

УДК 159.923:159.964.2:615.851

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-8\(54\)-1361-1371](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-8(54)-1361-1371)

Карпенко Євген Володимирович доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри практичної психології, навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки, Львівський державний університет внутрішніх справ, м. Львів, <https://orcid.org/0000-0002-4046-0410>

Одинцова Галина Юріївна кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри практичної психології, навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки, Львівський державний університет внутрішніх справ, м. Львів, <https://orcid.org/0000-0002-7102-7724>

ДОВІРА І СУМНІВ ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ РОЗВИТКУ ВПЕВНЕНOSTІ ЗАСОБАМИ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

Анотація. У сучасному світі, що характеризується стрімкими соціальними трансформаціями та кризовими ситуаціями, зростає потреба в психологічних ресурсах для збереження особистісної цілісності. Серед таких ключових ресурсів виділяються довіра, сумнів та впевненість. У статті узагальнено існуючий масив досліджень щодо феноменів довіри та впевненості, які є фундаментальними детермінантами психологічного благополуччя та ефективної адаптації особистості. На основі проведеного теоретичного аналізу визначено, що довіра і сумнів не є взаємовиключними, а становлять діалектичну пару, гармонійна взаємодія якої є необхідною умовою для розвитку зрілої та стабільної впевненості. Впевненість у собі розглядається як інтегральна характеристика, що охоплює когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти і формується на базі самодовіри, віри у власні сили та позитивного ставлення до себе. Окрему увагу приділено феномену сумніву. Обґрунтовано, що гіпертрофований та деструктивний сумнів, який не відображає об'єктивної реальності, може призводити до тривожних розладів та зниження самооцінки. Водночас, розкрито його конструктивну природу: такий сумнів є потужним стимулом для саморефлексії та особистісного зростання, дозволяючи критично оцінювати власні погляди та знаходити нові стратегії життєздійснення. Для гармонізації цієї динамічної взаємодії, у статті обґрунтовано ефективність інтегративного підходу позитивної психотерапії Н. Пезешкіана. Розкрито механізми впливу її ключових інструментів – балансної моделі, кроскультурного підходу та п'ятикрокової моделі – на процеси формування довіри та подолання деструктивного сумніву. Використання цих методів дозволяє трансформувати дезадаптивні реакції в адаптивні копінг-стратегії, перетворюючи сумнів із перешкоди на важливий ресурс. Таким чином, у роботі узагальнено теоретичні засади і практичні інструменти

позитивної психотерапії, що сприяють формуванню довіри до себе як основи для стійкої впевненості.

Ключові слова: довіра, сумнів, впевненість, позитивна психотерапія, самореалізація, адаптація.

Karpenko Yevhen Volodymyrovych Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor, Professor of the Department of Practical Psychology, Educational and Research Institute of Management, Psychology and Security, Lviv State University of Internal Affairs, Lviv, <https://orcid.org/0000-0002-4046-0410>

Odyntsova Halyna Yuriivna Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Practical Psychology, Educational and Research Institute of Management, Psychology and Security, Lviv State University of Internal Affairs, Lviv, <https://orcid.org/0000-0002-7102-7724>

DEFENDING CHILDREN'S RIGHTS DURING THE RUSSIAN-UKRAINIAN WAR: CHALLENGES AND CONSEQUENCES

Abstract. In today's world, which is characterized by rapid social transformations and crises, the need for psychological resources to maintain personal integrity is growing. Among these key resources, trust, doubt, and confidence stand out. This article summarizes the existing research on the phenomena of trust and confidence, which are fundamental determinants of psychological well-being and effective personal adaptation. Based on the theoretical analysis conducted, it is determined that trust and doubt are not mutually exclusive but form a dialectical pair, the harmonious interaction of which is a necessary condition for the development of mature and stable confidence.

Self-confidence is viewed as an integral characteristic that includes cognitive, emotional, and behavioral components and is formed on the basis of self-trust, belief in one's own abilities, and a positive attitude toward oneself. Special attention is paid to the phenomenon of doubt. It is argued that hypertrophied and destructive doubt, which does not reflect objective reality, can lead to anxiety disorders and low self-esteem. At the same time, its constructive nature is revealed: such doubt is a powerful stimulus for self-reflection and personal growth, allowing one to critically evaluate their own views and find new strategies for living.

