

УДК 159.92:37.011.32

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-15>

ТЕОРІЯ КОНГРУЕНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ КОРЕКЦІЇ СТРАХУ КРИТИКИ СЕБЕ ТА СВОЇХ ДІЙ

Помиткіна Любов Віталіївна,

доктор психологічних наук, професор,

професор кафедри авіаційної психології

Державне некомерційне підприємство «Державний університет «Київський авіаційний інститут»»

ORCID ID: 0000-0002-2148-9728

Scopus ID: 57193055459

Помиткін Едуард Олександрович,

доктор психологічних наук, професор,

професор кафедри педагогіки та психології

Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут»

ORCID ID: 0000-0001-8416-7067

Scopus ID: 57219600700

У статті подано результати теоретико-методологічного аналізу теорії конгруентності як гармонійної взаємовідповідності основних підструктур у загальній структурі особистості. Розглянуто проблему страху критики себе та своїх дій як один із проявів неконгруентності особистості. Метою статті є висвітлення результатів теоретико-методологічного аналізу проблеми неконгруентності особистості в контексті критики себе та своїх дій, а також визначення ефективних психологічних технологій подолання страху. Конгруентність визначається як здатність особистості перебувати в контакті зі своїми почуттями й здатність їх виражати; це процес безоцінного усвідомлення людиною своїх особистих реальних й актуальних почуттів, переживань і проблем з їх подальшим точним відтворенням у спілкуванні й вираженні у поведінці, способами, які не травмують інших людей. Страх критики себе та своїх дій розвивається внаслідок низької самооцінки, минулого негативного досвіду або невиправданих соціальних очікувань; він може проявлятися в тривожності, підвищеній самокритичності, невпевненості у своїх силах, зневірі у власній цінності. Переживання постійного страху призводить до розвитку негативних психічних станів, депресії, втрати задоволення від життя. Результати: з урахуванням теорії конгруентності в контексті цілісного підходу психологічна практика має розглядати особистість як людину, що усвідомлює і приймає себе в усій можливій повноті, має доступ до своїх талантів і внутрішньої сили, проявляє зрілість у судженнях та ухваленні рішень; у процесі дослідження визначено основні етапи психологічної корекції страху критики себе та своїх дій; схарактеризовано конструктивні підходи щодо зміни уявлень клієнта про себе й звільнення його від зайвого негативного впливу сторонніх думок та переконань; наведено ефективні технології та методи в корекційній роботі психолога щодо повернення особистості до більш високого рівня конгруентності.

Ключові слова: конгруентність особистості, негативні психічні стани, переживання, психологічна корекція, страх критики себе та своїх дій, тривожність.

Pomytkina Liubov, Pomytkin Eduard. Personality congruence theory in the context of correcting the fear of criticism of yourself and your actions

The article presents the results of the theoretical-methodological analysis of the theory of personality congruence as a harmonious correspondence of the main substructures in the overall personality structure. As one of the manifestations of personality incongruence, the problem of fear of criticism of oneself and one's actions is considered. The purpose of the article is to highlight the results of the theoretical and methodological analysis of the problem of personality incongruence in the context of criticism of oneself and one's actions, as well as to determine effective psychological technologies for overcoming fear. Congruence is defined as an individual's ability to be in touch with his feelings and the ability to express them; it is the process of a person's invaluable awareness of his personal real and actual feelings, experiences and problems, with their subsequent accurate reproduction in communication and expression in behavior, in ways that do not traumatize other people. Fear of criticism of oneself and one's

actions develops as a result of low self-esteem, past negative experiences or unjustified social expectations; it can manifest itself in anxiety, increased self-criticism, lack of confidence in one's abilities, despair in one's own value. Experiencing constant fear leads to the development of negative mental states, depression, loss of pleasure in life. Results: taking into account the theory of congruence in the context of a holistic approach, psychological practice should consider a person as a person who is aware and accepts himself in all possible completeness, has access to his talents and inner strength, shows maturity in judgments and decision-making; in the course of the study, the main stages of psychological correction of the fear of criticism of oneself and one's actions were determined, constructive approaches to changing the client's ideas about himself and freeing him from the unnecessary negative influence of external thoughts and beliefs were characterized; effective technologies and methods in the correctional work of a psychologist to return the personality to a higher level of congruence are given.

