**Введение**

гуманистический психология конгруэнтности самоактуализация

Гуманистическая психология возникла в США в конце 1950-х годов. Она сформировалась как союз ученых, разделяющих некоторые общие воззрения на человека и на методологию психологического исследования, причем основой для этого союза во многом явился протест против двух подходов - психоанализа и бихевиоризма. В этих подходах за пределами рассмотрения остаются как раз специфические для человека высшие сущностные проявления. Именно их поставила в центр своих интересов зарождающаяся гуманистическая психология.

Основатели гуманистической психологии поставили задачу построить новую, принципиально отличную от естественнонаучной методологию познания человека. Но разноголосица внутри самого течения породили сложности на пути консолидации, потому, по мнению Д.А. Леонтьева, «противостояние бихевиоризму и психоанализу по сей день остается единственной цементирующей основой движения». Сами гуманистические психологи указывают на расхождения во взглядах основателей гуманистической психологии. Так в конце 1980-х гг. Дж. Роуэн в своей статье «Две гуманистические психологии или одна?» обратил внимание на то, что внутри гуманистической психологии можно выделить по крайней мере два направления, различающихся по их взгляду на образ человека [5, с. 42].

Это экзистенциальная психология и условно обозначаемая «личностно центрированная». Но сегодня уже можно говорить о том, что экзистенциальная психология отделилась от гуманистической, стала независимой от неё.

«Гуманистическая психология - направление в западной психологии, признающее своим главным предметом личность как уникальную целостную систему, которая представляет собой не нечто заранее данное, а открытую возможность самоактуализации, присущую только человеку» [11, с. 210].

Цель работы: изучение теоретических положений гуманистической психологии.

Задачи:

. Раскрыть вопрос о возникновении гуманистической парадигмы в рамках гуманистической психологии.

2. Выделить основные принципы гуманистической психологии.

. Изучить теорию личностных черт Г. Олпорта.

. Рассмотреть сущность теории самоактуализации А. Маслоу.

. Определить сущность понятия конгруэнтности личности в теории К. Роджерса.

**1. Понятие гуманистической психологии**

**.1 Возникновение гуманистической парадигмы в рамках гуманистической психологии**

Гуманистическая линия в психологии как явление культуры возникла в ответ на вторгшуюся в и подменившую собой культуру «милитаризацию» американского общества. «Две мировых войны, произошедшие за сравнительно короткое время, поставили перед наукой о человеке ряд вопросов, к которым она не была готова. Крушение оптимистического взгляда на прогресс человека, невиданные ранее масштабы жестокости, агрессии и разрушительности заставили вновь задуматься о природе человека, о движущих им импульсах и о взаимоотношениях личности и социальных структур».

Первые работы психологов-гуманистов приходятся на 50-е годы ХХ столетия, однако расцвет данного направления произошел в конце 60-х - начале 70-х годов. Как отмечает Д.А. Леонтьев, «Американская ассоциация гуманистической психологии в первые годы своего существования выдвинула следующее, достаточно размытое определение: «Гуманистическую психологию можно определить как третью основную ветвь психологических исследований (две другие ветви - это психоаналитическая и бихевиористская), которая занимается прежде всего теми человеческими способностями и потенциями, которые не нашли своего места ни в позитивистской или бихевиористской теории, ни в классической психоаналитической теории, например, креативность, любовь, самость, развитие, организм, удовлетворение базовых потребностей, самоактуализация, высшие ценности, бытие, становление, спонтанность, игра, юмор, привязанность, естественность, теплота, трансценденция эго, объективность, автономия, ответственность, психологическое здоровье и родственные понятия. Этот подход может также быть представлен работами К. Гольдштейна, Э. Фромма, К. Хорни, К. Роджерса, А. Маслоу, Г. Олпорта, А. Энгьяла, Ш. Бюллер, К. Мустакаса и т.д., а также некоторыми аспектами работ К. Юнга, А. Адлера, эго-психологов психоаналитического направления, экзистенциальных и феноменологических психологов [5, с. 54].

Эта слегка затянутая цитата, однако, обрисовывает то проблемное поле, на котором развернулась гуманистическая психология, а так же тех теоретиков и практиков, которые участвовали в развитии этих идей. Гуманистическая психология - направление в западной психологии, признающее своим главным предметом личность как уникальную целостную систему, которая представляет собой не нечто заранее данное, а открытую возможность самоактуализации, присущую только человеку.»

Основные положения: Роджерс К., Маслоу А. говорят о том, что человеку присуща некая внутренняя сила - тенденция к самоактуализации, направляющая его развитие в сторону наиболее полного раскрытия, разворачивания заложенных в нем возможностей, сил и способностей. В этом подходе человеку приписывается некоторые заданные потенции, некая заданная природа, позитивная по своей сути, которая актуализируется в процессе развития. Развитие - разворачивание того, что уже в человеке заложено.

К. Роджерс приписывал определение направленности развития биологической природе человека, содержащей определенный набор возможностей. То, что человек приобретает в ходе социализации, не может улучшить, а может только исказить истинную природу. Маслоу А. говорит о значимости культурных влияний, но тенденция к самоактуализации также, по его мнению, изначально заложена [13; 6].

