аспект Ph (тіло) демонстрували високий рівень довіри до тілесних практик і були задоволені результатом.

Нами використовувався порівняльний аналіз результатів (динаміка показників довіри, тілесного компоненту Ph) та якісна оцінка – самоописи, відгуки учасників, спостереження за тілесними проявами без оцінки та намагання щось змінити.

Запропонована психологічна програма є інтегративною моделлю розвитку тілесної усвідомленості та довіри до тіла. Вона об’єднує психотерапевтичні, тілесні, дихальні та арт-терапевтичні техніки й може використовуватися у практиці психологів, педагогів, тренерів особистісного розвитку.

Програма сприяє відновленню контакту “тіло – свідомість”, формуванню внутрішньої опори та підвищенню здатності людини до самопідтримки в умовах життєвих викликів.

Проведене емпіричне дослідження, підтвердило багатовимірну природу феномену довіри до тілесних практик та виявило низку ключових психологічних особливостей у сучасних умовах. Аналіз за методикою Купрейченко–Савченко показав, що вибірка демонструє загалом помірний рівень базової довіри. При високому рівні довіри до інших людей (56% – високий рівень), що свідчить про соціальну відкритість, спостерігається значне зниження показників довіри до себе (лише 15% – високий рівень, 22% – низький). Цей дисбаланс, де зовнішня соціальна опора є більш стійкою, ніж внутрішня самопідтримка, створює психологічне підґрунтя для труднощів у формуванні тілесної довіри. Результати методики BASIC Ph засвідчили явне домінування когнітивних стратегій (62% – Розум, аналіз) і цінностей (32% – Віра, переконання) у подоланні стресу. Водночас, тілесний канал (Physical) і соціальна підтримка (Social) практично не активуються, складаючи лише по 3% домінуючих копінг-стратегій. Цей факт вказує на те, що більшість респондентів використовує раціоналізацію та ментальний контроль для вирішення життєвих проблем, що призводить до дисоціації та ігнорування тілесних сигналів. Тіло в такій моделі адаптації не сприймається як надійний ресурс саморегуляції. В той же час аналіз авторського опитувальника виявив суперечність між інтелектуальною готовністю та практичною здатністю довіряти тілу:

- висока когнітивна довіра : переважна більшість (89-93%) вірить в ефективність тілесних практик, здатність тіла «пам’ятати» емоції та потенціал тіла для зміни психологічного стану.
- низька практична довіра: спостерігаються значні бар’єри у сфері тілесного комфорту. Близько половини респондентів (48%) відчувають складнощі з розслабленням і свободою рухів, а значна частина (30%)

насторожено ставиться до тілесного контакту з фахівцем. Цей опір прямо корелює з низькою внутрішньою довірою до себе та домінуванням контролю.

Респонденти висувають критично високі вимоги до безпеки процесу: 96% вважають етичність фахівця важливою, а висока готовність відмовитися від некомфортної вправи (89%) підкреслює потребу особистості у збереженні суб'єктної позиції та контролю над власним тілом, що є захисним механізмом в умовах порушеної самодовіри. Також нами була розроблена психологічна програма «Тіло як ресурс самопідтримки». Програма, побудована на інтегративних принципах ТОТ, Basic Ph та "Breath-Body-Mind", має на меті не лише підвищити тілесну усвідомленість, але й сприяти розвитку внутрішньої довіри до себе через освоєння тілесних технік заземлення, центрування та самопідтримки. Результати апробації підтвердили, що фокус на тілесному ресурсі сприяє підвищенню довіри до тілесних практик, особливо серед тих, хто схильний використовувати тіло як копінг-стратегію.

ВИСНОВКИ

У магістерському дослідженні на тему «Психологічні особливості довіри до тілесних практик в умовах сьогодення» здійснено теоретичний і емпіричний аналіз феномена тілесної довіри як важливого ресурсу самопідтримки та психологічної стійкості особистості.

На теоретичному рівні проаналізовано сучасні підходи до розуміння довіри як базової психологічної установки, що визначає характер ставлення особистості до себе, світу та інших людей (Е. Еріксон, Г. Чайка, П. Штомпка , Ф. Фукуяма, А. Селігмен та ін. ,). Встановлено, що тілесна довіра є конкретизацією внутрішньої довіри до себе, відображає прийняття свого тіла, його сигналів, можливостей і меж.

