

УДК 159.9

## ДО ПИТАННЯ ДОВІРИ У РОБОТІ ПСИХОЛОГА

Черепехіна О.А., к. психол. н., доцент,  
доцент кафедри психології

*Запорізький національний технічний університет*

У статті окреслюються питання довіри у роботі психолога, розглядаються витoki дослідження та ключові аспекти цього явища. Обґрунтовується необхідність урахування феноменологічного поля довіри у професійному спілкуванні фахівця з психології.

**Ключові слова:** *довіра, психолог, професійне спілкування, довіра до себе, довіра до інших, довіра до світу.*

В статье анализируются вопросы доверия в работе психолога, рассматриваются истоки исследования и ключевые аспекты этого явления. Обосновывается необходимость учета феноменологического поля доверия в профессиональном общении специалиста по психологии.

**Ключевые слова:** *доверие, психолог, профессиональное общение, доверие к себе, доверие к другим, доверие к миру.*

Cherepehina O.A. THE QUESTION OF CONFIDENCE IN THE PROFESSION OF PSYCHOLOGIST

The article analyzes the question of confidence in the work of the psychologist, the beginnings of research and the key aspects of this phenomenon. The necessity of taking into account the phenomenological field of confidence in professional communication specialist in psychology.

**Key words:** *confidence, psychologist, professional communication, credibility, confidence in others, confidence in the world.*

**Постановка проблеми.** Професія психолога – одна з таких, що породжує безліч феноменів міжособистісного сприйняття та спілкування. Одним з таких важливих феноменів, який водночас виступає умовою ефективності професійного спілкування, полем, у якому розгортається психологічна допомога та одним з показників продуктивності психолога з клієнтами, є довіра. Виходячи з того, що довіра до себе і світу є феноменом психічного, яка здійснює функцію зв'язку людини зі світом в єдину систему (тобто дозволяє людині «винести» частину себе у світ без побоювання не відповідати самому собі), припускаємо, що довіра виступає як одна з умов, відсутність якої унеможливує професійне спілкування психолога й ефект від нього. Безсумнівно, оптимальний рівень довіри виступає засобом гармонізації стосунків психолога з клієнтом і з самим собою.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** На рубежі ХХ – ХХІ століть інтерес до довіри став тенденцією розвитку вітчизняної суспільно-наукової думки. Не тільки світове, а й українське співтовариство гуманітаріїв усвідомило, що дефіцит довіри веде до великих проблем, але досягати його стає все важче і важче. Цей парадокс значною мірою обумовлений постійними змінами в різних сферах життя, некомпетентними методами керівництва та управління, непослідовністю у прийнятті рішень і у взаєминах, низьким рівнем згуртованості

в різних спільнотах людей. Все це в рівній мірі стосується і професійної діяльності психолога, на дев'ять десятих вибудованої на відносинах людей, де довірі належить одна з ключових ролей в ефективному функціонуванні та розвитку комунікативного альянсу та терапевтичного ефекту. Розуміння цієї ролі неможливо без комплексного уявлення про феномен довіри в цілому і аспекти його прояву, без звернення до досвіду вивчення довіри у вітчизняній і зарубіжній психології.

Дослідник, який виявив інтерес до довіри, буде вражений різноманіттям і поліаспектністю аналізу феномена, солідним числом абсолютно різних визначень, схем аналізу, психотерапевтичних прийомів, де він фігурує. Аналіз робіт як вітчизняних, так і зарубіжних авторів, проведений Т.П. Скрипкиною, дозволив їй зробити висновки, що в різних напрямках психологічної науки йшлося про три самостійні області, де довіра найчастіше виступала умовою існування якого-небудь іншого явища: це довіра до світу, довіра до іншого і довіра до себе. Довіра також традиційно розглядається як складова різних видів відносин, зокрема Л.Я. Гозманом, І.С. Коном, М.Ю. Кондратьєвим, Є.А. Хорошиловою та ін. Статус самостійного явища довіри надається набагато рідше, але і в цьому випадку воно не наділяється власними психологічними характеристиками. Як вид спілкування довіру виділяє В.С. Сафонов [2].