Key words: *personality congruence, negative mental states, experiences, psychological correction, fear of criticism of oneself and one's actions, anxiety.*

Вступ

Одним з головних завдань сучасної неперервної освіти є формування гармонійно розвинутої особистості. До того ж важливим показником цілісності та гармонійності особистості варто вважати взаємовідповідність, конгруентність її якостей, яку різною мірою досліджували К. Роджерс, Г. С. Костюк, В. В. Рибалка, П. В. Лушин та інші психологи. Конгруентна особистість (у дослівному перекладі – «відповідна», «узгоджена») єдина й цілісна у своїх почуттях, їх сприйнятті та висловлюванні про них, не має психологічних «захистів» і може бути такою, якою в глибині душі вона є.

Аналіз наукової літератури свідчить, що конгруентність – це здатність приходити в контакт зі своїми почуттями і здатність їх виражати, це процес безоцінного усвідомлення людиною особистих реальних й актуальних почуттів, переживань і проблем з їх подальшим точним відтворенням у мові й вираженням у поведінці способами, які не травмують інших людей [9].

Одним з проявів особистісної неконгруентності є відчуття страху критики себе та своїх дій, яке починається з неприйняття себе, своєї особистості, індивідуальності, зневіри у власних можливостях до постійної тривожності, фрустрації та депресивних станів.

У науковому обігу страх критики визначають як емоційний стан, за якого людина відчуває тривогу, занепокоєння перед можливістю отримати негативну оцінку своїх дій, зовнішності чи особистості від інших людей. Це може бути спричинено соціальними, культурними або особистими факторами. Страх критики може виникати як у професійних, так і в особистих ситуаціях, і в багатьох випадках він пов'язаний із побоюванням бути відкинутим або осміяним [1; 2].

Тож у межах теорії конгруентності, особистість, яка постійно відчуває страх критики себе та своїх дій, потребує психологічної корекції, відновлення віри в себе та свої можливості, повернення до здорової психіки й досягнення більш високого рівня конгруентності [7].

Метою статті є висвітлення результатів теоретико-методологічного аналізу проблеми неконгруентності особистості в контексті критики себе та своїх дій, а також визначення ефективних технологій подолання страху.

Матеріали та методи

У науковій літературі вчені й дослідники приділяють великого значення конгруентності як внутрішньо особистісній гармонійній взаємодії між певними підструктурами в загальній структурі особистості, особливо між досвідом, усвідомленням та спілкуванням. Є гіпотеза (К. Роджерс), що чим більш конгруентними є досвід, його усвідомлення й повідомлення про нього індивідом, тим більшою мірою такі відношення міститимуть: тенденцію до взаємного спілкування із дедалі більшою конгруентністю, тенденцію до більш адекватного взаємного розуміння повідомлень, покращення психологічної узгодженості й дій обох партнерів, взаємну задоволеність стосунками [9]. Тобто неконгруентність одного з партнерів погіршує взаємини між ними.

Досліджуючи природу конгруентності, інші дослідники вивчають різні її характеристики. Так П. В. Лушин пропонує розглядати феномен неконгруентності як конструктивну умову особистісного розвитку. Під конструктивною умовою автор розуміє таку, що сприяє збереженню цілісності особистості, під особистісним розвитком – форму особистісної зміни, зміст якої полягає в розкритті нових можливостей особистості, зумовлених генерацією нового «Я-образу» [3]. Зокрема, у дослідженнях В. В. Рибалки виокремлено так звану психолого-типологічну або психодинамічну конгруентність – невідповідність між підструктурою темпераменту й основними підструктурами (спрямованості, спілкування, характеру, інтелекту, самосвідомості тощо), що є важливою особистісною передумовою вибору професійного навчання, професійного становлення молодого покоління, їх способу життя, загалом – соціалізації особистості [8].

Характеристики конгруентної особистості насамперед надають їй більше можливостей у виборах, ухваленні рішень, розширенні світогляду, піднесенні на більш високий рівень свідомості тощо. Конгруентна людина рухається до повного знання себе й свого внутрішнього досвіду. Така людина не лицемірить, виражаючи те, що вона відчуває. Оптимально актуалізуючись, вона насичено живе в кожний новий момент життя. Це емоційна й водночас рефлексивна людина. Вона довіряє своєму цілісному організму, як важливе джерело інформації використовує скоріше свої відчуття, почуття і думки, ніж поради інших людей. Конгруентні особистості вільні у виборі власного життєвого шляху. При всіх заборонах перед ними завжди є вибір, вони вільні обирати й відповідальні за наслідки вибору. Їх психічна зрілість пов'язана з творчістю. Ці люди активні, добре пристосовуються до нових умов, терпимі до інших. Для успішного розвитку особистості таким особам необхідно, щоб важливі для них люди були відвертими, не одягали «масок», не прикидалися [5; 6].

