

9. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс ; пер. с англ. – М. : Прогресс, 1998. – 486 с.
10. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – СПб. : Питер, 2001. – 288 с. – (Серия “Мастера психологии”).
11. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. – М. : Мысль, 1991. – 299 с.
12. Леонтьев Д. А. Личностная зрелость как опосредствование личностного роста / Д. А. Леонтьев // Культурно-историческая психология развития / под ред. И. А. Петуховой. – М. : Смысл, 2001. – С. 154–161.

© Коропецька О. М.

ДОВІРА ДО СЕБЕ – СУБ’ЄКТИВНИЙ ФЕНОМЕН ОСОБИСТОСТІ

Н. М. Кравець, м. Львів

Здійснено психологічний аналіз поняття “довіра до себе”, що розглядається як суб’єктивний феномен особистості. Висвітлено теоретичні аспекти основних положень щодо розуміння особистісної довіри вітчизняними і зарубіжними дослідниками. Виявлено взаємозв’язок довіри до себе з іншими психологічними категоріями.

Ключові слова: довіра до себе, самопокладання, вибірковість і парціальність, внутрішній контроль, особистісна цілісність, самоактуалізація.

Осуществлен психологический анализ понятия “доверие к себе”, которое рассматривается как субъективный феномен личности. Освещены теоретические аспекты основных положений в понимании личностного доверия отечественными и зарубежными исследователями. Выявлена взаимосвязь доверия к себе с другими психологическими категориями.

Ключевые слова: доверие к себе, самополагание, выборочность и парциальность, внутренний контроль, личностная целостность, самоактуализация.

Psychological analysis of the concept “trust in oneself”, which is examined as a subjective phenomenon of personality, is carried out in the article. Theoretical aspects of basic provisions of understanding of personality trust, offered by domestic and foreign researchers are reflected. Intercommunication of trust in oneself with other psychological categories is discovered.

Key words: trust in itself, self-reliance, selectivity, internal control, personality integrity, self-actualization.

Проблема. Радикальні соціальні перетворення, які відбуваються в Україні, породили соціальну нестабільність. Вона супроводжується руйнуванням усталених норм і стереотипів; гострою кризою системи

цінностей, зумовленою суперечливістю переходу від загальної системи цінностей до персоніфікованої; збільшенням числа “рівнів свободи” для вибору себе і свого життя кожним конкретним індивідом. Особистість часто не в змозі впоратися з таким вибором і тому добровільно відмовляється від отриманої довгоочікуваної свободи, прагнучи назад, “у несвободу” (Е. Фромм). Для багатьох це обертається втратою почуття особистісної цілісності, ідентичності, відчуття себе суб’єктом своїх дій і вчинків, що породжує кризу довіри. Ця криза виявляється на всіх рівнях соціально-психологічних відносин. За таких умов особливо важливим є пошук способів і засобів, які могли б виявитися корисними не тільки з погляду адаптації до нових умов життя, а й з погляду збереження особистісної цілісності та автентичності. Незважаючи на наявність соціального замовлення на вивчення довіри і потреб вітчизняної психології в аналізі цього феномена, до останнього часу довірі відводилося другорядне місце, а її психологічний сенс було спрощено і зведено до певного, одновимірного змісту.

Мета статті: осмислити можливість виокремлення феномена довіри до себе як самостійного психологічного явища; з’ясувати, чи розглядається такий феномен у теоретичній психології серед інших феноменологічних виявів людської особистості; дослідити стан проблеми довіри до себе в сучасній вітчизняній психології, виділити напрямки і підходи до розуміння особистісної довіри.

Вивченню особистості присвячено праці багатьох дослідників, серед яких Л. С. Виготський, С. Л. Рубінштейн, О. М. Леонтьєв, Д. М. Узнадзе, О. О. Бодальов, В. М. Мясіцев та ін. Аналіз праць як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників показав, що в різних галузях психологічного знання йдеться про трирівневе розуміння цього поняття, де довіру найчастіше розглядають як умову існування будь-якого іншого явища: це *довіра до світу* (Т. Говір, Е. Еріксон), *довіра до іншого* (К. О. Абульханова-Славська, О. І. Донцов, О. О. Кронік, В. М. Куликов, В. А. Лосенко, А. В. Мудрик, Л. А. Петровська, А. У. Хараш, С. Джулард, Б. Кемплер, М. Доїч та ін.) і *довіра до себе* (Д. Бразерс, А. Бандура, А. Менегетті, Ф. Перлз, К. Роджерс, Е. Шостром та ін.). Довіру також традиційно розглядають як *складову інших видів відносин* (Л. Я. Гозман, В. А. Лосенко, М. Ю. Кондратьєв, К. О. Хорошилова) і як *самостійний вид спілкування* (В. С. Сафонов та ін.). Разом з тим рідше довірі надається статус “самостійних” відносин, але і в цьому випадку вона не наділяється власними психологічними характеристиками (В. М. Куликов, Б. Ф. Поршнев).