Визначено, що тілесні практики (рухові, дихальні, медитативні, соматичні) сприяють відновленню контакту з тілом, зниженню тривоги, підвищенню рівня усвідомленості й здатності до саморегуляції. У сучасних умовах соціальної невизначеності та інформаційного перевантаження довіра до тіла виступає механізмом стабілізації емоційного стану та підтримання психологічного благополуччя.

Також нами проаналізовано взаємозв’язок між довірою до тіла та ресурсними стратегіями подолання стресу. У межах моделі М. Лахада BASIC Ph тілесна (фізична) складова (*Ph – Physical*) є одним із шести природних каналів опори людини в кризових ситуаціях. Високий рівень тілесної усвідомленості та довіри до фізичних відчуттів корелює зі здатністю до ефективного самозаспокоєння, використання руху й дихання як засобів регуляції стану.

Емпіричне дослідження, проведене серед 50 респондентів різного віку та професій, виявило виражені індивідуальні відмінності у рівнях довіри до себе, світу та інших людей, а також у структурі стилів стресодолання. Дані показали, що, попри достатньо високі значення довіри до інших людей та

помірний рівень довіри до світу, довіра до себе виявилася найбільш нестійкою, що свідчить про внутрішні коливання та потребу у додаткових ресурсах самопідтримки.

Кореляційний опис результатів засвідчив, що домінуючою копінг-стратегією є когнітивна (C), що відображає схильність респондентів покладатися передусім на аналіз, контроль і раціональне мислення. Водночас тілесна складова (Ph) та соціальний канал (S) використовуються мінімально (по 3%), що узгоджується з даними про підвищену раціоналізацію та недостатню інтеграцію тілесності у процеси адаптації. Таким чином, на відміну від очікуваної позитивної кореляції, висока довіра до себе не пов’язана з активним використанням тілесних ресурсів, оскільки навіть у респондентів із середніми й високими рівнями довіри домінує саме когнітивний спосіб реагування. Низька або нестійка довіра до себе, своєю чергою, супроводжується ще більшою орієнтацією на контроль і віддаленням від тілесності.

На основі отриманих результатів нами була розроблена й апробована психологічна програма розвитку довіри до тіла як ресурсу самопідтримки, яка включала 6 занять із використанням технік тілесно-орієнтованої терапії, майндфулнесу, ВВМ і арт-терапевтичних практик. Зміст програми спрямовано на формування усвідомленого ставлення до тіла, прийняття його сигналів і розвиток внутрішньої опори через тілесні відчуття.

Аналіз ефективності програми (порівняння показників до та після участі) засвідчив позитивну динаміку: зросли рівні довіри до себе й до світу, підвищилася частота використання тілесного ресурсу (Ph) у подоланні стресу, учасники відзначили покращення самопочуття, зменшення тривожності й відчуття внутрішньої гармонії.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання розробленої програми в діяльності практичних психологів, педагогів, психотерапевтів для розвитку тілесної усвідомленості, довіри до себе та профілактики емоційного виснаження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бек У. Влада та контрвлада у добу глобалізації / пер. з нім. О.Юдін. Київ : Ніка-Центр, 2015. 408 с.

2. Ван дер Колк Б. Тіло веде лік: як лишити психотравми в минулому / пер. з англ. Г. Цвіра. Київ : Vivat, 2022. 624 с.

3. Василець Н.М. Соціально-психологічні чинники довіри громадян до працівників органів внутрішніх справ України: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2016. 523 с.

4. Губа Н.О. Міжособистісна довіра: сутність, види та функції. *Слобожанський науковий вісник.* Серія Психологія. Вип. 1, 2024. С. 33–37. DOI : https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.1.6

5. Гурлєва Т. С. Журавльова Н. Ю. Довіра до себе як важливий атрибут стресостійкості особистості в умовах інформаційної війни: взаємозв'язок понять. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського.* Серія Психологія. 2022. Т. 33 (72) № 4. С. 76 – 82.

6. Живцова Г. А. Тілесно-орієнтована терапія в роботі з тривожністю. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості* : зб. наук. праць за матеріалами VI Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 22 квітня 2021 р.) / ред. колегія : С. І. Бабатіна, В. В. Мойсеєнко, І. І. Чиньона та ін. Херсон : ФОП Вишемирський В.С., 2021. С. 130-133.