Зрозуміло, що й у самої людини прояви особистісної неконгруентності призводять до негативних емоційних реакцій, численних психологічних захистів, неврозів. Дослідники вказують, що ніхто не досягає повної конгруентності, однак чим більше людина здатна позитивно сприймати все, що відбувається в ній, без страху, тим вищим є ступінь її конгруентності.

У межах теорії конгруентності корекційна робота психолога щодо подолання страху критики себе та своїх дій є важливим аспектом психологічної практики, оскільки цей страх може значно обмежувати особистісний розвиток і впливати на якість життя людини. Як з'являється страх критики? Нерідко це відбувається внаслідок низької самооцінки, минулого негативного досвіду або невиправданих соціальних очікувань. Він може проявлятися в тривожності, самокритичності, невпевненості у власних силах або відмові в чомусь [4].

Серед причин виникнення страху критики вчені визначають: соціальну значущість (прагнення відповідати певним стандартам або ідеалам); залежність від думки інших (очікування схвалення та підтримки від інших); негативний досвід (дитячі травми, коли дитина не отримувала підтримки від батьків або переживала жорстоку критику з їхнього боку); публічний осуд (можливо, у школі, коли однолітки сміялися над помилками); сімейне виховання (коли батьки чи важливі дорослі постійно критикували за недоліки та не хвалили за успіхи, часто порівнювали з іншими); низька самооцінка через неадекватне сприйняття себе, а отже, схильність до надмірної самокритики, сумніви у своїх силах, зневіра у власній гідності; перфекціонізм (високі вимоги ідеальності до себе), переживання, що не зможуть досягти ідеального результату або не відповідатимуть очікуванням оточення.

Психофізіологія людини детермінує різні прояви страху: фізіологічні (тремтіння, пітливість, прискорене серцебиття, напруження в м'язах, головний біль або нудота); психологічні (внутрішній діалог та сумніви щодо власних сил, постійна оцінка себе через призму чужої думки), почуття сорому або провини, коли хтось вказує на недоліки або критикує поведінку чи рішення; поведінкові (уникання ситуацій, де може бути критика (наприклад, уникання публічних виступів, відмова від нового досвіду)) [3].

Також дослідники відмічають, що на сучасну людину впливають соціальні мережі та медіа, де відбувається комунікативна взаємодія, і страх критики посилюється, створюється відчуття незахищеності. Тож особи зі страхом критики себе та своїх дій потребують психологічного втручання, корекційної роботи з психологом чи психотерапевтом, відновлення здорового гармонійного ставлення до себе та своїх дій, повернення до високої конгруентності.

Так, наявність постійного страху критики себе та своїх дій позбавляє людину конгруентного стану й призводить до відчуття неповноцінності, тривоги та відчаю. Які ж ефективні технології корекції доцільно використовувати в роботі практичного психолога?

У контексті теорії конгруентності психологічна допомога особистості має бути спрямована на формування здорового ставлення до себе, підвищення самооцінки та розвитку впевненості у власних силах, усвідомлення необхідності прагнення до високого рівня конгруентності [7].

Корекційна робота з подолання страху містить різні методи, як-от усвідомлення власних станів, когнітивно-поведінкова терапія, техніки релаксації, а також тренування ефективної самоінтерпретації, що допомагає людині адекватно сприймати критику та мінімізувати її деструктивний вплив. Основна мета цієї роботи – допомогти клієнту навчитися сприймати критику не як загрозу, а як можливість для розвитку та вдосконалення [2].

Результати

З урахуванням теорії конгруентності в контексті цілісного підходу ми маємо розглядати особистість як людину, що усвідомлює і приймає себе в усій можливій повноті, має доступ до своїх талантів і внутрішньої сили, проявляє зрілість у судженнях та ухваленні рішень. Така людина не боїться брати на себе відповідальність за власні дії і вчинки, керується як своїм досвідом, так і інтуїцією, надійна й віддана, на неї можна покластися. Такого результату необхідно очікувати, формуючи корекційні програми психологічної допомоги особам зі страхом критики себе та своїх дій.

Етапи корекційної психологічної роботи мають містити:

1. Діагностику та усвідомлення проблеми (визначення коренів страху).
2. Визначення рівня свідомості й поступовий перехід до більш високого рівня, оскільки що нижчий рівень свідомості, то більше страху за себе та власні дії.
3. Розвиток самосвідомості та самооцінки, прийняття себе.
4. Реінтерпретацію негативних переконань й установок у позитивні (когнітивно-поведінкова терапія).
5. Опанування навичок позитивного мислення: навчання сприйняття критики не як особистої атаки, а як можливості для самовдосконалення.
6. Розвиток сміливості, відваги, рішучості, керування емоціями (техніки релаксації та управління стресом, щоб зменшити фізіологічні реакції на критику), підвищення стійкості до критики, поступове зниження чутливості до критичних зауважень.
7. Зміну поведінки в соціальних ситуаціях (експозиція – поступове підвищення рівня складності через рольові ігри, публічні виступи або відкрите спілкування у групах), створення підтримувального середовища.
8. Рефлексію результатів і розробку стратегії для підтримки досягнутих результатів.