У психологічних дослідженнях останніх років неодноразово зазначалося, що склалася своєрідна адміністративно-командна система, зацікавлена у створенні певного типу особистості “ідеального виконавця”. Звичайно ж, за таких умов у феноменологічне поле

особистісних характеристик не міг бути включений феномен довіри особистості до себе, вивчення якого передбачає виявлення механізмів творчої, ініціативної, самостійної активності особистості. Однак саме в цей період було закладено засадничі положення, що дають змогу вивчати особистість як самостійний суб'єкт життєдіяльності (К. О. Абульханова-Славська, А. В. Брушлинський, Б. С. Братусь) під кутом зору взаємозв'язків суб'єкта і світу (С. Л. Рубінштейн), внутрішньої регуляції поведінки особистості (В. О. Ядов, Ш. А. Надірашвілі, О. О. Конопкін).

Отже, останнє десятиліття – це час пошуку характеристик суб'єктності і суб'єктивності в психіці й поведінці людини (К. О. Абульханова-Славська, А. В. Брушлинський, Б. С. Братусь, О. Ю. Артем'єва, Ф. Е. Василюк, В. І. Слободчиков, О. Г. Шмельов, О. Б. Орлов), вироблення методологічних засад вивчення довіри до себе як суб'єктивної характеристики. Так, В. І. Слободчиков і Є. І. Ісаєв, запропонували вивчати суб'єктивний внутрішній світ людини як основний предмет психологічної антропології. На їхнє переконання, суб'єктивність – засаднича категорія психології людини, адже саме вона відображає внутрішній світ особистості і саме цим вона відрізняється від будь-якого іншого виду [1].

У своїй концепції суб'єктності В. А. Петровський обґрунтовує принцип “самопокладання” в розумінні “віри в себе”, що є близьким до феномена довіри. Дослідник розглядає діяльність як спосіб саморозвитку особистості, проте для цього вона повинна мати, на його переконання, внутрішній мотив, що не збігається з мотивацією діяльності. Відповідно до концепції усвідомлення власних можливостей передує постановці цілей. На практиці таке усвідомлення можливостей передбачає переживання “Я можу!”, віру в себе, але це ще не вибір, а тому не мотив і навіть не мета. Це лише рефлексивне усвідомлення можливостей, тобто ступеня свободи, але без цього етапу нездійснення будь-яка діяльність, будь-який вчинок. У синтезі з вольовим зусиллям переживання “Я можу!” породжує “мету-мотив”, з якої, на думку О. М. Леонтьєва, і починається діяльність. Переживання “Я можу!” служить основною спонукою до будь-якої творчої і розумової активності людини. Це, власне, та мотивація наднормативної активності, яка, вважає В. А. Петровський, не збігається з мотивацією самої діяльності, але є умовою саморозвитку особистості в аспекті діяльності. Це “вихід за межі себе”, свого досвіду, що змінює сам досвід і особистість у цілому. Щоб вийти за межі досвіду, прийняти рішення, зробити вибір, людині потрібна віра у власні можливості, особливо довіра до себе, рівень якої визначається тим, наскільки авторитетним, успішним, компетентним сприймає себе суб'єкт щодо конкретної сфери діяльності і наскільки сама діяльність сприймається ним як значуща [2].

Можна сказати, що рівень довіри до себе визначає співвідношення ціннісного ставлення до власної суб'єктності і до тієї ситуації, в якій має відбуватися взаємодія. Тому феномен довіри до себе має ті ж формально-динамічні характеристики, що й довіра до світу: міру, вибірковість і парціальність. Що ж стосується умов, які викликають довіру до себе, то і вони залишаються тими ж – значимість власної суб'єктності для особистості і прогнозування певного рівня безпеки для особистості, її статусу, репутації передбачуваного вчинку – іншими словами, ступеня усвідомлюваного ризику внаслідок запланованого вчинку.