7. Калюжна Є. М.; Савченко, Н. В. Методологічні підходи до визначення поняття «тілесність» у сучасній психології. *Проблеми сучасної психології*. Вип. 2. 2019. С. 60-67.

8. Кожем'якіна О.М. Довіра як ціннісна основа соціальної взаємодії: дис. … д–ра філос.наук: 09.00.03. Київ, 2020. 472 с.

9. Кравець Н.М. Довіра до себе – суб'єктивний феномен особистості. Інститут соціальної та політичної психології, 2020. URL : https://surl.li/vffucc

10. Крюкова О.В. Дослідження довіри до людей і соціальної толерантності як складових соціального розвитку особистості у ранній юності. *Проблеми сучасної психології*, 2014. Випуск 23. С. 308-322.

11. Кузьмич О.П. Дослідження розвитку довіри в юнацькому віці: теоретичний базис. Історія становлення та сучасного розвитку педагогіки та психології : колективна монографія. Рига, Латвія : «Видавництво Балтія», 2022. С. 293-321. URL : https://surl.li/ydggjy

12. Кузьмич О.П. Психологічні чинники розвитку довіри до себе в юнацькому віці: дис. ... докт. філос. в галузі психол.: 19.00.17 / Запорізький національний університет. Запоріжжя, 2025. 296 с.

13. Куриленко Т. Довіра як соціальний феномен. *International Science Journal of Jurisprudence & Philosophy*. 2024. 3(1). С. 20-26. URL : https://isg-journal.com/isjjp/

14. Лашко О.В. Психологічні чинники розвитку довіри до викладача у студентів технічного університету : дис. … канд.психол.наук: 19.00.07. Київ, 2021. 291 с.

15. Лисенко Д. П. Психологічні особливості формування довіри в міжособистісних відносинах. *Теорія і практика сучасної психології*, 2019. № 4. Т. 1. С. 135–139 с.

16. Лоуен О. Біоенергетика. Психологія: енциклопедія практичної психології. URL : https://surl.li/oeyjps

17. Мосол Н.О. Міжособистісна довіра як предмет психологічного аналізу. *Габітус*. 2024 Випуск 59. С. 101–106. DOI : https://doi.org/10.32782/2663-5208

18. Мельник Д. Довіра та недовіра як феномени комунікативної дії в контекстах сучасних гуманітарних технологій. *Вісник Львівського університету*. 2024 С. 139-148. DOI : https://doi.org/10.30970/PS.2024.22.19

19. Особливості стосунків «психотерапевт – клієнт» у сучасному соціокультурному середовищі : монографія / З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, Г.П. Лазос [та ін.] ; за ред. З.Г. Кісарчук. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2017. 225 с.

20. Роджерс К. Вчитися бути вільним. Київ : Університетське видавництво «Пульсари», 2001. Т.1. 252 с.

21. Савченко О., Кузнецов К. Довіра як компонент економічної поведінки особистості. *Розвиток професійної культури майбутніх фахівців: виклики, досвід, стратегії, перспективи* : зб. матер. Міжнародної науково-практичної конференції; (7 квітня 2020 р. Київ). Київ : Університет ДФС України, 2020. С. 306-308.

22. Савченко О.В., Петренко В. В., Тімакова А. В. Методика довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе: україномовна адаптація, валідизація та стандартизація. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* Серія Психологія. Випуск 5, 2022. С. 16-22. DOI : https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.5.3

23. Стеценко Т. О. Довіра як соціальний ресурс: від теоретичної концептуалізації до пошуку механізмів практичного управління. *Грані : науково-теоретичний альманах.* 2018. Т. 21. № 7. С. 44–52.

24. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.

25. Терапія Вільгельма Райха. Психологія: енциклопедія практичної психології:сайт. URL : http://psychologis.com.ua/terapiya_vilgelma_rayha.htm

26. Терлецька Л.Г. Тілесно-орієнтована психологія : навчальний посібник. Київ : Главник, 2008. 128 с.

27. Тьоніс Ф. Спільнота та суспільство / пер. з нім. Н. Комарова. Київ : ДУХ І ЛІТЕРА, 2005. 262 с.

28. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / пер. з нім. О. Замойської. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2016. 160 с.

