

КОНГРУЕНТНІСТЬ ЯК ІНТЕГРАЛЬНА ВЛАСТИВІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ПСИХОЛОГА

О.П. Саннікова,

доктор психологічних наук, професор,
завідувачка кафедри загальної та диференціальної психології
Південноукраїнського національного педагогічного університету
імені К. Д. Ушинського

У роботі аналізується поняття «конгруентність», яке розглядається як інтегральна властивість особистості, що забезпечує відповідність або невідповідність внутрішнього психологічного змісту особистості тому, що нею декларується та демонструється.

Ключові слова: конгруентність, особистість, безумовне прийняття, емпатія.

В работе анализируется понятие «конгруэнтность», которое рассматривается как интегральное свойство личности, обеспечивающее соразмерность или несоразмерность внутреннего психологического содержания личности тому, что ею декларируется и демонстрируется.

Ключевые слова: конгруэнтность, личность, безусловное принятие, эмпатия

Створення стосунків між психологом, психотерапевтом і клієнтом, які характеризуються такими трьома найважливішими позиціями, як безумовне позитивне ставлення, емпатія та конгруентність, К. Роджерс вважав основою «клієнт-центрованої терапії» (клієнт-орієнтованої) і фундаментом лікування пацієнтів, а точніше клієнтів (автором обраний саме цей термін, щоб підкреслити провідну роль самого клієнта в психотерапевтичному процесі й результаті). Ця позиція відома в психології як «тріада Роджерса». К. Роджерс вказував, що вона є достатньою та необхідною умовою терапевтичної зміни, розвитку особистості клієнта, причому він закликав розглядати ці умови не як техніки, а як установки психотерапевта, як характеристики його особистості [7].

Елементи цієї тріади інтенсивно вивчаються сучасною наукою і широко використовуються в практиці психологічного консультування й психотерапії. Останнім часом у вітчизняній і зарубіжній психології з'явилася безліч теоретико-емпіричних досліджень, присвячених вивченню деяких характеристик цієї тріади, зокрема, проблемі людських відносин і, особливо, проблемі емпатії. Тільки за останні роки в Україні захищено та готуються до захисту декілька кандидатських і докторських дисертацій, присвячених дослідженню емпатії, опублікована безліч статей, розроблені й розробляються психодіагностичні процедури вивчення різних особливостей емпатії.

Зрозуміло, що інтерес до емпатії, що проявився в явній диспропорції відносно кількісної представленості досліджень, пов'язаний із її значущістю для людських взаємин як у професійній діяльності, так і поза нею. Подібна диспропорція в дослідженнях компонентів «тріади Роджерса» особливо очевидна при зіставленні розробок, присвячених проблемі емпатії з одного боку, і проблемі конгруентності – з іншого.

Аналізуючи літературу, ми виявили, що конгруентність розглядається в основному або в роботах самого К. Роджерса, або в літературних джерелах, присвячених аналізу концепції клієнт-центрованої терапії. Ми практично не знайшли наукових праць, у яких би основним предметом спеціальних досліджень обиралася конгруентність. Слід відмітити, що саме ця властивість у психотерапевтичній тріаді К. Роджерса позначена як базова умова, що забезпечує довіру клієнта і сприяє його особистісному зростанню.

Наведемо одну цитату із книги К. Роджерса, що якнайкраще ілюструє його позицію: «Я дійшов висновку, що заслужити на довіру – не означає поводитися послідовно. Для цього треба бути по-справжньому надійною та щирою людиною. Я використовував термін «конгруентність» в описі того, яким би я хотів бути. Під ним я маю на увазі наступне, які б почуття або стосунки я не переживав, їм відповідатиме усвідомлення мною цих почуттів або відношення. Якщо це дійсно відбувається, то в цей момент я стаю цілісною, інтегрованою особистістю, і звідси витікає, що я можу бути тим, ким я дійсно є... Тоді, можливо клієнт відкриється й без страху зможе бути тим,

хто він є насправді» [3. с. 57, 74]. При цьому К. Роджерс підкреслював, що локус критичних суджень і центр відповідальності знаходяться в самому клієнті. Отже, конгруентність К. Роджерс розглядав як відповідність емоційних переживань їх усвідомленню й вербальному або невербальному вираженню. Інконгруентність – як невідповідність між почуттями та їх усвідомленням, між усвідомленням і їх вираженням.