Гуманистические психологи исходят из того, что человек вступает во взаимодействие с миром, уже, будучи наделенным определенным набором качеств. Соответственно в качестве единицы анализа выступает отдельно взятая личность с присущими ей потенциями. И если раньше считалось, что социальные влияния больше препятствуют, чем способствуют актуализации, то в последнее время стало высказываться мнение, что другие люди являются непременным условием развития индивида, и что культура может оказывать на самоактуализацию не только ограничительное, но и позитивное влияние. Однако внешние факторы рассматриваются при этом как условия, предпосылки развития.

При взгляде на природу человека гуманистические психологи разделяют следующее мнение: природе человека присуще изначальное добро, а источник зла лежит вне природы человека, где-то во внешней реальности.

Центром этого направления стали США, а лидирующими фигурами - К. Роджерс, Р. Мэй, А. Маслоу, Г. Олпорт. Американская психология, отмечал Олпорт, имеет мало собственных оригинальных теорий. Но она сослужила большую службу тем, что способствовала распространению и уточнению тех научных вкладов, которые были сделаны Павловым, Вине, Фрейдом, Роршахом и др. Теперь, писал Олпорт, мы можем сослужить аналогичную службу в отношении Хайдеггера, Ясперса и Бинсвангера. Влияние экзистенциалистской философии на новое направление в психологии не означает, что последнее явилось лишь ее, психологическим дубликатом. В качестве конкретно-научной дисциплины психология решает собственные теоретические и практические задачи, в контексте которых и следует рассматривать обстоятельства зарождения новой психологической школы [3, с. 61].

Каждое новое направление в науке определяет свою программу через противопоставление установкам уже утвердившихся школ. В данном случае гуманистическая психология усматривала неполноценность других психологических направлений в том, что они избегали конфронтации с действительностью в том виде, как ее переживает человек, игнорировали такие конституирующие признаки личности, как ее целостность, единство, неповторимость. В результате картина личности предстает фрагментарной и конструируется либо как «система реакций» (Скиннер), либо как набор «измерений» (Гилфорд), агентов типа Я, Оно и Сверх-Я (Фрейд), ролевых стереотипов. Кроме того, личность лишается своей важнейшей характеристики - свободы воли - и выступает только как нечто определяемое извне: раздражителями, силами «поля», бессознательными стремлениями, ролевыми предписаниями.

Ее собственные стремления сводятся к попыткам разрядить (редуцировать) внутреннее напряжение, достичь уравновешенности со средой; ее сознание и самосознание либо полностью игнорируются, либо рассматриваются как маскировка «грохотов бессознательного». Гуманистическая психология выступила с призывом понять человеческое существование во всей его непосредственности на уровне, лежащем ниже той пропасти между субъектом и объектом, которая была создана философией и наукой нового времени. В результате, утверждают психологи-гуманисты, по одну сторону этой пропасти оказался субъект, сведенный к «рацио», к способности оперировать, абстрактны ми понятиями, по другую - объект, данный в этих понятиях. Исчез человек во всей полноте его существования, исчез и мир, каким он дан в переживаниях человека. С воззрениями «бихевиоральных» наук на личность как на объект, не отличающийся ни по природе, ни по познаваемости от других объектов мира вещей, животных, механизмов, коррелирует и психологическая «технология»: разного рода манипуляции, касающиеся обучения и устранения аномалий в поведении [16, с. 100].

**1.2 Основные принципы гуманистической психологии**

Гуманистическая психология - особое направление, отличающееся от других школ по ряду принципиально важных для понимания природы человека положений. К нему традиционно относят такие концепции, как теория личностных черт Г. Олпорта, теория самоактуализации А. Маслоу, теория и индирективная психотерапия К. Роджерса, представления Ш. Бюлер о жизненном пути личности, идеи Р. Мэйя.

Каждая из названных теорий использует свой собственный понятийный аппарат, создает оригинальные представления о внутреннем мире человека и его развитии в процессе жизни, проверяет и обосновывает данные, полученные в ходе эмпирических исследований, и в процессе психотерапевтической работы с клиентами. Различия, существующие между теориями, тем не менее не являются препятствием, которое не позволило бы рассмотреть их с позиции общеметодологических принципов.

Такими принципами являются:

 Принцип развития, который означает, что человек постоянно стремится к новым целям, самосовершенствованию благодаря наличию у него врожденных потребностей - стремления к самореализации, потребности в самоактуализации, желания осуществлять непрерывное поступательное развитие.

 Принцип целостности, позволяющий рассматривать личность как сложную открытую систему, направленную на реализацию всех своих потенциалов.

 Принцип гуманности, означающий, что человек по своей природе является добрым и свободным, и только обстоятельства, препятствующие раскрытию его истинной сущности, делают его агрессивным и отчужденным.

 Принцип целевого детерминизма, предполагающий изучать особенности личности в аспекте ориентации человека на будущее, т.е. с точки зрения его ожиданий, целей и ценностей, при этом отвергая идею причинного детерминизма.

 Принцип активности, позволяющий принять субъекта как самостоятельно мыслящее и действующее существо, в жизни которого другой человек (например, психотерапевт) может играть роль поддерживающего, безусловно принимающего, создающего благоприятные условия для его развития партнера. Психотерапевт изменяет установки клиента, помогает взять ответственность на себя, но при этом не учит и не наставляет.