27. Чайка Г. В. Вплив базової довіри на психологічне здоров’я людини. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом.* Психологія. №1(57), 2023. С. 46–51. DOI : https://doi.org/10.32689/maup.psych.2023.1.8

30. Чайка Г. В. Довіра до світу, людей та себе як особистісний ресурс. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського.* Серія Психологія. 2025. Т. 36 (75) № 1 С. 29-34. DOI : https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.1/06

31. 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

32. Чуйко Г. В., Чаплак Я. В. Міжособистісна довіра як передумова партнерських стосунків між людьми. *Психологічний часопис* / за ред. С.Д. Максименка. Київ : Інститут психології ім. Г.С. Костюка, 2020. № 1. Вип. 6. С. 29–39. DOI : https://doi.org/10.31108/1.2020.6.1.

33. Шевченко С.В. Психологічні особливості довіри до себе у майбутніх психологів : дис. … канд. психол. наук : 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київ, 2018. 260 с.

34. Янушенко О. С., Гура Т. В. Фізичне тіло як інструмент для підтримки ментального здоров'я особистості в умовах військового стану. 2025. URL : https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/96f30817-dbab-4d62-a981-d9f206db33ac/content

35. Erikson E.H. Identity: youth and Crisis. N.Y. : Norton Company, 1968. 336 p.

36. Fukuyama F. Trust: The social virtues and the creation of prosperity. New York : Free Press, 1995.

37. Giddens A. Modernity and self-identity / A. Giddens. Stanford : Stanford univ. press, 1991. S. 35–36.

38. Kramer R.M. Trust and Distrust in Organizations: Emerging Perspec- tives, Enduring Questions. *Annual Reviews Psychology*. Vol. 50. 1999. P. 569–598.

39. Lewicki R.J., Mcallister D.J., Bies R.J. (1998). Trust and distrust: New relationships and realities. *Academy of Management Review*. 23 Is. 3. P. 438–459.

40. Luhmann N. Trust and Power. Chichester, England : Wiley, 1979. 208 p.

41. Myers David G. Exploring social psychology. Mcgraw Hill : connect, learn, succeed. 2012. Is. 6. 544 p.

42. Seligman A. Trust and Civil Society. *Trust and Civil Society* / Eds. F. Tonkiss, A. Passey, N. Fenton, L.C. Hems. London, 2000. P. 12–30.

43. Yamagishi T. Trust and Social Intelligence: The Evolutionary Game of Mind and Society. Tokio : Tokio University Press, 1998. 178 p.

44. Sztompka P. Trust: A Sociological Theory. Cambridge : Cambridge, UK : University Press, 2008. 228 p.

45. Ресурсоорієнтована модель стресодолання BASIC Ph. Електронний ресурс. URL : https://arpp.com.ua/articles/resursooriyentovana-model-stresodolannya-basic-ph/

ДОДАТКИ

Додаток А

«Методика довіри / недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (А. Купрейченко, адаптація В. Петренко, О. Савченко)

1. Я довіряю своєму вмінню будувати взаємини із близькими людьми

2. Об'єкти та явища навколишнього світу мене мало хвилюють

3. Я довіряю своєму вмінню відрізняти «хороше» від «поганого»

4. Навколишній світ є для мене джерелом небезпеки

5. Я довіряю своєму вмінню орієнтуватися в критичній ситуації

6. Якщо не встежиш – люди скористаються твоєю перевагою

7. Я довіряю своєму вмінню прогнозувати вчинки інших людей

8. Варто бути дуже обережним, коли маєш справу з людьми

9. Ніхто не має наміру брати на себе відповідальність за те, що з тобою станеться, хоча бачать, до чого все йде

10. Я довіряю своєму вмінню поступитися, якщо необхідно

11. Я довіряю своєму вмінню визнавати свої помилки

12. Інші люди кажуть, що від навколишнього світу не слід очікувати чогось хорошого

Вірно

Скоріше не вірно

Складно визначити

Скоріше вірно

Вірно

Інструкція: Уважно прочитайте твердження і оцініть ступінь своєї згоди/незгоди з кожним з них.