У зв'язку із цим можна припустити, що людина, яка довіряє собі, – це людина певною мірою незалежна, позитивно орієнтована на досягнення. Вона ставить до себе, до своєї суб'єктності як до цінності, уміє враховувати минулий досвід і співвідносити його з планами на майбутнє, вибудовуючи конструктивну стратегію відносин зі світом.

З огляду на сучасні методологічні підходи можна припустити, що довіра до себе є *рефлексивним феноменом особистості* (В. І. Слободчиков, Т. П. Скрипкіна, А. Б. Купрейченко), який дає змогу людині зайняти певну ціннісну позицію щодо самої себе і відтак вибудовувати власну життєву стратегію. В. Є. Клочко, описуючи принцип відповідності, наголошує на тому, що яким би суверенним суб'єктом активності ми не були, проте прагнемо бути по змозі відповідними самим собі, своїм цінностям та уявленням про себе [1; 3–5].

Довіра до себе, як і довіра взагалі, є досить *динамічним* утворенням, яке можна усвідомити лише в рефлексивній роботі із самим собою чи спеціально організованій психотренінговій взаємодії, розширивши її межі до психокорекційної роботи.

С. Л. Рубінштейн стверджував, що залежно від того, які внутрішні механізми регуляції розвинені у людини, вона, будуючи своє життя, розраховує відповідно або на себе, або на ситуацію, або на світ. При цьому важливу роль відіграє *зовнішній і внутрішній контроль особистості*. На думку дослідника, довіра до себе не може бути абсолютною (так само як і недовіра), адже абсолютизація довіри може призвести до особистісної деградації. У цьому випадку людина ризикує стати функціональним органом власних цілей, втратити зв'язок із соціумом [4].

Гештальтпсихологія в особі Ф. Перлза висвітлює проблему довіри крізь призму *особистісної зрілості* та прийняття *відповідальності* за своє життя. Тільки інтеграція довіри до себе і довіри до інших є ознакою психологічної зрілості. Е. Шостром, одна з послідовниць Ф. Перлза, у своїй концепції протиставляє людину-маніпулятора людині-актуалізатору: характерними рисами першої є схильність до брехні, неусвідомлених дій, контролю і цинізму, другої – чесність, усвідомлення свого призначення, свобода і довіра. Актуалізатори

вирізняються розвинуеною довірою поряд з іншими якостями – усвідомленням власної самоцінності, цілісністю, самореалізацією [3].

Отже, оптимальний рівень довіри до себе проявляється в особистісній здатності “виходити за межі” самого себе, свого досвіду чи конкретної ситуації, не заходячи при цьому в суперечність із собою. Тому певний рівень довіри до себе слугує одним із показників особистісної зрілості.

Зазначимо також, що довіра людини до світу і її довіра до себе утворюють єдину систему, завжди взаємозв’язані, адже людина одночасно звернена і у світ, і до себе. Проблема полягає у співвідношенні довіри, адресованої світові і собі. “У процесі життєдіяльності, – зауважує у зв’язку із цим О. Г. Фатхі, – людина постійно реалізує певну пропорцію між ними, долаючи одні і ті ж суперечності, співвідносячи зовнішні умови активності, закладені у світі, якому вона не може не довіряти, і свої особисті можливості, коли виникає та чи інша потреба або проблемна ситуація. В одних ситуаціях людина може йти шляхом мінімізації довіри до себе, а в інших – довіри до світу. Важливою якістю зрілої особистості є прагнення до гармонійного поєднання довіри до себе і довіри до світу, завдяки чому людина може бути активним суверенним цілісним суб’єктом діяльності й одночасно бути долученою до світу (цит. за [6]).

У концепції К. О. Абульханової-Славської базисом автономної незалежної активності як способу моделювання особистістю свого життя і є якраз така цілісність [7]. *Особистісна цілісність* – це значущість особистості насамперед для самої себе, а вже потім – для інших. Довіряючи собі, особистість вибудовує і своє соціальне – свою зовнішню поведінку. Причому співвідношення довіри до світу і довіри до себе перебуває в стані рухомої рівноваги, порушення якої на користь однієї зі складових і є умовою освоєння нових форм діяльності. Особистість виявляється і формується через діяльність – це один з основних постулатів діяльнісного підходу, обґрунтованого О. М. Леонтьєвим і Л. С. Рубінштейном.