To harmonize this dynamic interaction, the article justifies the effectiveness of the integrative approach of N. Peseschkian's Positive Psychotherapy. It reveals the mechanisms of influence of its key tools – the balance model, cross-cultural approach, and five-step model – on the processes of forming trust and overcoming destructive doubt. The use of these methods allows for the transformation of maladaptive reactions into adaptive coping strategies, turning doubt from an obstacle into a valuable resource. Thus, the work summarizes the theoretical foundations and practical tools of positive

psychotherapy that contribute to the formation of self-trust as the basis for stable confidence.

Keywords: trust, doubt, confidence, positive psychotherapy, self-realisation, adaptation.

Постановка проблеми. В сучасному світі, що характеризується стрімкими соціальними трансформаціями, економічною нестабільністю та кризовими ситуаціями, такими як повномасштабна війна в Україні, зростає нагальна потреба у психологічних ресурсах, які допомагають людині зберігати свою цілісність, автентичність та ефективно адаптуватися до нових умов життя. Серед таких ключових ресурсів виділяються довіра та впевненість, які є фундаментальними умовами повноцінної життєдіяльності та міжособистісної взаємодії. Водночас, сумнів, як невід’ємна частина людського досвіду, може стати як перешкодою, так і стимулом для розвитку, вимагаючи конструктивного опрацювання.

На особистісному рівні довіра задовольняє базові людські потреби, формуючи почуття безпеки та сприяючи соціально-психологічному благополуччю. Вона визнається ключовим фактором ефективності роботи організацій та підтримки психічного здоров’я персоналу [8].

Впевненість у собі, як комплексна інтегральна характеристика особистості, є запорукою успішної діяльності та адаптації [11]. Її розвиток тісно пов’язаний зі здатністю до самопізнання, саморегуляції та ефективної комунікації [12]. Однак, гіпетрофована здібність сумніватися, що проявляється в надмірному контролі призводить до виникнення тривожних розладів, зниження самооцінки, патологічних ревностей (залежно від спрямування сумніву всередину чи назовні) тощо.

У цьому контексті, позитивна психотерапія (ППТ), розроблена Н. Пезешкіаном, пропонує цілісний, інтегративний підхід до розуміння та гармонізації внутрішніх конфліктів, спираючись на вроджені здібності до пізнання та любові [15]. Вона розглядає довіру та сумнів не просто як абстрактні поняття, а як актуальні здібності, що підлягають розвитку та корекції [4]. Застосування принципів балансу та п’ятикрокової моделі ППТ дозволяє не лише діагностувати дисбаланс у життєвих сферах, але й розробляти цілеспрямовані стратегії для трансформації дезадаптивних реакцій у адаптивні копінг-стратегії, тим самим зміцнюючи впевненість особистості. Ця стаття має на меті дослідити складний взаємозв’язок між довірою, сумнівом та впевненістю, обґрунтовуючи ефективність ППТ як інструменту для оптимізації цього процесу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Феномен довіри є однією з найбільш багатограних і складно вивчених категорій у сучасній психологічній науці, що охоплює різні аспекти людського буття та взаємодії [9]. На думку багатьох дослідників, довіра є фундаментальною умовою існування будь-якого іншого явища, розглядаючись у трьох основних аспектах: довіра до світу, довіра до іншого та довіра до себе [3; 6; 9].

У західній соціальній психології дослідження довіри розпочалися у 1950-х роках із теорії обміну, де головна функція довіри полягала в обміні інформацією. Дослідники, такі як Г. Хоманс та К. Джифін, вивчали її функції, базуючись на цьому підході. У 1970-х роках акцент змістився на довіру як складову співробітництва, а 1990-ті роки були визначені як «роки довіри» у західній психології, коли фокус був на міжособистісних та інституційних комунікаціях [10]. Польська вчена З. Ратайчак виокремила дві соціально-психологічні функції довіри: імпульс до соціального контакту та взаємовдосконалення й взаєморозвитку людини. Вона також зазначила такі складові довіри: власний намір довіритися, очікування виправданості довіри, відповідна поведінка, сприйняття іншими поведінки як гідної довіри, облік ситуації та передбачуваних наслідків [10].

