

## Недовіра жінок до себе як психологічна проблема

**Ксенія Доман,**

*магістрантка кафедри психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: DomaniKL@krok.edu.ua*

**Ганна Склярова,**

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: HoncharovaGO@krok.edu.ua,  
ORCID: 0000-0001-9366-4591*

Недовіра до себе є поширеною психологічною проблемою серед жінок, що проявляється через низьку самооцінку, нерішучість і страх перед помилками. Вона негативно впливає на емоційний стан, міжособистісні стосунки та загальну якість життя. В умовах сучасного суспільства, де вимоги до жінок значно зросли, особливо через гендерні стереотипи, почуття провини стає питанням, яке потребує уваги та вирішення.

“Довіра до себе вселяє суб’єкту переконаність щодо сили особистісних ресурсів, стимулює готовність наполегливо працювати з певним ризиком для досягнення мети, стабілізує самооцінку й рівень домагань, дозволяє вибудовувати стратегію власної життєдіяльності” [Коломієць, Кожедуб & Гук, 2020]. Недовіра до себе, навпаки, руйнує стосунки із собою та світом, змушує сумніватися, не дає можливості визнати свої досягнення.

Недовіра до себе у жінок — це не просто емоційний стан, а багаторівневий процес, що формується під впливом як особистого, так і соціального досвіду. Як зазначає В.П. Москалець, ключовим тригером цього стану є розрив між очікуваннями суспільства і реальними можливостями жінки. З дитинства на жінок накладають вимоги бути ідеальними у всіх аспектах життя: як матері, професіоналки та партнерки. Це формує почуття незадоволеності собою, адже досягти ідеалу неможливо. Результатом стає стан постійної самокритики, що впливає на самооцінку і сприйняття власної компетентності [Москалець, 2020].

Недовіра до себе негативно позначається на психологічному добробуті жінок, створюючи замкнене коло емоційного виснаження. С.В. Баранова вказує, що жінки, які постійно відчують тиск соціальних очікувань, схильні ігнорувати власні досягнення, концентруючись лише на невдачах. Це призводить до формування хронічного почуття провини, коли навіть ситуації, які не залежать від жінки, сприймаються як її провал. Замість того, щоб адаптувати свої цілі до реальних можливостей, жінки часто потрапляють у пастку «перфекціонізму», що лише посилює недовіру до себе [Баранова, 2020].

Пропонуючи методи подолання недовіри до себе, слід окреслити її структуру, яку Коломієць Л.І., Кожедуб Т.С. й Гук К.В. розкривають через когнітивний (знання про себе й саморозуміння), емоційний (ставлення до себе, самоприйняття) та поведінковий (конкретні дії, стратегії поведінки) компоненти.

Отож, робота із кожним з цих компонентів може здійснюватися, зокрема, через психотерапію, яка дозволяє жінкам переосмислювати негативні переконання та змінювати сприйняття власних дій [Коломієць, Кожедуб & Гук, 2020].

Одним із способів подолання недовіри до себе є розвиток емоційного інтелекту, зокрема здатності усвідомлювати і приймати свої емоції. Як зазначає В.П. Москалець, здатність рефлексувати над власними почуттями допомагає жінкам не лише зрозуміти причини своїх переживань, але й відокремити реальні проблеми від нав'язаних стереотипів. Це створює основу для формування позитивного ставлення до себе та впевненості у своїх діях [Москалець, 2020].

Втім, поряд із несприятливими для психіки наслідками, недовіра до себе відкриває і простір для розвитку особистості, спонукаючи ставити під сумнів ті правила і переконання, що стримують людину, і допомагаючи створювати нову реальність, де емоційна свобода й автентичність є вищими за зовнішні очікування.

Отож, недовіра до себе є потужним чинником формування почуття провини та заниженої самооцінки у жінок, що впливає на їхній емоційний стан та загальну якість життя. Недовіра до себе формується через вплив виховання, соціальних норм та особистого досвіду. Так, жінки, які намагаються балансувати між роботою та родиною, частіше відчують провину через неможливість виконувати всі завдання на найвищому рівні. Подолання цього явища потребує комплексного підходу, який включає психотерапевтичну підтримку та розвиток позитивного самосприйняття у жінок. Своєчасна робота з цією проблемою дозволить жінкам досягти емоційного балансу та покращити загальний рівень добробуту.

### **Список використаних джерел**

1. Баранова С.В. *Особистісна зрілість та відповідальність: соціально-психологічний аспект*. Київ: Ніка-Центр, 2020. 245 с. (с. 72-74).
2. Коломієць Л.І., Кожедуб Т.С., Гук К.В. (2020). Теоретико-методологічні засади емпіричного дослідження довіри до себе. «Young Scientist». December, № 12 (88). С. 277 – 282.
3. Москалець В.П. (2020). *Психологія особистості*. Київ: Ліра-К, 2020. 298 с. (с. 112-115, 117-119).