 Принцип неэкспериментального исследования личности, который основан на идее целостности, и соответственно невозможности адекватного изучения личности по отдельным фрагментам, поскольку система (а таковой и является личность) чаще всего обладает такими свойствами, которые не присущи ее отдельным частям.

 Принцип репрезентативности, означающий, что цель и объект исследования в гуманистической психологии совпадают, т.к. задача изучения нормально и полноценно функционирующего человека реализуется на выборе здоровых, самореализующихся личностей [12, с. 132].

**2. Гуманистические теории Г. Олпорта, А. Маслоу, К. Роджерса**

**.1 Теория личностных черт Г. Олпорта**

Теорию Гордона Олпорта (1897-1967) часто относят к диспозициональному направлению, согласно которому: 1) люди обладают широким набором предрасположенностей реагировать типичным образом на различные ситуации; 2) каждый единичный человек уникален, непохож по своему психическому складу (системе черт) на других людей [20, с. 75].

В своей персонологической концепции Г. Олпорт рассматривает человека как сложную «открытую» систему, в иерархической организации которой он выделяет следующие интегративные уровни взаимодействия индивида с миром - условные рефлексы, навыки, черты личности, системы черт, варьирующие в разных случаях и образующие множественные Я-личности.

Особое место в этой сложно организованной системе занимает мотивационно-потребностная сфера. В ней выделяются два уровня функционирования: уровень мотивов нужды и уровень высших мотивов, или мотивов развития [2, с. 80].

Принцип так называемого гомеостазиса - стремления к устранению напряжения - применим лишь к низшему уровню мотивационной системы (мотивам нужды). Формы истинно личностного бытия (стремление к новым целям, постановка творческих задач, актуализация чувства инициативности и ответственности и др.) не укладываются в формулу гомеостазиса. Поиск постоянного напряжения, сопротивление равновесию - характерные черты мотивов развития.

Системы высших мотивов входят в центральное ядро личности - Я - и преобразуются в системы ценностей человека. Стремление к самоактуализации и самореализации относятся к мотивам развития и являются изначально заложенными в человеке потребностями. Мотивы развития порождают обращенную в будущее систему целей, реализация которых обеспечивает формирование новых возможностей человека. Человек, по Олпорту, обращен в свое будущее.

«Для того, чтобы понять личность, всегда необходимо обращаться к тому, чем она может оказаться в будущем, ибо каждое состояние личности ориентировано в направлении будущих возможностей» [23, с. 12].

Развитие личности по Олпорту ассоциируется с динамикой мотивационной системы. Для объяснения особенностей формирования и становления личности он формулирует принцип функциональной автономии мотивов, согласно которому в процессе развития человека связи между старыми и новыми мотивами сохраняются, при этом характер этих связей имеет историческую, но не функциональную природу. Функционально они не тождественны.

Принцип функциональной автономии мотивов позволяет рассматривать новые мотивы как самостоятельные единицы психики человека, относительно независимые от более ранних форм (инстинктов и рефлексов).

Введением этого принципа Олпорт противопоставляет свой взгляд на мотивационную структуру личности бихевиористической точке зрения, согласно которой новые мотивы (драйвы) возникают в результате сочетания того или иного стимула с удовлетворением врожденных потребностей, т.е. с точки зрения поведенческой психологии высшие, духовные потребности человека являются дериватами его органических состояний. Так, по словам необихевиористов Н. Миллера и Д. Долларда вторичные побуждения «служат фасадом, за которым скрыты функции лежащих в их основе врожденных побуждений».

Образование новых мотивов Олпорт объясняет превращением средств деятельности в ее цели и мотивы. Иными словами, объекты и действия, которые некогда выступали для человека лишь в качестве средства достижения определенных целей, начинают сами по себе вызывать интерес и обретают собственную мотивационную силу [24, с. 28].

Развитие мотивационной сферы в единстве с формированием обобщенных навыков поведения ведет, согласно Олпорту, к формированию основных свойств личности, называемых им чертами. Черта - предрасположенность вести себя сходным образом в широком диапазоне ситуаций. Это такие психологические особенности, которые преобразуют множество стимулов и обуславливают множество эквивалентных ответных реакций. Например, агрессивный человек склонен интерпретировать нейтральные стимулы как угрожающие, робкий - в каждом человеке видит потенциального критика, носителя морали.

Черты рассматриваются Олпортом в качестве единиц анализа личности. В процессе развития одни черты становятся второстепенными, подчиняющимися, другие приобретают характер кардинальных и центральных черт. И те, и другие в совокупности составляют фокус личности.

Кардинальные - черты, которые преобладают в поведении человека практически во всех ситуациях, центральные являются типичными для человека, но проявляются не во всех ситуациях. Согласно Олпорту, центральных черт бывает не больше 5-10.

Главной целью психологии личности Олпорт считает исследование неповторимости каждого человека. Он утверждал, что характерным свойством человека является его уникальность. «Индивидуальность - есть основная характеристика человеческой природы».