Ключ: підраховується сума набраних балів за кожною шкалою з урахуванням того, що за твердження 1, 3, 5, 7, 10, 11 бали нараховуються за прямою шкалою, а твердження 2, 4, 6, 8, 9, 12 – за зворотною шкалою. Пряма

шкала: «не вірно» – 1 бал, «скоріше не вірно» – 2 бали, «складно визначити» – 3 бали, «скоріше вірно» – 4 бали, «вірно» – 5 балів. Зворотна шкала: «не вірно» – 5 балів, «скоріше не вірно» – 4 бали, «складно визначити» – 3 бали, «скоріше вірно» – 2 бали, «вірно» – 1 бал.

Шкала «Довіра до світу» – 2, 4, 12.

Шкала «Довіра до інших людей» – 6, 8, 9.

Шкала «Довіра до себе» – 1, 3, 5, 7, 10, 11.

Тестові норми за шкалами «Методики довіри / недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (україномовний варіант)

Шкали			Рівень індивідуального результату
Довіра до себе	Довіра до інших людей	Довіра до світу	
0 -21	0 – 5	0 – 8	низький
22 – 26	6 – 8	9 – 12	середній
27 і більше	9 і більше	13 і більше	високий

Додаток Б

Тест BASIC Ph

Інструкція:

Подумайте про себе, коли Ви знаходитеся в кризі чи сильному стресі, що Ви зазвичай робите, щоб допомогти собі впоратися з цим станом? Що, на Вашу думку, допомагає Вам найкраще, а що – незначною мірою? Зважте кожен вислів і поставте хрестик («х») у відповідній клітинці навпроти номера твердження, де цифри означають:

0 – *ніколи* не користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

1 – я *рідко* користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

2 – я *іноді* користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

3 – я *періодично* користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

4 – я *часто* користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

5 – я *майже завжди* користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

6 – я *завжди* користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

Твердження

1. Я здаюся і покладаюся на долю у розв’язанні проблем
2. Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано, приміром плачу, коли думаю про себе
3. Я шукаю підтримки в людей
4. Я фантазую і даю волю своїй уяві, наприклад уявляю себе у спокійному, безтурботному місця
5. Я збираю інформацію, щоб переконатися, що у мене є найліпший варіант розв’язання проблеми

6. Я їм або сплю менше/більше, ніж зазвичай

7. Я вірю у власні сили і здатність долати перешкоди

8. Я висловлюю почуття у власний завуальований спосіб – через натяки, сарказм або навіть флірт

9. Я спілкуюся з друзями по телефону

10. Я згадую свої улюблені історії, байки, притчі або казки – як спосіб пошуку розв'язання проблеми

11. Я аналізую проблеми й намагаюся розв'язати їх

12. Я постійно займаюсь фізичною працею, наприклад прибираю, готую їжу, працюю з деревом, ремонтую автомобіль тощо

13. Моє кредо: «Я зможу пережити це, незважаючи ні на що»

14. Я не тримаю почуття всередині й звільняюсь від них через плач, сміх або крик

15. Я намагаюся знайти підтримку в друга або членів моєї родини

16. Коли я слухаю музику, то даю волю своїй уяві

17. Я створюю спеціальний план і дію згідно з ним крок за кроком

18. Я використовую вправи для релаксації

19. Я прошу допомоги у Бога в молитві

20. Я накручую себе емоційно, щоб посилити свою мотивацію

21. Я глибоко занурююсь у взаємини з членами громади або організації, до якої я належу

22. Я згадую часи, коли мені було ліпше, ніж зараз, або думаю про час, коли все зміниться на краще

23. Насамперед, я намагаюся зрозуміти, що, власне, відбувається

24. Я розслабляюся, коли роблю щось: приймаю душ або ванну, йду на прогулянку або бігаю

25. Я опираюся на свої духовні переконання або на свою життєву філософію

26. Я розповідаю або слухаю жарти і смішні історії

27. Я шукаю людей, з якими можна провести час, нічим особливо не займаючись

28. Я переглядаю спортивні змагання, фільми або читаю книжки, уявляючи себе на місці дійових осіб

29. Я зважую всі можливі варіанти розв'язання проблеми і якщо змога – обираю найліпший із них

30. Я намагаюся постійно займатися якоюсь фізичною діяльністю

31. Моє кредо: «Те, що не вбиває мене, робить мене сильнішим»

32. Я даю вихід власним емоціям

33. Я пишу листи та e-mail друзям і сподіваюсь отримати відповідь

34. Я мрію та думаю про ліпші часи, уявляю їх

35. Я намагаюся знайти розв'язання проблеми у найліпший спосіб, з тих, які знаю, обмірковую кожен з них

36. Я виходжу з дому або намагаюся бути активним (-ою), аби позбутися надлишку енергії

Послідовно перенесіть бали за свої відповіді у таблицю нижче (число в комірках відповідає номеру питання). Підрахуйте суму балів у кожному стовпчику. Чим більша сума балів у стовпчику, тим більш розвинутою є відповідна стратегія.