Впевненість у собі, як і довіра та сумнів, є первинною актуальною здібністю, як включає мотиваційно-цільовий, когнітивний, емоційно-оцінювальний та поведінковий компоненти. Вона пов'язана зі здатністю володіти спонтанними реакціями, розумно виявляти емоції, відверто висловлювати свої бажання та думки, а також наполягати на своїх поглядах [13]. С. Мельничук підкреслює тісний зв'язок впевненості з самопізнанням, рефлексією, саморозвитком, адекватними самооцінкою та високим рівнем домагань. Вона є невід'ємною частиною асертивності, відображаючи здатність конструктивно відстоювати свої права та інтереси без порушення прав інших [11].

Довіра і сумнів безпосередньо впливають на процес міжособистісного пізнання та ефективність діяльності. Загалом, існуючий масив досліджень підкреслює критичну роль довіри та потенційний вплив сумніву на психічне благополуччя та впевненість особистості, а також вказує на перспективність використання ППТ для їх гармонізації.

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні значення довіри та сумніву як ключових детермінант розвитку впевненості особистості з використанням концептуальних засад та інструментарію позитивної психотерапії.

Виклад основного матеріалу.

Дослідження кінця ХХ – початку ХХІ століття виокремили довіру як фактор ефективності в роботі організації, що сприяє зниженню витрат, підвищенню співробітництва та командної роботи, зменшенню плинності кадрів та ефективності організаційних змін. Науковці досліджують довіру, зокрема в контексті міжособистісних проявів та її функцій у професійних комунікаціях [6; 8; 9; 10]. Актуалізується проблема довіри до державної влади як категорії політичного управління.

З погляду сучасної психології, довіра не тотожна впевненості, а виступає як надія, очікування корисності дій та ситуацій, у які включений індивід. Вона є своєрідною реакцією індивіда на невизначеність повсякденного життя [1; 7]. Довіра являє собою психологічне ставлення, що формується на основі досвіду взаємодії, усвідомлення вразливості, раціонального вибору, очікувань та прогнозів [9]. Довіра до себе, до інших та до світу є критично важливою для

формування впевненості. Позитивне самоставлення, що є основою впевненості, тісно пов'язане з вірою людини у власні можливості та оптимізмом [11].

Сумнів, хоч і менш детально розроблений як самостійний феномен, часто протиставляється довірі [9]. У рамках позитивної психотерапії сумнів, як і довіра, визнається однією з первинних актуальних здібностей, що відображає невпевненість або коливання стосовно виправданості віри у власні здібності чи здібності партнера, будучи результатом розчарування в очікуваннях [15].

Розвиток впевненості особистості є складним і багатофакторним процесом, де довіра та сумнів виступають не просто абстрактними поняттями, а динамічними детермінантами, що формують її основу. Довіра є своєрідною реакцією на невизначеність повсякденного життя. З точки зору соціальної психології, довіра є метаставленням, що формується як узагальнення досвіду взаємодії і починає відігравати роль детермінуючого чинника поведінки та діяльності. Вона включає когнітивний, емоційний та мотиваційний компоненти [6]. Згідно теорії позитивної психотерапії, довіра походить від базової здатності до любові [14]. Це означає, що вона вкорінена в емоційному сприйнятті та прихильності, формуючись з першого дня життя людини завдяки її контакту з оточуючими. Рівень розвитку довіри істотно впливає на процес міжособистісного пізнання, детермінує його та визначає своєрідність свідомого образу іншої людини та самого себе [1].