Неповторимость каждого индивида выражается им через введение понятия личностной диспозиции как слияния нескольких черт в неповторимый гештальт. В этом смысле личность можно изучать только с помощью идиографических методов исследования. Однако столь односторонний подход к человеку не был присущ Олпорту. Наоборот, он предлагает исследовать личность и идиографическими техниками, получая уникальное знание об индивиде, и номотетическими методами, утверждая универсальные законы и закономерности.

Олпорт характеризует свою теорию как «конкретно приложимую к бесконечно разнообразным формам личностного существования и в то же время достаточно абстрактную для того, чтобы служить в качестве унифицирующего принципа для новой отрасли науки» [24, с. 90].

Выделяя общие принципы развития личности (например, принцип функциональной автономии мотивов, общие качества личности - черты, установки, Я) мы неизбежно пользуемся номотетическим методом анализа научных данных. Но при качественном анализе личности мы сталкиваемся со своеобразной организацией ее свойств и качеств, уникальным стилем поведения, строением структуры Я. Исследование личности под таким ракурсом требует применения идиографического метода, использующего понятия «особенный», «единичный», «индивидуальный». Индивидуальным может быть не только особое сочетание неповторимых черт личности, но и путь, направление ее развития, при этом сам принцип перехода от стадии к стадии остается общим.

 Процесс развития личности Олпорт сопоставляет со сменой одной формы единства, целостности личности другой. Он выделяет три стадии в развитии единства личности:

o детская стадия;

o стадия относительной дифференциации;

o стадия интегрированного единства.

На первой стадии ребенок функционирует как динамическое единство, почти во всех ситуациях отвечает как целое, по принципу «все или ничего». На второй стадии это динамическое единство нарушается и возникает дифференциация, расчлененность отдельных мотивационных компонентов (в подростковом возрасте неструктурированными могут оказаться цели, мотивы, установки). На третьей стадии в процессе общения и деятельности на основе дифференциации и соподчинения отдельных свойств личности происходит образование интегрированного единства с обособленным центром в виде структуры Я.

«С развитием дифференциации и интеграции постепенно развивается и важное ядро самосознания». Самосознание является необходимым для стремления личности к поставленным целям. Эта характеристика присуща «Я». « «Я» является субъективным регулятором того единства, которым может обладать личность» [24, с. 345].

Олпорт считал, что критерием проявления единства личности является постоянство поведения человека в разных ситуациях, причем именно в тех ситуациях, где включенность Я максимальна. Проверка этого предположения проводилась им в эксперименте. В первой серии испытуемые решали задачи в нейтральной ситуации, без включенности Я. Во второй серии при предъявлении тех же задач, менялись условия: испытуемым говорили, что результаты решения задач повлияют на их репутацию в колледже. Постоянство общих черт личности выявилось именно по второй серии, где включенность Я была максимальной.

Проблема развития личности является центральной для всего гуманистического направления, причем движение человека к самореализации и самоактуализации связано не столько с потребностью в редукции напряжения, установлением равновесия и желанием покоя, сколько с его нарушением, с планированием все более трудных задач. Этих же позиций придерживались и другие гуманистические психоолги - Абрахам Маслоу и Карл Роджерс [18, с. 264].

**2.2 Теория самоактуализации А. Маслоу**

Теория личности Абрахама Маслоу (1908-1970) строится на основе исследования психически зрелых, прогрессивных, творческих людей, образующих так называемую «растущую верхушку» общества.

Научная среда, повлиявшая на теорию Маслоу, значительна и разнообразна. Живя в Нью-Йорке, он встречался и учился у таких выдающихся ученых как А. Адлер, Э. Эриксон, Э. Фромм, К. Гольдштейн, К. Хорни, М. Мид, М. Вертгеймер.

Научные устремления Маслоу были многогранны. Он занимался вопросами поведения приматов с позиций бихевиоризма, вопросами женской сексуальности, антропологическими исследованиями индейцев; вел тренинговые группы.

А. Маслоу критически относился к психологии того времени, изучавшей психику человека в основном на патологическом материале. Он же предполагал заниматься только здоровыми людьми. Как и многие другие гуманистические психологи, Маслоу считает, что психическое нужно рассматривать как единое целое, избегая проведения «анализа по единицам» [7, с. 72].

Одно из центральных мест в теории Маслоу занимает проблема мотивации. Отказываясь от психоаналитической интерпретации потребностей и мотивов, он формулирует положение, согласно которому социальность заключена в самой природе человека и выступает как его биологически обусловленное свойство. Наблюдаемые в обществе агрессивные действия и поступки людей, черты жестокости вызваны не природой, а антигуманными условиями воспитания и жизни личности, некоторыми традициями, присущими социуму [21, с. 69].

Мотивация как движущая сила развития личности рассматривалась им в качестве тенденции, нарушающей психическое равновесие индивида. Именно такое нарушение гомеостазиса ведет к росту, развитию, самоактуализации личности, т.е. к желанию, которое определялось Маслоу как стремление человека быть тем, кем он может быть. Понятие самоактуализации занимает ведущее место в его концепции.

Не смотря на то, что потребность человека быть тем, кем он может быть, является врожденной, она остается потенциальной до тех пор, пока для ее актуализации не возникнут особые условия. Таким условием является удовлетворение всех других (базовых) потребностей индивида: физиологических потребностей, потребностей в безопасности и защите, любви и уважении. «Если все потребности оказываются неудовлетворенными, и в организме доминируют физиологические потребности, то все другие могут стать просто несуществующими или быть перенесенными на задний план». Неудовлетворение базальных желаний ведет к неврозам и психозам [24, с. 155].