У зарубіжній, насамперед англомовній, соціальній психології довіра трактується як установка або система установок по відношенню до соціального світу і до самого себе. Такий підхід характерний для робіт Т. Говіра, Дж. Роттера, Т. Ямагіші, Р. Морганна, Ш. Ханта та ін. У вітчизняній психологічній науці проблема довіри висвітлювалася найчастіше в контексті розробки аспектів соціально-психологічного навіювання. Проблематика довіри знаходить відображення в ряді досліджень, присвячених питанням авторитетності й лідерства. У контексті проблеми значущих інших роль довіри вивчалася такими вітчизняними психологами, як В.М. Князев, Н.Б. Шкопоров, Є.А. Хорошилова, О.О. Кроник та ін. [7].

Все це дозволяє зробити висновок, що довіру не представлено як самостійний соціально-психологічний феномен у вітчизняній психології. А в зарубіжній вона не отримала комплексного аналізу, і найчастіше вивчалися її різні ситуаційні і динамічні особливості у зв'язку з іншими феноменами міжособистісної взаємодії і спілкування, а власне психологічні характеристики довіри як самостійного соціально-психологічного явища залишалися за рамками аналізу. «Різні аспекти, фрагменти довіри як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології вивчалися відокремлено, – резюмує Т.П. Скрипкіна, – довіра до іншого була включена в соціально-психологічний аналіз; довіра до себе виступала предметом психотерапевтичних та психокорекційних процедур; довіра до світу розглядалася як базова установка особистості» [4].

Кожен з виділених базових аспектів довіри – довіра до світу, довіра до себе і довіра до іншого – має специфічні й вагомими значимі властивості в будь-якій професійній діяльності, що ми беремося показати відносно до роботи психолога.

Однак питанням сутності, ролі й значення довіри у професійній діяльності психолога й професійній взаємодії на всіх рівнях не було надано належної уваги, тому це питання є невирішеним як на практичному, так і на теоретико-методичному рівнях.

Постановка завдання. Отже, метою статті є обґрунтування важливості урахування довіри як соціально-психологічного явища у феноменологічному просторі професійної взаємодії психолога.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Навіть коротке концептивне знайомство з проблематикою довіри як внутрішнього, суб'єктивного феномена дозволяє відзначити, що для західної психології дане психічне явище – предмет давнього і неослабного інтересу. Разом з тим

говорити про існування єдиної універсальної концепції довіри до себе поки не доводиться – кожен автор підкреслює той чи інший аспект самодовіри в руслі вивчення інших феноменів.

Зупинимося на найосновніших концепціях, узагальнюючи досвід психотерапевтичних та психокорекційних практик.

**Концепція саморозкриття.** С. Джулард і П. Ласкоу поклали початок вивченню довіри, визначаючи її як явище, що виявляється в процесі саморозкриття і характеризується якостями добровільності та навмисності. Особливо підкреслюється, що довірливість в саморозкритті є одним з найважливіших показників психологічного здоров'я особистості. «Норма довірчості», тобто здатність відповідати довірою на довіру в спілкуванні, на думку С. Джуларда, формується в дитинстві і на все подальше життя визначає рівень відкритості людини по відношенню до оточуючих [7].

Один з яскравих представників сучасного соціального психоаналізу Д. Бразерс вважає довіру до інших базисом взаємодії з людьми. При цьому довіра до іншого розуміється як внутрішній феномен, що закладається в дитинстві на основі раннього досвіду спілкування і слугує основою для самодовіри. У ході дорослого спілкування індивід постійно повертається до цього раннього досвіду довіри, і ступінь його позитивності грає кардинальну роль в його ставленні до оточуючих.

Для представників необіхевіоризму феномен довіри – складова феномену впевненості, що лежить в основі соціальної компетенції. Навички впевненої поведінки формуються на основі зовнішнього підкріплення, таким чином посилюється «віра в само ефективність», а вже на її фундаменти – впевненість у собі.

Гештальтпсихологія в особі Ф. Перлза поміщає проблему довіри в контекст особистісної зрілості та прийняття відповідальності за своє життя. Тільки інтеграція довіри до себе і довіри до інших є ознакою психологічної зрілості; а один з послідовників Ф. Перлза – Е. Шостром у своїй концепції протиставляє людину-маніпулятора і людину-актуалізатора: першому притаманні брехня, неусвідомленість, контроль і цинізм, другому – чесність, усвідомленість, свобода і довіра. Актуалізатор володіє розвиненою довірою, поряд з іншими якостями – усвідомленням власної самоцінності, цілісністю, самореалізацією [7].

Прямий зв'язок самоактуалізації та довіри до себе постулює і більшість засновників руху за гуманістичну психологію: А. Маслоу, К. Роджерс, Р. Мей, Дж. Бюдженаль.