Слід уточнити, що конгруентність (*congruensis*) у перекладі з латинської мови означає відповідність, співмірність, співпадання; інконгруентність (*incongruens, incongruensis*) – невідповідність, не співмірність, не співпадання.

Можна припустити, що вона може певним, специфічним чином проявлятися на різних рівнях континуально-ієрархічної структури особистості (на формально-динамічному, змістовно-особистісному й соціально-імперативному) [4] у різних її психічних сферах. Означена континуально-ієрархічна структура особистості професіонала охоплює такі взаємопов'язані рівні: формально-динамічний (сукупність усіх властивостей, що відображають динаміку перебігу психічних явищ та індивідуальні властивості конституціонального характеру); якісний (проміжний – відображає психологічну сутність феномену); змістово-особистісний (спрямованість, цінності, настанови, потребово-мотиваційна сфера тощо) і соціально-імперативний або нормативний. Якщо два перших рівні співзвучні (і вербально, і за змістом) уявленням про двоаспектність психічного (динамічне й змістове), то третій включає той клас характеристик, що відображають наявні уявлення особистості про суспільство, мораль, норми поведінки, знання тощо. Межі взаємовідношень між рівнями умовні й розмиті. Саме це дає змогу розглядати переходи від одного рівня до іншого як певний суміжний простір, що об'єднує риси, котрі належать до двох сусідніх рівнів. Такий підхід дає чітке уявлення про структуру властивостей особистості, що традиційно відносяться або до темпераментного, або до особистісного рівня.

У контексті континуально-ієрархічної структури особистості *формально-динамічний* рівень представлений відносно незалежними від змісту конкретної діяльності та змісту актуальних ситуацій психічними властивостями (якостями, рисами), які формують (задають форму) і регулюють динаміку активності людини в певній діяльності. Отже, ці психічні властивості можна вважати надситуативними, або позаситуативними.

Існує положення диференціальної психології, згідно з яким формально-динамічні характеристики індивідуальної поведінки особистості, на відміну від змістовних характеристик, визначаються переважно властивостями нервової системи. Цим пояснюється «консервативність», мала мінливість, стабільність, усталеність цих характеристик у період після дозрівання нервової системи. Формально-динамічний аспект охоплює сукупність тих рис і властивостей психіки людини, які формуються в результаті «системного узагальнення» психофізіологічних компонентів діяльності незалежно від їх конкретних мотивів, цілей, програм поведінки і т.д. При цьому формально-динамічні характеристики психічних властивостей формуються за рахунок природженої постійності індивідуально-стійких нейрофізіологічних (біологічних) компонентів, залучених в індивідуально-конкретні види діяльності.

Розглянемо компонентний склад формально-динамічних характеристик індивідуальності. Традиційно до них відносять такі особливості поведінки, як темп, напруженість, пластичність, варіативність, інтенсивність, ритм, об'єм, градієнт наростання і загасання дій, устремлень і переживань [8]; виділяють ергічний, швидкісний, варіаційний чинники активності як багатовимірної формально-динамічної характеристики індивідуальності [1]; також відносять такі особливості індивідуальності, як інтенсивність-помірність, яка відображає готовність людини до енерговитрат, що виявляються в її адаптаційних і конструктивних можливостях; стійкість-мінливість, пов'язана з тимчасовими параметрами взаємодії людини з середовищем; широта-вужкість, що характеризує масштаб суб'єктивних шкал, а також ступінь складності в структурі внутрішніх і зовнішніх зв'язків стильових компонентів; включеність-відчуженість суб'єкта при взаємодії з середовищем як прояв міри дистантності між ними, як прояв активності [5].