В более поздних работах положение о последовательности удовлетворения потребностей было пересмотрено и дополнено следующим тезисом: если в прошлом потребности индивида в безопасности, любви и уважении были полностью удовлетворены, он обретает способность стойко переносить лишения в этой сфере и актуализировать себя несмотря на неблагоприятные условия. Основными составляющими психического здоровья личности являются: 1) стремление быть всем, чем человек может быть, 2) стремление к гуманистическим ценностям [10, 18].

Существуют положительная и отрицательная стороны самоактуализации, где последняя ведет к крайнему индивидуализму и автономии. При положительной стороне самоактуализации некоторая относительная независимость от окружающих, присущая здоровой личности, конечно, не свидетельствует об отсутствии взаимодействия с ними; это значит лишь то, что в такого рода контактах цели личности и ее собственная природа являются главными детерминантами.

В целом здоровую личность он описывает как автономную, склонную к принятию других, спонтанную, чувствительную к прекрасному, к юмору, склонную к творчеству. Сравнивая здорового человека и больного он писал, что самоактуализирующийся человек необычен не потому, что к нему что-то добавлено, а скорее потому, что он ничего не утратил в процессе своей индивидуальной жизни [22, с. 279].

Помимо личностных качеств он выделяет когнитивные и перцептивные особенности самоактуализирующейся личности - четкое и ясное восприятие окружающей действительности, его нешаблонность, редкое использование защитных механизмов, высокую прогностическую способность. Наиболее комфортно такие люди чувствуют себя в новой, неизвестной, неструктурированной ситуации, успешны в научной деятельности. Они адекватно оценивают себя и свои способности.

Выделяются и особые социально-психологические и коммуникативные характеристики самоактуализирующейся личности - проявление положительных эмоций в общении с другими людьми, демократичность.

Потребность в самоактуализации по Маслоу - врожденная потребность. Важным условием функционирования здоровых людей он считает отрешенность, отстраненность от социального окружения, когда оценка своего поведения осуществляется на основе самоодобрения, не нуждающегося во внешних наградах и наказаниях [1, с. 173].

Теоретические выводы распространяются и на понимание роли психотерапии. По его мнению, психотерапевтическая деятельность имеет неограниченные возможности, но может быть полезна только с точки зрения коррекции, она не способна возвратить то, что было утрачено человеком в течение многих лет. Большое психотерапевтическое значение он приписывает самоактуализации, предельным переживаниям, воспитанию и факторам культуры. В самом психотерапевтическом процессе серьезное внимание уделяется осознаваемым аспектам: воспитанию и произвольной регуляции своих потенциальных возможностей. В идеале изменение общества виделось им как процесс, который происходит под воздействием специально организованного психотерапевтического воспитания личности. Он отмечает, что если бы психотерапевты имели дело с миллионами людей в год, то общество, несомненно, изменилось бы. В последних работах его отношение к психотерапевтическому переустройству общества изменяется. Оно становится более скептическим. «Я давно отказался от возможности улучшить мир или весь человеческий род путем индивидуальной психотерапии. Это невыполнимо. Фактически это невозможно в количественном отношении. Позднее я обратился ради достижения своих утопических целей к образованию, которое должно быть распространено на весь человеческий род» [7, с. 108].

Концепция Абрахама Маслоу повлияла на развитие психологической науки, а также на криминологию, менеджмент, психотерапию и воспитание. Это влияние было усилено тем, что его теория воспринималась не просто как научная концепция, а как идеология, продвигающая человечество по пути раскрытия своих потенциальных возможностей. Интерес Маслоу к самоактуализации вырос в процессе общения со своими учителями Р. Бенедикт и М. Вертгеймером. Он понял, что их личности могут быть истолкованы не просто как индивидуальности, а как некий тип самоактуализирующегося человека [4, с. 94].

**.3 Понятие конгруэнтности личности в теории К. Роджерса**

Одним из важных положений теории К. Роджерса (1902-1987) является суждение о том, что индивид существует в постоянно изменяющемся мире, центром которого является он сам. Это индивидуальное пространство было названо феноменальным миром. Он не является миром объектов и предметов, а включает в себя все, что чувствует человек (организм) не зависимо от того, осознанно или не осознанно это чувство. Осознание того или иного чувства было им названо символизацией объекта. В личностном мире индивида лишь небольшая его часть переживается сознательно, при этом одни содержания опыта легко оформляются в образы, а другие остаются невнятными основаниями нового опыта. Подлинный смысл индивидуального опыта известен только самому индивиду. Полное и непосредственное знание и проникновение в мир опыта возможно лишь потенциально [17, с. 36].

Организм реагирует на окружение так, как оно дано ему в опыте и восприятии. Именно эта сфера - восприятие событий является реальной. Иными словами, человек реагирует не на какую-то абсолютную реальность, а на свое восприятие этой реальности. Это положение является одним из оснований феноменологического направления, представителем которого был Роджерс.