Віра	**Емоції**	**Соціум**	**Уява**	**Розум**	**Тіло**
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36
Разом	**Разом**	**Разом**	**Разом**	**Разом**	**Разом**

B1 – Віра (Belief & values)

A2 – Емоції (Affect)

S3 – Соціум, стосунки (Socialization)

I 4 – Уява (Imagination)

C5 – Розум (Cognition, thought)

Ph6 – Тіло (Physical)

Додаток В

Авторський опитувальник

На кожне твердження дайте відповідь так або ні:

1. Я вважаю тілесні практики ефективним способом зняття напруги. – 93%

2. Довіряю спеціалістам, які проводять тілесно-орієнтовані заняття. – 7

3. Мені комфортно, коли тренер допомагає мені через дотик. – 44%

4. Тілесні практики допомагають краще розуміти себе та свої емоції. – 89%

5. Вважаю, що через роботу з тілом можна змінити психологічний стан. – 89%

6. Відчуваю довіру до власного тіла під час виконання тілесних вправ. – 82%

7. Мені складно розслабитись або дозволити собі бути вільною/вільним у рухах. – 48%

8. Я відчуваю довіру до свого тіла. – 81%

9. Тілесні практики викликають у мене цікавість і позитивні емоції. – 85%

10. Мене насторожують методи, що передбачають тілесний контакт. – 30%

11. Я вважаю, що тіло “пам’ятає” емоційні переживання. – 89%

12. Після тілесних практик я почуваюся спокійніше та врівноважено. – 85%

13. Для мене важливо, щоб психолог або тренер був етичним у роботі з тілом клієнта. – 96%

14. Я можу відкрито повідомити фахівця, якщо мені щось некомфортно. – 85%

15. Я відчуваю себе у безпеці під час тілесних практик з професіоналом. – 85%

16. Я можу відмовитися від вправи, якщо не відчуваю внутрішньої готовності. – 89%

17. Професійність ведучого формує мою довіру до процесу тілесної практики. – 93%

Додаток Г

Інструкції до виконання деяких вправ психологічної програми

1. Практика «Сканування тіла» (Дж. Кабат-Зінн). Практику можна виконувати як лежачи так і сидячи. Мета цієї практики полягає не в розслабленні, а в усвідомленні всіх тілесних феноменів – від найменшого поколювання до сильного напруження – без суджень і спроб щось змінити. Учасницям пропонується зайняти зручне положення і зробити кілька глибоких усвідомлених вдихів і видихів, щоб «заземлитися». Далі тренер надає послідовні інструкціїї:

— Спрямуйте увагу на все тіло і на відчуття контакту з поверхнею.

— Зверніть увагу на відчуття дихання (рух живота, грудної клітки, повітря, що входить і виходить).

— Спрямуйте всю увагу на пальці лівої ноги. Зверніть увагу на будь-яке відчуття: тепло, холод, поколювання, біль, відсутність відчуттів. Просто відзначайте їх, не аналізуючи та не оцінюючи.

— Поступово піднімайте увагу вище: стопа, щиколотка, гомілка, коліно, стегно.

— Повторіть процес для правої ноги: пальці, стопа, щиколотка і так далі до стегна.

— Перемістіть увагу на таз, поперек, живіт. Відзначте м'який рух живота при диханні.

— Перейдіть до спини, грудної клітки, лопаток, відчуття серцебиття та легенів.

— Послідовно пройдіть увагою від пальців лівої руки до плеча, а потім аналогічно для правої руки.

— Завершіть сканування увагою до шиї, обличчя, щелепи, чола та верхівки голови.

— Коли увага досягне верхівки голови, охопіть все тіло повністю, усвідомлюючи його як єдиний простір, де присутні всі відчуття.