На думку К. О. Абульханової-Славської, *самопізнання* для кожної людини є фактором вибору оптимальної стратегії життя, оскільки визначає адекватне уявлення особистості про свої можливості. Саме на працях С. Л. Рубінштейна і К. О. Абульханової-Славської ґрунтується теоретичний опис феноменологічних характеристик довіри людини до себе.

Довіру до себе важко виміряти емпірично. Вона проявляється у вчинках людини – перш за все у тих, які відповідають власним ціннісним уявленням і не заходять з ними у суперечність. На емпіричному рівні довіра до себе проявляється в тому, що людина приписує собі певні якості і вірить в істинність цих самоатрибуцій. Важливу роль відіграють також самоцінка і рівень домагань, що разом формують уявлення людини про власні можливості та її знання про себе.

На думку Т. П. Скрипкіної, феномен довіри має формально-динамічні характеристики, а саме *вибірковість і парціальність*. Приймаючи певне рішення, людина щоразу проявляє певну міру довіри до себе (що детермінується суб'єктивною значимістю тієї сфери життя чи ситуації, в якій вона хоче “зробити” вчинок, “виконати” певний вид діяльності) і вирішує, чи довіряє вона собі у виконанні цієї дії (що обмежується існуючими ціннісно-смысловими утвореннями). Виходить, що в різних сферах життя людина довіряє собі різною мірою, тобто вибірково і парціально, залежно від ступеня суб'єктивної значимості відповідної сфери і власних суб'єктивних переживань. Усе залежить від того, які можливості людина в собі усвідомлює і яку особистісну цінність, значимість мають для неї потреби, пов'язані з тією чи іншою сферою життєдіяльності. Отже, оптимальний рівень довіри до себе передбачає володіння здатністю до самоорганізації свого життя. Цілепокладання, самооцінка, усвідомлення власних можливостей є тут основними механізмами [4].

“Феномен довіри до себе головним чином бере участь у цілеутворенні, – зазначає Скрипкіна, – оскільки вибір мети визначається тим, наскільки людина довіряє собі не тільки в її досягненні, але й враховує при цьому і способи, за допомогою яких буде досягати поставлену мету, і самі цілі, і ці способи не повинні суперечити її внутрішньому світу” [там само].

Довіра до себе не існує ізольовано – вона тісно пов'язана з іншими особистісно-смысловими феноменами. У своєму емпіричному дослідженні Т. П. Скрипкіна показала, що рівень довіри до себе позитивно корелює з багатьма аспектами *самоактуалізації*: компетентністю в часі; здатністю до підтримки; ціннісними орієнтаціями; спонтанністю поведінки; самоповагою і самоприйняттям. Водночас довіра до себе тісно пов'язана із самоставленням особистості. У цьому ж дослідженні показано також зв'язок самодовіри із самовпевненістю, самоуправлінням, самоприйняттям тощо. Отож “побудова” довіри до себе досягається шляхом підвищення впевненості в собі, самоприйняття, розвитку комунікативних умінь, підвищення самоєфективності, формування адекватної самооцінки та підвищення самоцінності. Довіра до себе – передумова повноцінного оволодіння собою, своєю сутністю, умова самоорганізації людини та її самоактуалізації, у тому числі і професійної самоактуалізації у сфері відносин і спілкування з іншими людьми. Довіра ж до іншого – довірливість у спілкуванні та у відносинах, стрижневий елемент соціального і психологічного благополуччя.

У цілому проблема довіри до себе є екзистенційною, адже, реалізуючи певні вчинки, людина може змінювати свою внутрішню “систему дозволів”. Якщо вчинок заходить у суперечність із внутрішнім “Я” людини, це викликає стан емоційної незгоди із самим собою,

у якому довго перебувати просто неможливо. У людини є лише три можливості, варіанти виходу із цього суперечливого стану: відмовитися від вчинку, вдатися до будь-якого способу психологічного захисту в ході реалізації резонансного вчинку (А. А. Налчаджян, Ф. Е. Василюк) або чесно визнати хибність і помилковість своєї поведінки [5].

Висновки. Довіра виконує насаперед функцію зв'язку, поєднуючи людину і світ у цілісну систему. Співвідношення довіри до світу і довіри до себе постійно змінюється, перебуває в стані рухомої рівноваги, оскільки мінливі умови життєдіяльності передбачають постійне зважування міри відповідності своєї поведінки, прийнятих рішень, цілей і завдань світові і самому собі. Саме довіра визначає цю міру.