Оно раскрывается через следующие три принципа:

) поведение человека можно понять не с позиций объективного наблюдателя, а с позиций самой личности, ее субъективного восприятия и познания действительности;

) человек сам определяет свою судьбу, свободен в выборе и принятии решения;

) люди по природе добры и стремятся к совершенству [15, с. 58].

В психологическом смысле реальность - это личный мир восприятий человека. В психотерапии изменение сферы восприятия, психической реальности приводит к изменению реакций человека. Например, пока родитель воспринимается как доминирующий, реакции ребенка остаются соответствующими.

Организм реагирует на определенное феноменальное поле как организованное целое. Это положение Роджерса противопоставляется функционализму, раскладывающему личность и познавательные процессы на отдельные составляющие, которые сами по себе этой целостности не представляют [13, с. 300].

Личность имеет одну основную тенденцию и стремление - актуализировать, сохранять и укреплять организм как средоточие опыта, развиваться в направлении зрелости. Организм движется в сторону большей независимости и ответственности, в сторону самоуправления, саморегуляции и автономии. Эта потребность в самоактуализации заложена в каждом человеке от рождения, однако воспитание и нормы, установленные обществом, принуждают его забыть о собственных чувствах и потребностях и принять ценности, навязанные другими. В этом отклонении и кроется источник аномалий поведения. Чем больше проявлений опыта доступно сознанию, тем больше у человека возможностей отразить общую картину своего феноменального мира в поведении; чем меньше защитных, искажающих содержание опыта представлений, тем адекватнее они выражаются в общении.

Со временем часть личного мира человека, его восприятия начинают осознаваться и оформляться в отдельную структуру - Я-концепцию. Я - символизированная часть опыта, возникшая в результате того, что некоторые чувствования относительно себя были обозначены и обособлены в отдельное образование. «Я-концепция - это воспринимаемое индивидом «Я» или то, что человек имеет в виду, когда говорит «Я» или «мне». На начальном этапе Я-концепция обычно формируется по большей части на основании личного опыта, событий, происходящих в феноменальной сфере и выделяемых индивидуумом в качестве «Я» или «самого себя», хотя бы на довербальном уровне… Также индивиды разрабатывают Я-концепцию при взаимодействии с другими, которые имеют для них значение и обращаются с ними как с отдельными «Я»» [8, с. 39].

В структуру Я входят разные ценности: 1) непосредственно переживаемые организмом («Я воспринимаю своих родителей как людей, недовольных моим поведением») и 2) интроецируемые у других, но в своем искажении воспринимаемые как собственные, непосредственные («Я воспринимаю свое поведение как неудовлетворительное»). Здоровая структура личности развивается у ребенка, который не вынуждается родителями искажать свой опыт.

Всякий опыт и переживания в жизни индивида подвергаются различным оценкам: некоторые из них адекватно символизируются в отношении самости, некоторые игнорируются, не осознаются, не имея отношения к удовлетворению потребности, некоторые искажаются в символизации как несовместимые со структурой самости, остальные отрицаются, имея прямое отношение к удовлетворению потребности.

 Я-концепция характеризуется:

o областью содержания, т.е. теми сферами, которые нашли отражение в Я-концепции (физическая, социальная, сексуальная, чувства и эмоции, вкусы и предпочтения, профессиональные интересы, отдых, ценности и моральные черты);

o структурой или типом связей между отдельными частями Я-концепции и характером отношений с окружающей средой;

o конгруэнтностью-неконгруэнтностью, т.е. наличием соответствия / несоответствия Я-концепции реальным переживаниям людей;

o защитой, или силой, которая оберегает от оценок, не соответствующих Я-концепции;

o напряженностью, т.е. тем состоянием, которое возникает вследствие фиксированной защитной позиции;

o уровнем самоуважения, или способностью принимать себя во всем многообразии своих особенностей;

o реальностью, или способностью оценивать себя исходя из актуально поступающей информации [19, с. 7].

Основанием невроза служит рассогласование, неконгруэнтность истинного содержания личности (опыта) и его «Я-концепции», самости. Преодоление этого рассогласования происходит путем интеграции, когда все сенсорные и внутренние переживания могут осознаваться посредством четкой символизации и организовываться в единую систему, внутренне совместимую со структурой самости и соотносимую с ней.

В процессе психотерапевтической работы терапевт стремится к тому, чтобы помочь человеку максимально раскрыться, реализоваться. Психотерапевтические приемы, применяемые К. Роджерсом, получили название индирективной психотерапии, или «клиент-центрированный» психотерапии. Позднее термин «клиент-центрированная психотерапия» был заменен более подходящим - понятием «личностно-центрированная терапия». «Роджерс полагал, что новое название будет в большей степени подходить для описания человеческих ценностей и взаимной зависимости, представления о которых лежали в основе разработанного им подхода, и что это название можно будет применять в других областях знания помимо консультирования и психотерапии» [14, с. 85].

«Именно этот акцент на субъективном, перцептивном взгляде на клиентов обусловил утверждение термина. Восприятие рассматривается как их версия действительности» [8, с. 35].

Основными условиями личностно-центрированного подхода являются - эмпатия, конгруэнтность и безусловное положительное принятие клиента.