З урахуванням зазначених етапів, проаналізуємо основні методи корекції страху критики в психологічній практиці. Розпочати необхідно з *роботи над усвідомленням* ролі й місця страху на цьому етапі життя особистості. Страх розглядається як похідна інстинкту самозбереження особистості. Він потрібен для забезпечення нашого життя та здоров'я в критичних ситуаціях. Критика з боку оточення не шкодить нашому здоров'ю та життю, а отже, не може розглядатися як загроза.

Наступним ефективним методом практики вважають *когнітивно-поведінкову терапію* (КПТ), основна мета якої полягає в зміні негативних переконань й установок на позитивні, а

також коригуванні дисфункціональних поведінкових реакцій на критику. КПТ використовує такі техніки:

- *розпізнавання негативних думок*: людина вчиться ідентифікувати свої автоматичні негативні думки (наприклад, «якщо мене критикують – я некомпетентний»), ставити під сумнів ці думки та замінювати їх більш реалістичними, позитивними;

- *перевірка реальності*: людина має проаналізувати, критика є справедливою чи перебільшеною, і вчиться оцінювати її більш об'єктивно;

- *аналіз ситуацій*, коли психолог допомагає клієнту переглянути власні переживання після критики й зробити висновки про те, що в сказаному, є конструктивним, а що – просто суб'єктивними пустими судженнями;

- *розширення перспективи*, коли психолог учить ставити себе на місце іншої людини, яка критикує, щоб дізнатися й відокремити її оцінку від особистої цінності.

У результаті клієнт має навчитися сприймати критику як корисний інструмент для зростання, а не як загрозу чи особисту образу.

Також дієвим вважають метод *експозиції* (поступове підвищення складності ситуацій), метою якого є поступове начебто «звикання» до критичних ситуацій для зменшення чутливості до критики та навчання здорового реагування на неї. До технік цього методу зараховують:

- *рольові ігри* (моделювання ситуацій, де клієнт отримує критику, щоб підготувати його до реальних ситуацій, наприклад, публічні виступи, де відбувається зворотний зв'язок та обговорення);

- *контрольований стрес*: поступове введення клієнта в ситуації, які викликають страх критики (наприклад, виступ перед невеликою групою) і поступове збільшення рівня складності.

У результаті клієнт має стати менш чутливим до критики, бо переживає її в безпечному середовищі, а потім вчиться адекватно реагувати в реальних умовах.

Ефективна робота психолога завжди супроводжується *методами релаксації* та управління стресом, метою яких є зменшення фізіологічних проявів тривоги та стресу, пов'язаних із впливом критики. Цей метод залучає такі техніки:

- *глибоке дихання* (навчання практик дихальних вправ для зниження рівня стресу та заспокоєння в ситуаціях, коли людина відчуває тривогу через можливу критику);

- *прогресивне м'язове розслаблення* (зниження напруги на фізичному рівні з почерговим переходом від однієї частини тіла до іншої, фокусуючись на кожній групі м'язів, що допомагає зменшити фізичні прояви стресу);

- *візуалізація*: уявлення себе в успішних ситуаціях, де отримується конструктивна критика, яка використовується для особистісного зростання, а не для самоосуду.

У результаті клієнт відчуватиме полегшення, емоційне розвантаження та здатність адекватно реагувати на критику без сильних стресових реакцій.

Наступний метод – робота із *самооцінкою та самоприйняттям*, метою якого має бути зміцнення внутрішнього ресурсу клієнта, щоб він міг сприймати критику не як загрозу для власної гідності, а як інформацію для самовдосконалення. Техніками використання можуть бути:

- складання *позитивних афірмацій, автотренінгів*, де увага акцентується на власних сильних сторонах, а не лише на недоліках;

- *робота з внутрішнім критиком*, з метою нівелювання впливу внутрішнього критика (голос, який постійно знижує самооцінку), заміна його на підтримувальний внутрішній голос;

- *щоденник успіхів*, де зазначаються досягнення та позитивні моменти для підсилення позитивної самооцінки.

У результаті клієнт формує адекватну самооцінку, яка допомагає сприймати критику без особистих переживань.