У педагогічній взаємодії довіра є підґрунтям толерантності, ключовою ланкою успішної діяльності, що припускає повне взаєморозуміння та позитивний емоційний тонус. Відсутність довіри у педагога до інших унеможливорює повноцінний діалог. Індивідуальний рівень довіри до людей є системоформуючою, професійно значущою характеристикою особи педагога, що детермінує його пізнання та діяльність [2]. В організаційному контексті довіра визнається ключовим фактором ефективності. Вона сприяє зниженню внутрішньоінституційних витрат, підвищенню співробітництва та командної роботи, зменшенню плинності кадрів, забезпеченню ефективності організаційних змін та інтенсивності неформального спілкування. Імідж довіри в організації будується на довірі до самої організації, її системи цінностей та соціальних ролей її представників [10].

Сумнів у контексті позитивної психотерапії – це невпевненість, коливання стосовно того, чи виправдана віра в здібності партнера, що є результатом певного розчарування в очікуваннях. Він відображає амбівалентне ставлення до людини. Систематичний контроль власних почуттів, включаючи сумніви, призводить до небезпечної ілюзії контролю, коли самі почуття починають керувати життям суб'єкта. Це може провокувати реакції втечі, описані Н. Пезешкіаном: у Тіло (соматизація), Діяльність (уникнення травматизації через активність), Контакти (неконгруентні стосунки), Фантазії/Сенси (уявне моделювання життя) [5]. Такі пригнічені та однобічно виражені здібності є потенційними джерелами конфліктів та розладів [4]. Наявність сумніву сама по собі не є деструктивною,

проте його ігнорування або неконструктивне опрацювання може підірвати впевненість. Механізми психічного захисту, що спрацьовують у стресових ситуаціях, дозволяють витримувати надмірний стрес, але викривлюють проживання дійсності, призводячи до порушення функціонування та розвитку дезадаптивних стратегій [14].

Довіра є безпосереднім підґрунтям для впевненості. Довіра до себе (самодовіра) – є ключовим чинником розвитку впевненості. Вона пов'язана зі здатністю вірити у свої сили та можливість досягти поставлених цілей. Висока самоповага та самоприйняття дозволяють людині бути впевненою, відстоювати власну позицію, не залежати від думки оточуючих [11]. Довіра до інших та до світу – формує відчуття безпеки та передбачуваності, що дозволяє людині бути відкритою до взаємодії та ризикувати, що є невід'ємною частиною розвитку впевненості та самоактуалізації [6].

Сумнів впливає на впевненість через свою амбівалентну природу. Так, деструктивний сумнів не відображає об'єктивної реальності викликає тривогу, провини, сором'язливість, призводить до зниженої самооцінки та неадаптивної поведінки [12]. Це відбувається, коли людина керуючись ригідними й токсичними базовими емоційними установками не здатна впоратися з емоцією страху, що свідчить про викривлене сприйняття реальності та спричиняє труднощі в адаптації та самореалізації.

Конструктивний сумнів сприймається як сигнал до рефлексії, переоцінки власних поглядів на себе і світ, а також пошуку нових стратегій життєздійснення. Він дозволяє критично оцінювати реальність, сприяє розумінню власних обмежень, а відтак і ресурсів, що створює підґрунтя для подолання сценарних страхів. Психофізіологічною основою формування конструктивного сумніву виступає акцент на когнітивній обробці інформації префронтальною корою головного мозку шляхом зниження ролі амігдали. З точки зору позитивної психотерапії, мова йде про усвідомлення людиною існуючих у неї базових емоційних установок у сферах Я, Ти, Ми і Пра-Ми та формування більш релевантних внутрішній і зовнішній реальності. Завдяки цьому відбувається розвиток особистісної гнучкості, завдяки якій людина має змогу обирати між різними сценаріями реагування на оточуючий світ, ставлення до нього, до себе і власного майбутнього. Таким чином сумнів постає не засобом невротизації психіки, а засобом ефективної самореалізації та адаптації.

Позитивна психотерапія пропонує низку конкретних інструментів, що спрямовані на гармонізацію динаміки довіри-сумнів-впевненість, перетворюючи деструктивні патерни на конструктивні.

Таблиця 1.