У теорії К. Роджерса описаний феномен довіри особистості до себе, під яким розуміється довіра до свого життєвого досвіду, або «цілісне організмичне відчуження ситуації», причому йдеться про інтеграцію як фізіологічних потреб, так і культурного контексту існування. Дисгармонія, інконгруентність організмичних процесів досвіду «Я» призводять до саморуйнування, невротизації особистості. Таким чином, довіра до себе виступає найважливішою умовою самоактуалізації індивіда [7].

По суті, ті ж психотерапевтичні цілі – допомогти людині стати автентичною, розширити межі довіри до себе – переслідують прихильники й інших психотерапевтичних та психокорекційних практик, досягаючи їх в рамках своїх методів: проведення груп зустрічей, виховання чуйності до власної творчості і спонукання внутрішнього світу у клієнтів, техніка активної довіри до себе та ін.

У вітчизняній психології інтерес до довіри з'являється в кінці 1980-х років як результат великого методологічного зсуву. Соціально-детермінуючий акцент у розумінні розвитку особистості змінився ідеями «самоздійснення» особистості, пріоритетом суб'єктивного підходу до вивчення людської психіки. Так, відстоюючи гуманітарно-антропологічну методологію як таку, що володіє великим потенціалом у вивченні особистісних процесів і явищ в порівнянні з природничо-науковою, В.І. Слободчиков і Є.І. Ісаєв саме суб'єктивний світ вважають основним предметом психологічного вивчення. А центральним феноменом людської суб'єктивності є феномен рефлексії, – здатності, яка дозволяє суб'єкту «зробити свої думки, емоційні стани, свої дії й відносини, взагалі всього себе предметом спеціального розгляду і практичного перетворення» [5, с. 23].

Спираючись на таке розуміння, можна визначити довіру до себе як особливий інтеграційний внутрішньоособистісний феномен, що дозволяє людині зайняти певну ціннісну позицію по відношенню до самої себе і, виходячи з цієї позиції, будувати власну життєву стратегію, вибудовувати життєдіяльність. Тут також діє принцип відповідності, запропонований В.Є. Ключко: будучи автономним суб'єктом активності, людина в той же час прагне відповідати самій собі, своїм ціннісним уявленням про саму себе.

Необхідно відзначити також те, що довіра людини до світу й довіра людини до себе існують в єдиній нерозривній системі, завжди взаємопов'язані, адже людина одночасно звернена і до світу, і до себе. Проблема полягає в пропорції довіри,

адресованій світу і собі. «У процесі життєдіяльності, – зазначає у зв'язку з цим О.Г. Фатхі, – людина постійно реалізує певну пропорцію між ними, розв'язуючи одне і те ж протиріччя, співвідносячи зовнішні умови активності, закладені в світі, якому вона не може не довіряти, і свої особисті можливості при виникненні тієї чи іншої потреби або проблемної ситуації. 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, що дозволяє бути людині активним суверенним цілісним суб'єктом діяльності і одночасно бути включеним у світ» [7].

Автономна незалежна активність як спосіб моделювання особистістю свого життя в концепції К.О. Абульханової-Славської якраз і має базисом таку цілісність [1], особистісну цілісність як значущість особистості насамперед для самої себе, а вже потім – для інших. Довіряючи собі, особистість вибудовує і свою соціальну, зовнішню поведінку. Причому співвідношення довіри до світу і довіри до себе знаходиться 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 вітчизняного діяльнісного підходу у варіанті як О.М. Леонтьєва, так і Л.С. Рубінштейна [4].

Але разом з тим особистість не зливається з суб'єктом діяльності, а є особливим системним утворенням, істотною характеристикою якого Б.С. Братусь вважає морально-ціннісне або ціннісно-смісловне ставлення до всього, що відбувається. В значеннєвій концепції особистості Б.С. Братуса наділення зовнішнього світу та інших смислами і цінностями – це передумова її саморозвитку. До критеріїв нормального повноцінного особистісного розвитку автор відносить як здатність до децентрації, самовіддачі і любові, ставлення до іншого як самоцінності, так і здатність до вільного волепроявлення, самопроекування майбутнього, творчого змінення життя, а також внутрішню відповідальність перед собою та іншими [4].