У процесі корекційної роботи психолог має не лише організовувати індивідуальну роботу з клієнтом, а й створювати групові заходи, оскільки групова терапія і підтримка однодумців є

дієвим обміном досвіду. Під час залучення клієнта до групи відбувається зниження ізоляції, усвідомлення, що страх критики є загальним явищем, а також можливість навчитися отримувати корисні зауваження.

Необхідно також окремо підкреслити важливість роботи психолога з негативними переконаннями клієнта про себе, під час якої відбувається формулювання й утвердження більш реалістичних, здорових переконань: «я маю право на помилку, моя цінність не залежить від думки інших». Також регулярне ведення журналу саморефлексії, у якому записуються думки, емоції, досягнення та проблеми, допомагає краще розуміти себе, свої потреби та оцінювати власні сильні сторони.

Висновки

Так, у результаті теоретико-методологічного аналізу теорії конгруентності виокремлено основні підходи вчених і практиків до розуміння взаємодії й узгодженості в основних підструктурах загальнопсихологічної структури особистості. Порушення відповідності серед підструктур досвіду, самосвідомості, спілкування призводить до неконгруентності, що проявляється в розвитку відчуття страхів, зокрема, страху критики себе та своїх дій. У межах теорії конгруентності корекційна робота психолога щодо подолання страху критики себе та своїх дій є важливим аспектом психологічної практики. Свідомий вибір психологом засобів психологічних втручань має базуватися на поетапному просуванні до мети, результатом досягнення якої стане емоційне розвантаження клієнта, здатність адекватно реагувати на критику без сильних стресових реакцій та опанування навичок сприймати критику як корисний інструмент для зростання, а не як загрозу чи особисту образу.

Зазначені в статті техніки та технології не вичерпують усіх можливих варіантів допомоги клієнтам у роботі з подолання страху критики себе та своїх дій, однак свідоме поєднання спільних зусиль психолога й клієнта до вирішення проблеми може змінити уявлення клієнта про себе й звільнити його від зайвого негативного впливу сторонніх думок та переконань, що позитивно вплине на його професійну та особистісну самореалізацію й поверне до більш високого рівня конгруентності.

Література:

1. Александров Ю. В. Поняття страху у психології. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України : *тези доп. наук.-практ. конф.* (м. Харків, 2 квіт. 2021 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2021. С. 134–136. <https://dspace.univd.edu.ua/items/ab0afae6-b9d3-4d5d-8af1-31d7d71404ce>
2. Гребінь Н., Луців М. Особливості тривожності та страхів у осіб юнацького віку з різною схильністю до прокрастинації. *Вісник Львівського ун-ту. Серія психологічні науки*. 2024. В. 20. С. 58–66. <https://doi.org/10.30970/PS.2024.20.9>
3. Лушин П. В. Невизначеність і види ставлення до неї: ситуація психологічної допомоги. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2016. Т. 1, № 5. С. 33–40. http://nbuv.gov.ua/UJRN/pscp_2016_1_5_5
4. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : *монографія* / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с. <http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/8786/1/Radchuk%202.pdf>
5. Помиткіна Л. В. Конгруентний спосіб життя як фактор розвитку індивідуальності особистості / Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій в умовах мережевого суспільства: *Монографія колективна* / За ред. Л. В. Помиткіної, О. П. Хохліної. Київ : ТОВ «Альфа-ПІК», 2019. С. 39–43.
6. <https://er.nau.edu.ua/server/api/core/bitstreams/cc046a40-9f06-4c35-8799-f73a031b0dd2/content>
7. Помиткіна Л. В. Розвиток індивідуальності особистості через врахування конгруентного способу життя / Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій: *збірник наукових праць* / за заг. ред. Л. В. Помиткіної, Т. В. Вашеки, О. М. Ічанської. Київ : Аграр Медіа Груп, 2018. С. 215–218. <https://aprx.nau.edu.ua/wp-content/uploads/2022/02/Kolektyvna-monohrafiia-2019.pdf>

8. Помиткіна Л. В. Психодинамічна неконгруентність особистості: діагностика, корекція та консультування : Монографія. Київ : Книжкове видавництво НАУ, 2007. 180 с. https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=uk&user=L069-PMAAAAAJ&citation_for_view=L069-PMAAAAAJ:738O_yMBCRsC
9. Рибалка В. В. Методологічні засади теоретичної та практичної психології: особистість, психологічна діяльність, духовність. *Психологія і особистість*. №1. 2018. С. 9–19. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psios_2018_1_3
10. Carl R. Rogers, Peter D. Kramer. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. 2020. 420 p. https://www.goodreads.com/book/show/174879.On_Becoming_a_Person