У контексті мети цього повідомлення та спираючись на наші уявлення про інструментальні, базові метапараметри або метахарактеристики індивідуальності, до **формально-динамічних** параметрів саме конгруентності можна віднести такі: *потребу або відсутність потреби* в конгруентності, тобто, в аутентичності, у відповідності, у співмірності емоцій, думок певним діям, діяльності, вчинкам; *ініціативність або відсутність ініціативності* у проявах конгруентності – активність людини, спрямована на задоволення потреби в конгруентності; *спонтанність, імпульсивність або її відсутність* – здатність або нездатність до безпосереднього вияву своїх

почуттів, думок, дій; *широту або вузькість* масштабу інтеракцій – коло ситуацій і сфер життєдіяльності, де особистість виявляє конгруентність (це просторовий компонент взаємодії людини зі світом); *легкість або утрудненість* виникнення, протікання та припинення конгруентних дій, емоцій, почуттів або їх проявів, ступінь чутливості до них; *стійкість або мінливість* – частота й тривалість інтеракцій (ця характеристика пов'язана з часовими параметрами взаємодії людини з середовищем); *пластичність (гнучкість, флексибельність) або ригідність (усталеність)* – ступінь схильності та здібностей до різноманітності проявів конгруентності (гнучкість характеризує здатність відходити від стереотипів, швидко й адекватно реагувати на зміну ситуації, характеризує ступінь варіативності та зміни способів поведінки, багатство й різноманіття палітри можливостей людини, що виявляються в конгруентності); *інтенсивність або помірність* – ступінь енерговитрат, що виявляється в можливостях проявів конгруентності (це енергетичний параметр взаємодії людини із соціальним середовищем); *включеність або відчуженість* – прояв міри дистантності між суб'єктом і середовищем, зокрема, між суб'єктом та іншою людиною – відображає сигнально-інформаційну специфіку цієї взаємодії, що виявляється також в чутливості до зворотного зв'язку. Список параметрів, які характеризують формально-динамічний рівень конгруентності може бути доповнений іншими компонентами, специфічними для цього феномена.

Що стосується **якісного рівня конгруентності** як риси особистості (риса усталена в часі, стабільна й не є станом, викликаним впливом ситуації), то ми позначили контури найбільш репрезентативних її складових. Вони представлені характеристиками, що відбивають психологічну сутність означеного феномену та включають: *рефлексивний* компонент конгруентності – відображає ступінь адекватності-неадекватності усвідомлення особистістю суб'єктивних психологічних станів (емоційних, інтелектуальних, вольових) для наступного їх пред'явлення іншим людям; *емоційно-когнітивний* компонент – характеризує відповідність або невідповідність емоційних переживань власним думкам, оцінному судженню, сприйняттю ситуацій, сприйняттю та оцінкам інших людей тощо; *емоційно-поведінковий* компонент – характеризує відповідність або невідповідність власних емоційних переживань їх вербальним (слова, фрази, мова, інтонація) або невербальним (міміці, експресії, виразним рухам) зовнішнім проявам; *когнітивно-поведінковий* компонент конгруентності – характеризує відповідність або невідповідність думок, настанов певним діям, особливостям поведінки, вчинкам; *когнітивно-декларативний* компонент – проявляється у відповідності розуміння суб'єктом суті явища тим відомостям про нього, що декларуються, пред'являються іншим людям; *комунікативний компонент* конгруентності – проявляється в процесі комунікативної взаємодії з іншими людьми, виражає ступінь відповідності вимог, які особистість пред'являє до себе в спілкуванні з вимогами, які вона пред'являє до інших людей; *контрольно-регулятивний* компонент конгруентності – ступінь контролю та регуляція особистістю проявів конгруентності. Список параметрів, які характеризують якісний рівень конгруентності також є відкритим і може бути доповнений іншими специфічними компонентами.

Відносно **змістовно-особистісного** рівня конгруентності, то він представлений такими змістовними характеристиками особистості, що пов'язані з цінностями, мотивами, переконаннями, настановами, інтересами, тобто, детерміновані особливостями спрямованості особистості.

І, нарешті, характеристики конгруентності, зумовлені включенням людини в різноманітні суспільні, соціальні зв'язки, впливом реального соціального середовища, соціальних норм, культурних традицій і т. ін., утворюють **соціально-імперативний рівень**.

Отже, ми спробували підійти до поняття «конгруентність» як до складного психологічного феномену і розглянули його як інтегральну властивість особистості, що забезпечує співмірність, відповідність або не співмірність, не відповідність внутрішнього психологічного змісту особистості тому, що нею викладається, проповідується й демонструється.