Все це дозволяє осмислити довіру до себе як складний феномен самоорганізації людини, що дозволяє останній «вийти за межі» себе, тобто вже накопиченого досвіду, у виробленні нових форм життєдіяльності, в той же час спираючись на цей смисловий досвід. Самоорганізація, як її визначає у своїй теорії ініціативних систем





В.Є. Клочко і як розвиває ці ідеї стосовно довіри до себе Т.П. Скрипкіна, означає формування у людини довіри до себе, що розуміється як повноцінне оволодіння собою, своєю сутністю, як здатність самостійно ставити цілі і діяти відповідно до них, зберігаючи рефлексивну критичну позицію по відношенню до себе. Здатність передбачати результати діяльності і на основі цього будувати стратегію поведінки, гармонійно поєднуючи її з суб'єктивними смислами [4].

Іншими словами, оптимальний рівень довіри до себе передбачає одночасно наявність рівнозначних соціальних та особистісних позицій у людини.

Людина настільки довіряє собі, наскільки вона здатна «вийти за межі» свого минулого досвіду, не входячи в протиріччя з собою, зі своїми внутрішніми цінностями і смислами. Це свого роду «радіус саморозповсюдження», який людина собі дозволяє. Такий радіус визначає масштаб життєвих завдань, які людина здатна самостійно поставити для себе.

При цьому в одних сферах життєдіяльності у людини може бути сформована установка на довіру до себе, а в інших – ні. Все залежить від того, які можливості людина в собі усвідомлює і яку особисту цінність, значимість мають для неї потреби, пов'язані з тією або іншою сферою життєдіяльності. Таким чином, оптимальний рівень довіри до себе передбачає оволодіння здатністю до самоорганізації свого життя. Цілепокладання, самооцінка, усвідомлення власних можливостей виступають тут основними механізмами.

Концепція суб'єктності В.А. Петровського допомагає зрозуміти структуру довіри до себе. Згідно з концепцією усвідомлення власних можливостей передує постановці цілей. На практиці таке усвідомлення можливостей припускає 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 не зможуть здійснитися ніяка діяльність, ніякий вчинок [3].

У синтезі з вольовим зусиллям переживання «Я можу» народжується «мета-мотив», з якого, згідно з О.М. Леонтьєвим, починається діяльність. Потяги, інтереси, бажання – вся потребова сфера задає другий вектор детермінації людської поведінки. А третій, як показує Т.П. Скрипкіна, спираючись на роботи К.О. Абульханової-Славської, А.В. Брушлинського, Л.В. Темнової, – це емпіричні уявлення людини про належне, де головну роль відіграють ціннісно-сміслові утворення особистості [1].

Переживання «Я можу» служить спонукальною основою будь-якої творчої та розумової активності людини, це та сама мотивація наднормативної активності, що, як вважає В.А. Петровський, не збігається з мотивацією самої діяльності, але служить умовою саморозвитку особистості в руслі діяльності [3]. Це «вихід за межі себе», вихід за рамки свого досвіду, що змінює сам досвід і особистість у цілому. Щоб вийти за межі досвіду, прийняти рішення, зробити вибір, людині необхідна віра у власні можливості, довіра до себе, рівень якої, у свою чергу, визначається тим, наскільки авторитетним, успішним, компетентним сприймає себе суб'єкт стосовно конкретної сфери діяльності і наскільки сама діяльність сприймається ним як значуща.

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

У зв'язку з цим можна припустити, що людина, яка довіряє собі, – це людина відносно незалежна, орієнтована на досягнення, така, що позитивно себе сприймає. Іншими словами, така, що ставиться до себе, до своєї суб'єктності як до цінності, вміє враховувати минулий досвід і співвідносити його з планами на майбутнє, будуючи конструктивну стратегію відносин зі світом.

Повертаючись до структурі довіри до себе, на основі вищесказаного можна представити її як складне утворення, що включає в себе інші психологічні утворення:

- 1) спонукальні змінні, тобто потреби, інтереси, прагнення, все, що ініціює активність людини;
- 2) прогностичні змінні, тобто все, що пов'язано з можливостями людини, які дозволяють їй задовольняти виникаючі прагнення;
- 3) ціннісно-сміслові змінні, що актуалізують особистісні смислові утворення, які виконують функцію контролю.

«Феномен довіри до себе головним чином бере участь у метапокладанні, – зазначає Т.П. Скрипкіна, – адже вибір мети визначається не тільки тим, наскільки лю-

дина довіряє собі свої досягнення, але і тим, як вона враховує при цьому способи, за допомогою яких сягатиме поставленої мети; і самі цілі, і ці способи не повинні суперечити її внутрішнім особистісним сенсам». Довіра до себе не існує ізольовано, вона тісно пов'язана з іншими особистісно-смысловими феноменами. У своєму емпіричному дослідженні Т.П. Скрипкина 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 [4].