Методи ППТ у роботі з довірою, сумнівом та впевненістю

Метод / Техніка	Механізм впливу на довіру	Механізм впливу на сумнів	Механізм впливу на впевненість
<i>Балансна модель</i>	Допомагає усвідомити та гармонізувати потреби, зміцнюючи довіру до себе та власного внутрішнього світу.	Виявляє та візуалізує причини внутрішнього конфлікту, що лежать в основі сумнівів.	Зміцнює впевненість через активне керування життєвим балансом та досягнення повноцінності.
<i>Крокультурний підхід</i>	Завдяки історіям з різних культур, клієнт бачить універсальність проблем, що зміцнює його довіру до спільного людського досвіду.	Допомагає дистанціюватися від проблеми, перетворюючи деструктивний сумнів на конструктивну рефлексію через зміну «ментальних фреймів».	Розширює горизонт можливостей та демонструє клієнту його внутрішній потенціал для вирішення проблеми.
<i>П'ятикрокова стратегія</i>	Кожен успішно виконаний крок зміцнює самодовіру та віру у власні сили, що є основою для довіри до інших.	Перетворює абстрактний сумнів на конкретні, послідовні дії, руйнуючи відчуття безвиході та паралічу.	Формує стабільну впевненість завдяки досягненню малих, реалістичних цілей та усвідомленню власної ефективності.

Балансна модель Пезешкіана, відома також як ромб Пезешкіана, є базовим інструментом для діагностики та роботи з внутрішніми конфліктами [16]. Вона розподіляє життєві сили людини на чотири основні сфери: тіло (відпочинок, здоров'я), діяльність (робота, кар'єра), контакти (стосунки, спілкування) та Смисли (цілі, мрії, віра). Незбалансоване вкладання ресурсів в одну зі сфер, наприклад, надмірний фокус на роботі (діяльність), являє собою реакцію втечі, що призводить до «просідання» інших сфер, що породжує внутрішній конфлікт та сумніви щодо власної повноцінності чи правильності обраного шляху [4]. Робота з балансною моделлю дозволяє клієнту візуально проаналізувати свої пріоритети, усвідомити причини своїх сумнівів та самостійно скоригувати свої дії, змістивши увагу на знехтувані сфери. Такий усвідомлений перерозподіл ресурсів безпосередньо зміцнює самодовіру та впевненість, оскільки людина відчуває, що вона активно керує своїм життям.

Кроскультурний підхід та метафори. Використання байок, притч та афоризмів з різних культур часто використовується в напрямі позитивної

психотерапії [16]. Цей підхід є потужним інструментом для роботи з сумнівами, оскільки він дозволяє:

- відсторонитися від проблеми та побачити її під іншим кутом зору, що є критично важливим для подолання паралізуючого сумніву. Наприклад, уявити негативні думки як «автомагістраль», а позитивні – як «стежку», дає клієнту зрозумілу модель для розуміння та зміни своїх когнітивних патернів;

- розширити ментальні фрейми. Сумнів часто виникає через жорсткі, застарілі ментальні рамки, які не дозволяють побачити альтернативні шляхи вирішення проблеми. Кроскультурний підхід демонструє, що проблеми є універсальними, але шляхи їх вирішення можуть бути різноманітними. Це розширює горизонт можливостей клієнта і зменшує його відчуття безвиході, що є основою деструктивного сумніву;

- актуалізувати внутрішні ресурси. Історії з різних культур ілюструють універсальні способи подолання викликів, що допомагає клієнту усвідомити власні приховані здібності та потенціал, який він раніше ігнорував.

П'ятикрокова стратегія. Цей алгоритм є практичним інструментом для послідовної роботи з проблемою. Його використання перетворює абстрактний, деструктивний сумнів на конкретні дії, зміцнюючи самодовіру через досягнення малих цілей [16]. Етапи стратегії включають:

- дистанціювання: Допомагає відокремити проблему від клієнта, усвідомлено фіксуючи факти та об'єктивні дані, а не лише емоційні переживання. Це слугує першим кроком до контейнування гіпертрофованих емоцій страху й сорому, а також подальшій психотерапевтичній роботі над почуттям провини, комплексу неповноцінності тощо;

- інвентаризацію: Клієнт аналізує, як він реагував на подібні конфлікти в минулому, що дозволяє знайти внутрішні ресурси та сильні сторони, які можна використати знову. Таким чином ретельно досліджуються онтогенетичні детермінанти формування і розвитку сумніву, довіри та впевненості;