Таким чином, конгруентність проявляється в певній відповідності внутрішніх установок особистості тому, що нею декларується; у відповідності наявних переконань особистості вчинкам, які вона здійснює; у відповідності морально-етичних норм і правил, які сповідує особистість, її способу життя; у відповідності етичних орієнтацій психотерапевта (моральний імператив) і рівня психотехнічних прийомів та професійної структурованості його особистісної свідомості. Нарешті, важливим у взаєминах з іншими людьми є ступінь відповідності вимог, які особистість пред'являє до самої себе, до тих вимог, які вона пред'являє до інших людей; відповідності міри відповідальності, яку особистість покладає на себе й відповідальності, яку вона покладає на інших

людей і т. ін. Розподіл показників за означеними рівнями є досить умовним: кожний компонент включає частку динамічного, якісного, змістовного й соціально-імперативного в різних пропорціях, і лише домінування певних характеристик дає можливість віднести компонент до відповідного рівня.

Слід зазначити, що описаний перелік можливих рівнів, форм і проявів конгруентності не є повним. Проте, на одній із форм конгруентності, яку можна умовно назвати концептуальною (особистісна позиція психолога, обрана ним методологія, певні переваги в методах, підходах, техніці, технологіях тощо), зупинимося детальніше.

Відомо, що психолог, психотерапевт (як і будь-який інший фахівець), який обрав для себе певний шлях, професійну позицію і стратегію взаємодії з клієнтом, свідомо або підсвідомо (мимоволі) відбирає ту інформацію, що підтримує його концепцію, позицію і блокує іншу, що її руйнує. Про це свідчать і роздуми К. Роджерса, у яких звучить жаль обмеженості й закритості психологів іншого гатунку: «Я знаю, що мене чує тільки частина психологів, більшість тих, інтереси яких знаходяться у сферах, пов'язаних із такими термінами, як «стимул-реакція», «теорія навчання», «оперантне обумовлення», вони занадто зациклені на тому, щоб бачити в людині тільки об'єкт, і зміст моїх робіт часто дратує їх» [3, с. 6]. Та й сам К. Роджерс був прекрасною ілюстрацією концептуально конгруентної особистості: його особистісні якості абсолютно відповідали тим якостям, про які писав автор, які аналізував, і комплекс яких створював. Можна навіть стверджувати, що саме тому К. Роджерс і розробив цей комплекс якостей психотерапевта (емпатія, безумовне прийняття клієнта й конгруентність), що сам був особистістю, яка найбільше відповідає вимогам «клієнт-центрованої терапії» – він був «носієм» цих якостей.

У літературі є відомості про те, що психотерапевт може ефективно користуватися лише такими методами, які відповідають особливостям його особистості. Цьому сприяє гнучкість, незапрограмованість процесу й процедури взаємодії з клієнтом, що існує в практиці психологічного консультування та психотерапії. При цьому особистість психолога, психотерапевта усвідомлено або не усвідомлено впливає не лише на процес і результат, але й на вибір методів, психотехнічних і психокоректурних програм. Так, принцип «психоаналітичного уникнення контакту» несе на собі печатку фрейдівської інтровертності, тоді як принцип «спонтанності й відтворення у дії» відбиває, навпаки, «екстравертно-діяльнісний» характер Дж. Морено, а метод емпатичного слухання – скромність і сензитивність К. Роджерса [1].

Помічено, що психотерапевти певного душевного складу при інших відносно рівних умовах більш успішно працюють із певною групою клієнтів. Так, наприклад, відомо, що зовні ефектний психотерапевт легше допоможе схильним до істерії, але дратуватиме психастеніка. Психолог, який поєднує в собі такі якості, як емоційна жвавість і природність, скептичний розум і прагнення до активної практичної діяльності, швидше допоможе й істероїду, і психастеніку. У роботах С. Саразона, А. Моріарті, Дж. Маслінга, А. Пінтера, В. Фрідріха, В. Хенніга, Й. Шванцара та інших встановлено, що на поведінку клієнта впливають стать, вік, зовнішній вигляд психолога, його професійний і соціометричний статус, рівень загальної культури, досвід, риси характеру, поведінка і т. ін. У деяких роботах вказується на «ефект упередженості», «самоздійснення пророцтва», до яких схильні психологи. Ці явища розглядаються як джерела однієї з груп найбільш типових помилок, що виникають у роботі з клієнтами. Історія психотерапії свідчить про те, що особистість психолога, психотерапевта сама є важливим інструментом його роботи, «персонажем подій», що розгортаються, при цьому психолог повинен залишатися співвимірним, конгруентним обраній професійній концепції.