У той же час довіра до себе взаємопов'язана і з самоставленням особистості. У дослідженні Т.П. Скрипкиної показано тісний зв'язок самодовіри зі самовпевненістю, самокерованістю, самоприйняттям та ін. Тому побудова довіри до себе досягається за допомогою підвищення впевненості в собі, самоприйняття, розвитку комунікативних умінь, підвищення самоефективності, формування адекватної самооцінки та підвищення самоцінності. Довіра до себе – передумова повноцінного оволодіння собою, своєю сутністю, умова самоорганізації людини і її само актуалізації, у тому числі і професійної самоактуалізації в сфері відносин і спілкування з іншими людьми [4].

Т.П. Скрипкина довіру визначає як механізм, спрямований на об'єднання людини, з одного боку, зі своїми внутрішніми цінностями, потребами, інтересами і бажаннями, тобто власною суб'єктністю, а з іншого – з тією частиною світу, з якою вона збирається вступити у взаємодію. Довіру класифікують як соціально-психологічне явище, психологічним механізмом якого є соціальна установка, що формується завдяки одночасній спрямованості психіки людини до світу і до самої себе. Довіра існує у внутрішньо-особистісному просторі, але функціонує, проявляє себе в індивідуальному і в міжіндивідуальному просторах, саме там вона здійснює функцію зв'язку людини зі світом [4].

Довіра є багаторівневим утворенням, що складається з первинних установок (виникають на ранніх стадіях онтогенезу з потреби в безпеці) та вторинних установок («вторинна довіра», спрямована на світ і на себе самого).

Інтеріоризуючись, дані установки стають особистісними. Зокрема, Т. Ямагіші диференціював людей на тих, що мають високу і низьку довіру [6].

У кожній конкретній ситуації ці установки починають взаємодіяти, на основі чого індивід і виробляє нову актуальну установку,

що відповідає ситуації, в яку він включений.

Іншими словами, вже на рівні сприйняття відбувається наділення об'єктів світу значущістю, тобто цінностями і смислами. Людина як би «виносить» частину себе, своєї сутності, своєї суб'єктивності за межі самої себе у світ, тобто «подовжує» себе у світ. Але для здійснення акту взаємодії зі світом необхідною умовою є задоволення потреби в безпеці. Об'єкти навколишнього світу повинні бути не тільки значущими, але і відносно безпечними, тому що тільки такий світ може викликати у людини довіру.

**Висновки з проведеного дослідження і перспективи подальших розвідок.** Таким чином, можливо дійти висновку, що довіра є властивістю людини наділяти явища і об'єкти навколишнього світу, інших людей, їхні майбутні дії і свої власні передбачувані дії властивостями ситуативної значущості та безпеки. Довіру визначають як умову взаємодії людини зі світом, що передуює самій взаємодії, тобто активності. Спочатку виникаючи в суб'єктивному, внутрішньому світі особистості, довіра може виявлятися, коригуватися лише за допомогою активності людини: в момент взаємодії вона як би «виноситься» в сам акт взаємодії, і тому вона існує в людині, а проявляється як би між людиною і об'єктом в момент взаємодії

Довіра – це вид установки (відношення), яка складається з трьох компонентів: когнітивного, емоційно-оцінного компоненту і поведінкового. Зрозуміти зміст і сутність довіри у роботі психолога як самостійної форми віри можна, лише розглядаючи систему «людина і світ» як єдину систему. Довіра як самостійна форма віри являє акт одночасного ставлення людини до світу і до самого себе, опосередковане попередньою взаємодією зі світом.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. – М. : Мысль, 1991. – 169 с.
2. Купрейченко А.Б. Психология доверия и недоверия / А.Б. Купрейченко. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – 564 с.
3. Петровский В.А. Логика «Я»: персонологическая перспектива : [монография] / В.А. Петровский. – М. : Издательство САМГУ, 2009. – 304 с.
4. Скрипкина Т.П. Психология доверия / Т.П. Скрипкина. – М. : Просвещение, 2000. – 383 с.
5. Слободчиков В.И. Психология развития человека. Развитие субъективной реальности в онтогенезе / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. – М. : ПСТГУ, 2013. – 242 с.
6. Столин В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. – М. : Просвещение, 2003. – 329 с.
7. Хьел Л. Теории личности / Л. Хьел, Д. Зиглер. – М. : «Питер», 2002. – 430 с.