- ситуативне заохочування: Психотерапевт допомагає клієнту знайти ресурси та мотивацію, підкреслюючи його успіхи та можливості. В межах ситуативного заохочення здійснюється і валідація емоцій та почуттів клієнта, його права на власні обмеження і безпомічність. Разом із тим, відбувається зміцнення особистісних ресурсів, що сприяють корекції деструктивних базових емоційних установок та формуванню на їх основі нових, більш релевантних здібностей та можливостей клієнта;

- вербалізацію: Клієнт формулює конфлікт, що дозволяє усвідомити його суть та перейти до конкретного плану дій. На даному етапі завершується контейнування травматичного досвіду, збалансування сумніву й довіри, формування нових базових емоційних установок. Таким чином створюються передумови для розвитку впевненості в собі. При цьому довіра до себе, що проявляється у вмінні покластися на себе, власні цінності, потреби й почуття, що знаходяться поза межами деструктивних базових емоційних установок, є

основою для розвитку впевненості в собі. Тоді як конструктивний сумнів сприяє пошуку шляхів більш ефективної самореалізації особистості в конкретних умовах;

– розширення цілей: Клієнт ставить перед собою реалістичні та досяжні цілі, покрокове виконання яких зміцнює його впевненість у здатності впливати на власне життя. Психотерапевт не лише допомагає клієнтові формулювати власні цілі. Він може супроводжувати його на шляху їх досягнення, а також допомагає у збалансуванні всіх сфер життя клієнта.

Кожен успішно виконаний крок цієї стратегії є своєрідним «доказом» для клієнта, що його сценарні сумніви не відповідають дійсності, і він здатен долати труднощі, що в кінцевому підсумку веде до формування стійкої впевненості.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз довіри, сумніву та впевненості як ключових детермінант психологічного благополуччя дозволив систематизувати ефективні засоби позитивної психотерапії для роботи з ними. Головним здобутком є обґрунтування того, що довіра і сумнів не є взаємовиключними, а становлять діалектичну пару, чия гармонійна взаємодія є необхідною умовою для розвитку зрілої та стабільної впевненості. Деструктивний сумнів, що паралізує особистість, може бути трансформований у конструктивний, який слугує важливим механізмом саморефлексії та усвідомлення. Дослідження показало, що саме інтегративні засоби позитивної психотерапії – балансна модель, кроскультурний підхід та п'ятикрокова стратегія – виступають ефективними інструментами для збалансування довіри й сумніву на рівні внутрішнього конфлікту. Вони дозволяють клієнту розкрити свій латентний потенціал, перетворити сумнів із перешкоди на ресурс і перейти від пасивного переживання сумнівів до їх активного використання як інструменту для особистісного зростання. Така робота сприяє формуванню усвідомленої довіри до себе, що є основою для впевненості в житті та здатності долати виклики.

Перспектива подальших досліджень полягає в емпіричній верифікації ефективності описаних технік у клінічній практиці з використанням кількісних та якісних методів. Перспективним є також порівняльне дослідження динаміки довіра-сумнів-впевненість у позитивній психотерапії та інших психотерапевтичних напрямках, що дозволить глибше зрозуміти унікальність та переваги ресурсно-орієнтованого підходу.

Література:

1. Василець Н. Довіра як підґрунтя толерантності у психолого-педагогічній взаємодії. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна*. 2012. Вип. 1. С. 114–121.
2. Василець Н. Структура соціально-психологічних чинників довіри. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна*. 2015. Вип. 1. С. 12–20.
3. Єрмакова Н. Психологічні особливості довіри до себе як складової професійної культури майбутніх практичних психологів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2012. Вип. 39. С. 211–217.

4. Карамушка Л. Можливості використання методу позитивної психотерапії для реалізації концепції «Healthy Organizations». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. Вип. 29(2-3). С. 25–38.

5. Карпенко Є. Методологічні настанови щодо вивчення емоційного інтелекту в парадигмі позитивної психотерапії. *Психологія особистості*. 2014. Вип. 1. С. 90–97.