— Залишайтеся в цьому стані кілька хвилин, а потім повільно повертайтеся до зовнішнього середовища і відкрийте очі. Якщо на якомусь етапі виникає сильне відволікання (думка, емоція, біль), практикуйте «м'яке повернення» уваги до тієї частини тіла, на якій ви зупинилися, без самокритики.

2. М'язова релаксація за Джейкобсоном. Прогресивна м'язова релаксація (ПМР) – це техніка, розроблена Едмундом Джейкобсоном. Вона базується на принципі, що фізичне розслаблення викликає психічне розслаблення. ПМР використовується для навчання людини свідомому контролю над м'язовою напругою. Учасниці під керівництвом тренера почергово напружують названу групу м'язів протягом 5–7 секунд, а потім їх різко розслабляють на 20–30 секунд. Це чергування дозволяє нервовій системі чітко розрізняти стан напруги та розслаблення, полегшуючи свідоме відпускання хронічних затисків. Робота починається з кінцівок (стопи, гомілки) і послідовно підіймається до обличчя (щелепа, чоло). Напруга повинна бути помірною, щоб уникнути травмування.

3. Вправа «Простукування» від Джой Беннет Дженнінгс. Ця вправа пробуджує тіло, з'єднує людину зі своїм тілом, активізує. Простукування – це хороший спосіб почати тренування, подолати втому та підняти настрій.

Інструкція:

- двома руками почніть постукувати по правому боці 6-8 разів;
- по лівому боці 6-8 разів;
- постукайте під ключицями 6-8 разів;
- по основі задньої частини шиї (7-й шийний хребець);
- продовжуйте постукування по правому плечу;
- вниз по зовнішній частині правої руки;
- поплескайте в долоні;
- постукуйте вгору по внутрішній стороні руки;
- постукайте по лівому плечу;
- постукуйте вниз по зовнішній стороні руки;

- поплескайте в долоні;
- вгору по внутрішній стороні руки;
- по боках живота;
- постукуйте з боків до бічних сторін стегон;
- по сідницям;
- постукайте по крижовому відділу, там де куприк;
- постукайте там, де нирки.

4. «Енергетична куля» за Робертом Пенгом (цигун). Практика допомагає «збирати» надмірну енергію, заспокоюватися, зменшувати внутрішній хаос і переключати нервову систему в режим відновлення. Образ енергетичної кулі підтримує відчуття простору навколо себе, допомагає відчути, що енергія «між руками» – це власна життєва сила, яку можна регулювати.Вправа створює відчуття цілісності: дихання, образ і рухи працюють як єдина система.

Інструкції:

Станьте, ноги на ширині плечей

— Потріть долоні одна об одну, щоб створити відчуття енергії у ваших руках. Потім, розведіть руки в сторони, долоні направлені одна до одної.

— Зверніть увагу на відчуття між вашими долонями. Уявіть, що ви тримаєте кулю енергії.

— Коли ви повільно вдихаєте на рахунок 4, розводьте руки в сторони одна від одної та уявляйте, як ваша енергетична куля збільшується.

— Коли ви повільно видихаєте на рахунок 4, наближайте руки одна до одної і уявляйте, що ваша енергетична куля стає меншою.

— Повторіть вправу від 6 до 10 разів.

— Інтеграція енергетичної кулі:

— Уявіть, як ваша енергетична куля стає все меншою і меншою, поки не перетворюється на маленьку перлинку або цяточку світла між

вашими долонями.

— Тепер оберіть, куди ви хочете спрямувати цю енергію та світло у вашому тілі: трохи нижче вашого пупка, у центр вашої грудної клітки або у ваше чоло.

— Ви прибавите собі життєвої сили та енергії, вибравши живіт. Ви додасте собі більше любові, співчуття та мужності, вибравши серце. Або ж добавите ясність та мудрість у ваш розум, обравши чоло. Вибір за вами. Вдихаючи, уявіть, як перлинка енергії проникає у ваше тіло.

При виконанні вправ слід пам’ятати, що у всіх різні можливості і різний стан здоров’я. Всі їх можна адаптувати до виконання як стоячи так і сидячи. Рекомендуємо звертати увагу на ряд застережень при виконанні дихальних вправ особливо при роботі з травмованими людьми.