Для определения конгруэнтности используются такие слова, как подлинность, реальность, открытость, прозрачность, присутствие. Конгруэнтность - это соответствие между Я-концепцией и опытом, или Я-концепцией и организмическим Эго. Отвергание и искажение опыта приводит к неконгруэнтности. Условие конгруэнтности консультанта означает, что он должен поддерживать прямой контакт с клиентами, воспринимать чувства, которые они испытывают, быть в состоянии их осознавать, избегать интеллектуального подхода, быть самим собой, быть готовым разделить чувства клиента и дать ему обратную связь. Конгруэнтность клиента означает, что при соответствующих условиях, которые создают терапевты (принятие клиента и умение ценить его право быть самим собой), клиенты имеют возможность поделиться той частью себя, которую они считают смущающей, пугающей, неправильной. В результате клиенты начинают интегрировать в Я неискаженный личностный опыт [16, с. 100].

Безусловное положительное отношение (бескорыстная теплота, забота, высокая оценка, принятие, уважение) включает в себя готовность консультанта отражать разнообразные чувства клиента - любовь, радость, гнев, негодование и др. Суть этой позиции состоит в том, что вероятность продвижения клиента вперед увеличивается, если его хвалят за гуманность и они испытывают чувства безопасности и свободы.

Эмпатия - ощущение внутреннего мира клиента как своего собственного, но при сохранении качества «как будто». Эмпатия - способность человека эмоционально отзываться на переживания других людей. Обычно рассматривают два вида эмпатии: 1) сопереживание - переживание тех же самых чувств, 2) сочувствие - переживание субъектом иных по сравнению с другим человеком чувств. «Консультанты должны быть чувствительными к потоку переживаний, возникающих как у клиентов, так и у них самих в каждый конкретный момент. Они также должны быть способны ощущать нюансы, которые не могут почувствовать клиенты. Проявляя такт, чувствительность и показывая понимание проблем клиентов, консультанты должны передавать им свое восприятие их внутреннего мира и личных смыслов Консультантам также следует сообщать клиентам о своем стремлении к пониманию их внутреннего мира, часто проверяя точность своего понимания и показывая готовность учесть замечания и внести поправки» [8, с. 55].

Истинная эмпатия не имеет оценочного и диагностического качества, не означает прямого отражения слов клиента. «Роджерс понимал под эмпатией особую позицию, специфическую форму товарищеских отношений, мягкий способ общения с клиентами … [которая] не подразумевает исполнения добрых намерений, а также механического отражения» [8, с. 56].

К. Роджерс стремился к тому, чтобы в процессе психотерапевтической работы помочь человеку максимально раскрыться, реализоваться. Его психотерапия делает акцент на поддерживающей клиента эмпатии. Этим она отличается от обычной психотерапевтической установки, состоящей в том, что терапевт якобы знает истинные причины проблем клиента, а также знает, что нужно клиенту, чтобы стать лучше.

Именно поэтому большинство терапевтов пытаются заставить клиента видеть вещи так, как их видит терапевт, т.е. прибегают к директивному руководству, манипулируют мыслями, чувствами, поступками, чтобы привести клиента к тому, как он должен мыслить, чувствовать, поступать.

Роджерс верил, что при условии безусловного положительного принятия и понимания клиента, люди будут осуществлять личностный рост в направлении, которое является для них единственно подходящим и уникальным. Когда человек становится самим собой, то он, как это ни парадоксально, начинает изменяться, поскольку взаимоотношения становятся подлинными, а подлинные взаимоотношения прекрасны тем, что полны жизни и смысла [22, с. 279].

Конкретно в практике консультирования консультант добивается в диалоге с клиентом осмысления кризисной ситуации самим клиентом, которое в ходе последующих бесед может смениться переосмыслением данной ситуации и нахождением возможных путей выхода из нее.

В процессе психотерапии главной задачей является согласованность реального Я («Какой я есть в моих представлениях и поступках») и объективного опыта. Чем больше согласия между описанием себя и объективным его отражением, тем меньше перцептивной защиты и более адекватно поведение. В ином случае у человека возникают невротические реакции. Открытие своему опыту позволяет привести в соответствие структуру Я с опытом личности.

Теория терапии и личностного изменения предполагает снятие чувства беспокойства и неуверенности за счет безусловного положительного отношения к нему терапевта. Человек сам начинает раскрываться своему опыту и начинает принимать то, что ранее им отвергалось. Происходит реорганизация Я, снимаются различия между Я-реальным и Я-идеальным.

Если индивид испытывает безусловное положительное отношение к себе, если существует полное взаимопонимание между клиентом и терапевтом, то в этом случае индивид будет полностью функционирующей персоной, будет открыт своему опыту, который тем самым может быть доступен осознаванию, структура Я будет конгруэнтна опыту, будет гештальтом, гибко изменяющимся в процессе усвоения новых видов опыта [12, с. 168].

Большое место в психотерапии отводится не когнитивным структурам, а эмоциям и аффектам.

 Основные принципы личостно-центрированной психотерапии:

o используется только актуальная информация о клиенте, прошлому опыту (в отличие от психоанализа) не придается специального значения;

o необходимые атрибуты психоанализа (например, кушетка) отвергаются, т.к. они мешают сближению и установлению эмпатии. Взаимодействие осуществляется «лицом к лицу»;

o отсутствуют интерпретации, оценки и советы;

o кроме безусловного положительного отношения к клиенту позднее допускаются и негативные эмоции;

o независимость, автономность клиента от терапевта;

o результатом должно стать расширение сознания вследствие реинтеграции (восстановления) тех аспектов Я, которые были разъединены;

o подчеркивается важность ценностей и идеалов в психотерапии.