6. Кравець Н. Аналіз основних напрямів вивчення довіри як соціально-психологічного феномена. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна*. 2011. Вип. 1. С. 56–67.

7. Кравченко В. Категоріальний апарат у конструюванні дефініції «довіра»: психологічний дискурс. *Збірник наукових праць: філософія. соціологія. психологія*. 2014. Вип. 19(1). С. 94–101.

8. Кряж І., Гранкіна-Сазонова Н. Довіра й емоційний інтелект як предиктори особистісного благополуччя студентів-психологів. *Психологія: реальність і перспективи*. 2017. Вип. 8. С. 137–143.

9. Лисенко Д. Довіра в предметному полі психологічних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 40. С. 196–208.

10. Мачикова М. Ретроспективний аналіз дослідження феномену довіра психологічної наукою. *Психолінгвістика*. 2016. Вип. 20(1). С. 162–173.

11. Мельничук С. Особливості проведення психологічного консультування та корекції впевненості в собі. *Міжнародний науковий форум: соціологія. психологія. педагогіка. менеджмент*. 2012. Вип. 9. С. 191–196.

12. Мельничук С. Соціально психологічні особливості проведення психологічного консультування та корекції впевненості в собі. *Наукові записки Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Серія: Педагогічні науки*. 2021. Вип. 196. С. 132–136.

13. Мельничук С. Соціально-психологічні особливості становлення впевненості у собі в умовах навчання у вищій школі. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2018. Вип. 2. С. 49–53.

14. Нагорняк Ю. Гендерні особливості постстресових реакцій та інструменти позитивної психотерапії в подоланні стресу. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. Вип. 3. С. 95–100.

15. Черенщикова Д. Аналіз теоретико-методологічних основ інноваційних підходів у психотерапії: на прикладі позитивної психотерапії та схема-терапії. *Психологія і особистість*. 2016. Вип. 2(1). С. 138–150.

16. Peseschkian H. Positive psychotherapy: Core principles. 2023. *Current Psychiatry*, 22(1). P. 5–9. doi: 10.12788/cp.0317

References:

1. Vasylianets, N. (2012). Dovira yak pidgruntia tolerantnosti u psykhologo-pedahohichnii vzaємodii [Trust as a basis for tolerance in psychological and pedagogical interaction]. *Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav. seriia psykhologichna – Scientific Bulletin of Lviv State University of Internal Affairs. Psychological series*, 1, 114–121 [in Ukrainian].

2. Vasylianets, N. (2015). Struktura sotsialno-psykhologichnykh chynnykiv doviry [The structure of socio-psychological factors of trust]. *Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav. seriia psykhologichna – Scientific Bulletin of Lviv State University of Internal Affairs. Psychological series*, 1, 12–20 [in Ukrainian].

3. Yermakova, N. (2012). Psykhologichni osoblyvosti doviry do sebe yak skladovoi profesiinoi kultury maibutnikh praktychnykh psykhologiv [Psychological features of self-trust as a component of the professional culture of future practical psychologists]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. Drahomanova. Seriia 12: Psykhologichni nauky – Scientific Journal of M.P. Drahomanov NPU. Series 12: Psychological Sciences*, 39, 211–217 [in Ukrainian].