З цікавим проявом концептуальної конгруентності (конструктивної, що належить до певної системи поглядів) можна стикнутися в ситуації, коли психотерапевт, звертаючись за допомогою до іншого психолога, сам стає клієнтом. Нам би хотілося відразу розвести поняття психотерапевт-клієнт і клієнт-психотерапевт. Перший є професійним терапевтом, який звернувся по допомогу до колеги, другий – це клієнт, який вирішив деякі питання свого психічного життя, набув певного індивідуального психотерапевтичного досвіду і з позицій власного досвіду намагається допомогти «менш просунутим» клієнтам (в основному, клієнтів-психотерапевтів запрошують задля терапії творчим самовираженням). Так от, психотерапевт-клієнт не лише викладає свої скарги (не хочеться використовувати термін «проблеми») в контексті терапевтичного напрямку, до якого сам себе зараховує, але й мимоволі чекає і навіть провокує поведінку консультанта, яка відповідає власним уявленням про психологічну допомогу. Залишатися конгруентним можуть допомогти рекомендації К. Роджерса, які завжди редагують наміри психотерапевта й підказують вихід із будь-яких ситуацій: «замість того, щоб демонструвати власний розум і знання, мені слід

покластися на те, куди веде клієнт» [3, с. 19]. Це теж позиція, її дотримання також є одним із проявів концептуальної конгруентності. Важливо відзначити, що ми розглядаємо окремі елементи конгруентності в їх «чистих», «простих» варіантах, проте розуміємо всю умовність подібного розподілу.

Індивідуальність кожного психолога, психотерапевта, ступінь прояву особливостей конгруентності як властивості особистості визначається безліччю різних комбінацій, що входять у його структуру елементів. Це не лише створює найбагатшу типологію конгруентності-інконгруентності, але й дає можливість для розвитку особистості самого психолога та психотерапевта. Як писав К. Роджерс, «безумовно, займатися терапією, яка вимагає серйозного особистісного зростання й від самого терапевта, часто буває хворобливо, хоча й винагороджується іноді» [7, с. 21].

У психологічній літературі часто використовується поняття «автентичність», яке є співзвучним за сенсом із поняттям «конгруентність». Автентичний – *authentikos*, у перекладі з грецької мови означає справжній, такий, що виходить з першоджерела (прояви справжніх почуттів). Вважається, що автентична особистість набуває здатності до переживання й адекватного вираження своїх емоцій. Автентична поведінка терапевта в індивідуальній і груповій роботі може стати прикладом для інших учасників процесу й певним еталоном необхідних психотерапевтичних норм.

У той же час, деякі автори, наприклад, С. Кратофіл у взаємодію з клієнтами (як в індивідуальну, так і в групову взаємодію) вводить ряд обмежень автентичності, які, на його думку, залежать від різних причин. Розглянемо тільки ті, що пов'язані з особливостями особистості психотерапевта. С. Кратофіл вважає, що автентичність і щирість терапевт може проявляти лише за наявності в нього таких якостей, як співчуття, теплота, м'якість. Якщо ж терапевт щиро проявлятиме свою дратівливість, упертість, страх та інші негативні якості, то йому краще відмовитися від ролі автентичної особистості й обрати для себе іншу роль [8].

Цілком можливо, що конгруентність також може бути досліджена і з позицій адекватності, доцільності, ефективності в кожному конкретному випадку, особливо в професійній діяльності психолога, психотерапевта, які у власній діяльності часто стикаються з різними, часом важко переборними спокусами. Їх знання, досвід і володіння різноманітною психотерапевтичною технікою можуть створювати враження власної переваги над іншими, що розпалює гординю, спокушує владою.