Основной целью личностно-центрированной психотерапии является достижение человеком состояния полностью функционирующей личности, которое выражается посредством развития таких качеств, как открытость переживаниям и опыту, рациональность и отсутствие стремления к самообороне, вовлечение в экзистенциальный процесс жизни, взятие на себя ответственности, творческое отношение к жизни, принятие других людей как уникальных личностей, высокая самооценка, открытое и свободное реагирование на основе непосредственного переживания событий [13, с. 202].

**Заключение**

В гуманистической теории личности выделяется два основных направления. Первое, «клиническое» (ориентированное преимущественно на клинику), представлено во взглядах американского психолога К. Роджерса. Основоположником второго, «мотивационного», направления является американский исследователь А. Маслоу. Несмотря на некоторые отличия между этими двумя направлениями, их объединяет много общего.

Главным источником развития личности представители гуманистической психологии считают врождённые тенденции к самоактуализации. Развитие личности есть развёртывание этих врождённых тенденций.

По мнению гуманистов, решающего возрастного периода не существует, личность формируется и развивается в течение всей жизни. Однако ранние периоды жизни (детство и юношество) играют особую роль в развитии личности. В личности доминируют рациональные процессы, где бессознательное возникает лишь временно, когда по тем или иным причинам блокируется процесс самоактуализации. Гуманисты считают, что личность обладает полной свободой воли. Человек осознаёт себя, осознаёт свои поступки, строит планы, ищет смыслы жизни. Человек - творец собственной личности, творец своего счастья. Внутренний мир человека в полной мере доступен только ему самому. Основу действий человека составляют субъективное восприятие и субъективные переживания. Только субъективный опыт является ключом к пониманию поведения конкретного человека.

Таким образом, в рамках гуманистического подхода, личность - это внутренний мир человеческого «Я» как результат самоактуализации, а структура личности - это индивидуальное соотношение «реального Я» и «идеального Я», а также индивидуальный уровень развития потребностей в самоактуализации.

**Список литературы**

1. Анцыферова Л.И. Психология самоактуализирующейся личности в работах Абрахама Маслоу // Вопросы психологии. 2004. №4. С. 173-180.

2. Годфруа Ж. Что такое психология. В 2-х томах. Том 1. М., Изд-во «Мир», 2002.

. Ждан А.Н. История психологии от античности до наших дней. Изд-во «Мир», 2001.

. Зейгарник Б.В. Теории личности в современной психологии // В сб. Б.В. Зейгарник. Психология личности: норма и патология. - Москва - Воронеж, 2006.

. Леонтьев Д.А. Гуманистическая психология как социокультурное явление // В сб. Психология с человеческим лицом. Гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. - М., Смысл, 2005.

. Маслоу А. Мотивация и личность. - СПб.: Евразия, 2001.

. Маслоу А. Самоактуализация // Психология личности. Тексты. - М.: МГУ, 1982. С. 108-117.

. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. - СПб.: Питер, 2003. - 464 с.

. Орлов А.Б.К. Роджерс и современный гуманизм // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. 2000. №2. С. 55-58.

. Пошан Т., Дюма К. Абрахам Маслоу и Хайнс Кохут: сравнение // Иностранная психология. Т.1. №1. 2003. С. 18-26.

. Психология. Словарь. Изд. Второе и испр. и доп. Под ред. А.В. Петровского. - М.: Изд-во политической литературы, 2002.

. Психология: Учебник для гуманитарных вузов / Под общей ред. В.Н. Дружинина. - СПб.: Питер, 2003.

. Роджерс К. К науке о личности // История зарубежной психологии. Тексты. - М., 1986. С. 200-230.

. Роджерс К. Клиенто-центрированная терапия. - М.: Рефл-бук, К.: Ваклер, 2002. - 320 с.

. Роджерс К. Несколько важных открытий // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. 2000. №2. С. 58-65.

. Роджерс как основатель групп встреч // Рудестам Н. Групповая психотерапия. - М.: Прогресс, 1982. С. 100-132.

. Роснин Н. Воспоминания о Карле Роджерсе: Лекции. - М.: МГУ, 2001.

. Соколова Е.Е. Тринадцать диалогов о психологии. - М., 2004. - С. 264-274.

. Тобан С. Сравнение психоаналитической Я-психологии и личностно-центрированной терапии К. Роджерса // Иностранная психология. Т.1. №1. 2003. С. 7-17.

. Холл К., Линдсей Г. Теории личности. - М., 2001.

. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. - СПб.: Питер, 2004.

. Ярошевский М.Г., Анцыферова Л.И. Развитие и современное состояние зарубежной психологии. - М., 1974. - С. 279-287.

23. Allport G. Becoming. Basic Consideration for a Psychology of Personality. New Haven. 1957.

24. Allport G. Personality. A Psychological Interpretation. N.Y., 1938.

25. Maslow A. Dominance, Self-Esteem, Self-Actualization. California, 1973.