4. Karamushka, L. (2023). Mozhlyvosti vykorystannia metodu pozytyvnoi psykhoterapii dlia realizatsii kontseptsii «Healthy Organizations» [Possibilities of using the method of positive psychotherapy for the implementation of the concept of «Healthy Organizations»]. *Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia – Organizational Psychology. Economic Psychology*, 29(2-3), 25–38 [in Ukrainian].
5. Karpenko, Ye. (2014). Metodolohichni nastanovy shchodo vyvchennia emotsiinoho intelektu v paradyhmi pozytyvnoi psykhoterapii [Methodological guidelines for the study of emotional intelligence in the paradigm of positive psychotherapy]. *Psykholohiia osobystosti – Psychology of Personality*, 1, 90–97 [in Ukrainian].
6. Kravets, N. (2011). Analiz osnovnykh napriamiv vyvchennia doviry yak sotsialno-psykholohichnoho fenomena [Analysis of the main areas of studying trust as a socio-psychological phenomenon]. *Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav. seriia psykholohichna – Scientific Bulletin of Lviv State University of Internal Affairs. Psychological series*, 1, 56–67 [in Ukrainian].
7. Kravchenko, V. (2014). Katehorialnyi aparat u konstruiuvanni definitsii «dovira»: psykholohichni dyskurs [Categorical apparatus in constructing the definition of «trust»: psychological discourse]. *Zbirnyk naukovykh prats: filosofii. sotsiologii. psykholohiia – Collection of scientific works: philosophy. sociology. psychology*, 19(1), 94–101 [in Ukrainian].
8. Kriazh, I., & Hrankina-Sazonova, N. (2017). Dovira y emotsiinyi intelekt yak predyktory osobystisnoho blahopoluchchia studentiv-psykholohiv [Trust and emotional intelligence as predictors of personal well-being of psychology students]. *Psykholohiia: realnist i perspektyvy – Psychology: reality and prospects*, 8, 137–143 [in Ukrainian].
9. Lysenko, D. (2018). Dovira v predmetnomu poli psykholohichnykh doslidzhen [Trust in the subject field of psychological research]. *Problemy suchasnoi psykholohii – Problems of modern psychology*, 40, 196–208 [in Ukrainian].
10. Machykova, M. (2016). Retrospektyvnyi analiz doslidzhennia fenomenu dovira psykholohichnoi naukoii [Retrospective analysis of the study of the phenomenon of trust by psychological science]. *Psykholinhvistyka – Psycholinguistics*, 20(1), 162–173 [in Ukrainian].
11. Melnychuk, S. (2012). Osoblyvosti provedennia psykholohichnoho konsultuvannia ta korektsii vpevnenosti v sobi [Peculiarities of psychological counseling and self-confidence correction]. *Mizhnarodnyi naukovyi forum: sotsiologii. psykholohiia. pedahohika. menedzhment – International Scientific Forum: sociology. psychology. pedagogy. management*, 9, 191–196 [in Ukrainian].
12. Melnychuk, S. (2021). Sotsialno psykholohichni osoblyvosti provedennia psykholohichnoho konsultuvannia ta korektsii vpevnenosti v sobi [Socio-psychological features of psychological counseling and self-confidence correction]. *Naukovi zapysky Tsentralnoukrajinskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Volodymyra Vynnychenka. Seriia: Pedahohichni nauky – Scientific Notes of the Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State Pedagogical University. Series: Pedagogical Sciences*, 196, 132–136 [in Ukrainian].
13. Melnychuk, S. (2018). Sotsialno-psykholohichni osoblyvosti stanovlennia vpevnenosti u sobi v umovakh navchannia u vyshchii shkoli [Socio-psychological features of self-confidence formation in higher education]. *Naukovyi visnyk Mykolaivskoho natsionalnoho universytetu imeni V. O. Sukhomlynskoho. Psykholohichni nauky – Scientific Bulletin of V.O. Sukhomlynskyi Mykolaiv National University. Psychological Sciences*, 2, 49–53 [in Ukrainian].
14. Nahorniak, Yu. (2024). Henderni osoblyvosti poststresovykh reaktsii ta instrumenty pozytyvnoi psykhoterapii v podolanni stresu [Gender features of post-stress reactions and tools of positive psychotherapy in overcoming stress]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriia: Psykholohiia – Scientific Bulletin of Uzhhorod National University. Series: Psychology*, 3, 95–100 [in Ukrainian].
15. Cherenshchykova, D. (2016). Analiz teoretyko-metodolohichnykh osnov innovatsiinykh pidkhodiv u psykhoterapii: na prykladi pozytyvnoi psykhoterapii ta skhema-terapii [Analysis of theoretical and methodological foundations of innovative approaches in psychotherapy: on the example of positive psychotherapy and schema therapy]. *Psykholohiia i osobystist – Psychology and personality*, 2(1), 138–150 [in Ukrainian].
16. Peseschkian H. Positive psychotherapy: Core principles. 2023. *Current Psychiatry*, 22(1). P. 5–9. doi: 10.12788/cp.0317