Довіра сприяє стиранню меж між теперішнім, минулим і майбутнім. Співвідносячи часові етапи життя і синтезуючи їх в єдиний особистісний досвід, вона дає людині відчуття безперервності власного буття і тимчасової цілісності. На думку Т. П. Скрипкіної, це відбувається тому, що міра довіри як до себе, так і до світу значною мірою визначається минулим досвідом успіхів і невдач, які людина враховує, роблячи свій вибір. Вона не може жити без віри в правильність і здійсненність прогнозованих вчинків, поставлених цілей. Отже, довіра створює ефект цілісності буття людини і сприяє виникненню відчуття цілісності особистості.

Довіра – засіб гармонізації відносин людини зі світом та одночасно із самою собою. Відтак пошук конкретних засобів, методів, технологій розвитку оптимального співвідношення довіри до світу і довіри до себе постає як важливе соціальне і практичне завдання. Не менш важливо й те, що довіра є однією з умов успішної соціалізації особистості.

У контексті базових принципів, методології і наукових завдань, що розв'язуються кожним напрямом або школою соціальної психології, феномен довіри набуває своєрідного дослідницького “забарвлення”. Наша ж стаття дає змогу ще раз наголосити на тому, що зрозуміти психологічну сутність довіри можна, якщо розглядати зв'язок “людина – людина” як єдину систему, в якій кожен окремий суб'єкт має лише до певної міри самостійне значення, оскільки ця система породжує іншу онтологію.

Прогнозуючи свою діяльність чи вибираючи цілі, людина, з одного боку, виходить “за межі” власної персони, а з другого – звертається до минулого досвіду і керується саме ним. (Це підтверджує думку Т. П. Скрипкіної, що довіра до себе є здатністю “виходити за межі” себе, не заходячи в суперечність із собою). Довіру до себе можна визначити як рефлексивний, суб'єктивний особистісний феномен, що дає людині можливість зайняти певну ціннісну позицію щодо самої себе, світу і, виходячи із цієї позиції, вибудовувати власну життєву стратегію. Тому рівень довіри до себе, як і довіри загалом, є досить динамічним, непостійним утворенням, що забезпечує цілісність особистості, з одного

боку, і розвиток, особистісні зміни – з другого. Отже, довіра до себе є найважливішою підставою суб'єктивності особистості.

Література

1. Слободчиков В. П. Феномен человека / В. П. Слободчиков, Е. И. Исаев. – М. : Школа-Пресс, 1996. – 340 с.
2. Петровский В. А. Феномен субъектности в психологии личности : дис. докт. психол. наук : 19.00.11 / В. А. Петровский. – М., 1993. – 76 с.
3. Зинченко В. П. Психология доверия / В. П. Зинченко // Вопросы философии. – 1998. – № 7. – С. 76–93.
4. Скрипкина Т. П. Психология доверия : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. завед. / Т. П. Скрипкина. – М. : Академия, 2000. – 264 с.
5. Купрейченко А. Б. Психология доверия и недоверия / А. Б. Купрейченко. – М. : Ин-т психологии РАН, 2008. – 571 с.
6. Lahno V. Trust, Reputation and Exit in Exchange Relationships / V. Lahno // Journal of Conflict Resolution. – 1995. – Vol. 39 (3). – P. 10–25.
7. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. – М. : Мысль, 1991. – 299 с.

© Кравець Н. М.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОСТАНОВКИ ЖИТТЄВИХ ЗАВДАНЬ ЯК ВИЯВ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ ТА СОЦІАЛЬНОГО ДОСВІДУ МОЛОДШОГО ЮНАЦТВА

Л. А. Лепіхова, м. Київ

Висвітлено результати експериментального дослідження (анкета “Життєві завдання особистості”) особливостей постановки життєвих завдань і соціально-психологічних механізмів їх досягнення старшокласниками. Рівень показників мотиваційної напруженості представлено профілем домінуючих і неактуальних завдань.

Ключові слова: індивідуальна психологія, життєві завдання, соціально-психологічні механізми, домінуючі мотивації, неактуальні завдання.

Освещены результаты экспериментального исследования (анкета “Жизненные задачи личности”) особенностей постановки жизненных задач и социально-психологических механизмов их достижения старшоклассниками. Уровень показателей мотивационной напряженности представлен профилем доминирующих и неактуальных задач.

Ключевые слова: индивидуальная психология, жизненные задачи, социально-психологические механизмы, доминирующие мотивации, неактуальные задачи.

The article presents the results of the experimental research of peculiarities of life tasks setting and social-psychological mechanisms of their