Певні вимоги наука та практика пред'являють і до професійної компетентності фахівців-психологів. Зрозуміло, що знання дослідників ґрунтуються, переважно, на конкретних наукових теоріях. При цьому об'єктом уваги й інтересу може стати певна теоретична концепція, певний теоретичний напрям, із позицій яких і аналізуються прояви психіки, свідомості, особливості особистості, що вивчається, обмежує, а можливо й деформує результати психотерапії. Саме тому в психотерапевтичній практиці слід остерігатися помилкової позиції переваги якогось одного, навіть найкращого методу як єдиного, всеосяжного. Абсолютизація того або іншого методу і в науці, і в практиці може привести як до професійної деформації фахівця, так і до перекосу результатів його діяльності і, зрештою, до «професійної сліпоти».

Важливо завжди пам'ятати, що в ситуації грамотної психологічної допомоги клієнт також прагне до конгруентності, з'явившись перед психологом як цілісна особистість у єдності своїх переживань, когніцій, мотивацій, своєї поведінки. Це вимагає від психотерапевта розширення зони його психологічної компетентності, інтеграції знань, підходів, виконання великої аналітико-синтетичної діяльності, звернення до всього накопиченого в теорії та практиці психології і психотерапії потенціалу. Вирішальним у виборі підходів, засобів, методів є не лише високий професіоналізм психолога, його знання, спеціальна підготовка, але й особливості його особистості. Це, передусім, означає і чітке усвідомлення меж своєї компетентності, і розуміння міри точності й обмеженості вибраних засобів, методів, технік, методик, і висока відповідальність за результати власної діяльності.

У роботі психологів прийняті міжнародні професійно-етичні норми, основними принципами яких є: компетентність, конфіденційність, відповідальність, благополуччя клієнта, етична та юридична правомірність. Головним критерієм у визначенні ступеня відповідальності психотерапевта є благополуччя клієнта. Міра відповідності цим вимогам визначається рівнем розвитку конгруентності як складної властивості особистості й процесу її життя, процесу балансування емоційних, когнітивних, рефлексивних, поведінкових, комунікативних та інших аспектів конгруентності на шляху до досягнення мети.

У цій статті ми тільки намітили можливі шляхи дослідження конгруентності, як професійно важливої властивості особистості представників соціономічних професій, залишаючи за її рамками безліч невирішених питань, досліджуючи які можна наблизитися до розуміння великого таїнства людської щирості. Хочеться відзначити, що істинна конгруентність, яка сприяє виникненню резонансу переживань із клієнтом, можлива тільки при дотриманні всіх умов, відбитих у тріаді Роджерса (конгруентність, безумовне прийняття та емпатія). Ступінь корисності конгруентності для терапевтичного процесу залежить не стільки від форм і рівнів, у яких вона проявляється, скільки від її спрямованості й змістовної наповненості. Саме гуманістична особистісна позиція психолога, яка проникає в усі рівні та охоплює всі форми прояву конгруентності, забезпечує успішність професійної діяльності.

Розгляд феномену, що вивчається, у цьому контексті дає можливість емпірично досліджувати конгруентність як складну багаторівневу властивість особистості, що має свою структуру й індивідуальні прояви, які визначаються якісно-кількісним поєднанням її компонентів.

Література

1. Московский психотерапевтический журнал. – 1992. – №1, С. 5-13; 160-165.
2. Роджерс К.Р. Консультирование и психотерапия / К.Р. Роджерс. – М.: Эксмо-пресс, 2000.
3. Роджерс К.Р. Становление личности / К.Р. Роджерс. – М.: Эксмо-пресс, 2001.
4. Санникова О.П. Эмоциональность в структуре личности / О.П. Санникова. – Одесса: Хорс, 1995. – 334с.
5. Санникова О.П. Феноменология личности / О.П. Санникова. – Одесса: СМІЛ, 2001. – 240с.
6. Цапкин В.Н. Единство и многообразие психотерапевтического опыта / В.Н. Цапкин // Московский психотерапевтический журнал. – 1992. – №2. – С. 5 - 40.
7. Rogers C. Some observation on the organisation of personality // Amer. Psychol. - 1947. - V. 2. - P. 3.
8. Kratochvil S. Skupinova psyhoterapie neuros. – Praha: Avicenum, 1978.