РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ФГБОУ ВПО «ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ДИСТАНЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯСПЕЦИАЛЬНОСТЬ/НАПРАВЛЕНИЕ/МАГИСТРАТУРА

«Психология»

**Контрольная работа**

**По дисциплине: «Теории личности»**

**На тему: Я-концепция и её составляющие в теории К. Роджерса**

**Содержание**

Введение

. Точка зрения Роджерса на природу человека

. Краткая биография К. Роджерса

. Руководящий мотив в жизни: тенденция актуализации

. Феноменологическая позиция К. Роджерса

. Я-концепция К. Роджерса, ее развитие и особенности

Заключение

Список литературы

**Введение**

Как научное понятие Я-концепция вошла в обиход специальной литературы сравнительно недавно, может быть потому в литературе, как отечественной, так и зарубежной, нет единой его трактовки; ближе всего по смыслу к нему находится самосознание.

Но Я-концепция ˗˗ понятие менее нейтральное, включающее в себя оценочный аспект самосознания. Это динамическая система представлений человека о самом себе, в которую входит как собственно осознание своих физических, интеллектуальных и других качеств, так и самооценка, а также субъективное восприятие влияющих на данную личность внешних факторов.

Я-концепция возникает у человека в процессе социального взаимодействия как неизбежный и всегда уникальный результат психического развития, как относительно устойчивое и в то же время подверженное внутренним изменениям и колебаниям психическое приобретение.

Оно накладывает неизгладимый отпечаток на все жизненные проявления человека ˗˗ с самого детства до глубокой старости. Первоначальная зависимость Я-концепции от внешних влияний бесспорна, но в дальнейшем она играет самостоятельную роль в жизни каждого человека.

В данной контрольной работе мы подробно остановимся на феномене Я-концепции, рассмотрим ее сущность, структуру, принципы и механизмы формирования. Теоретической базой нам послужат труды К. Роджерса.

Если говорить вкратце, то суть воззрений К. Роджерса на Я-концепцию заключается в следующем: личностное «Я» представляет собой внутренний механизм, который создается рефлексивной мыслью на основе стимульного воздействия.

Уже на начальной стадии его формирования вокруг него группируются оценочные и аффективные установки, придавая ему качество "хорошего" или "плохого".

Интериоризация этих оценочных моментов осуществляется под воздействием культуры, других людей, а также и самого себя.

**1. Точка зрения Роджерса на природу человека**

Точка зрения К. Роджерса на природу человека сформировалась так же, как у Фрейда, на основе его личного опыта работы с людьми, имеющими эмоциональные расстройства. Он признавал, что главный толчок его идеям дал интерес к людям, которым требовалась профессиональная помощь: «Из отношений с этими людьми, из часов, проведенных с ними, я почерпнул большинство моих догадок о значении терапии, о динамике межличностных отношений, о структуре и функционировании личности».

В результате своих клинических наблюдений К. Роджерс пришел к заключению, что самая сокровенная сущность природы человека, ориентированная на движение вперед к определенным целям, конструктивна, реалистична и весьма заслуживает доверия. Он считал человека активным существом, ориентированным на отдаленные цели и способным вести себя к ним, а не созданием, раздираемым силами, находящимися вне его контроля.

Роджерс утверждал, что христианство культивировало представление, что люди от природы злы и грешны. Он также утверждал, что этот негативный взгляд на человечество был еще усилен Фрейдом, нарисовавшим портрет человека, который может проявить себя в инцесте, убийстве, воровстве, сексуальном насилии и других ужасающих действиях. В соответствии с этой точкой зрения люди коренным образом иррациональны, несоциализированы, эгоистичны и деструктивны по отношению к себе и другим. Роджерс допускал, что у людей иногда бывают злые и разрушительные чувства, аномальные импульсы и моменты, когда они ведут себя не в соответствии с их истинной внутренней природой.

Когда же люди функционируют полностью, когда ничто не мешает им проявлять свою внутреннюю природу, они предстают как позитивные и разумные создания, которые искренне хотят жить в гармонии с собой и с другими. Сознавая, что такую точку зрения на природу человека можно посчитать не более чем наивным оптимизмом, Роджерс замечал, что его заключения основаны на почти тридцатилетнем опыте психотерапевта. Он заявлял: «Я не придерживаюсь точки зрения Полианны на природу человека. Я понимаю, что поскольку человеку присущ внутренний страх и беззащитность, он может вести и ведет себя недопустимо жестоко, ужасно деструктивно, незрело, регрессивно, антисоциально и вредно. Все же одним из впечатляющих и обнадеживающих переживаний является для меня работа с такими людьми и открытие весьма позитивных тенденций, которые существуют в них очень глубоко, как и во всех нас».

**2. Краткая биография К. Роджерса**

Карл Роджерс родился в городке Оук Парк, штат Иллинойс, в пригороде Чикаго. Его родители придерживались строгих религиозных взглядов, что, как отмечал сам Роджерс, постоянно давило на него тяжким грузом в детстве и юности. Он вынужден был жить по правилам, предписанным родителями, подавляя любое, самое малое проявление эмоций. Он сообщал, что именно эти постоянные ограничения породили в нем чувство протеста, хотя ждать, пока оно во что-то выльется, пришлось довольно долго. Юный Карл рос замкнутым ребенком, большое место в его жизни занимало чтение. Постоянное одиночество приучило его полагаться в большей степени на себя самого, однако еще долгое время ему не удавалось изжить в себе зависимость от верований своих родителей.

Когда Роджерсу исполнилось 12 лет, семья переехала на ферму, и у мальчика проявилась сильная тяга к природе. Он много читал о разных сельскохозяйственных экспериментах и хорошо представлял себе, что такое научный подход к действительности. Хотя его интеллектуальные интересы определились, эмоциональная жизнь была в полном беспорядке. «В тот период, ˗˗ писал он, ˗˗ меня постоянно посещали причудливые фантазии, и, скорее всего, любой психиатр определил бы их как шизоидные. Но, к счастью, я не встречался тогда с психиатрами».

И лишь в возрасте 22 лет, когда он вступил в Христианскую студенческую ассоциацию в Китае, ему удалось полностью избавиться от зависимости от фундаменталистских взглядов своих родителей и усвоить более либеральную жизненную философию. Он пришел к убеждению, что человек в большей степени должен полагаться на собственное понимание ситуации, а не на мнение окружающих. Он также понял, что каждый человек должен сознательно и активно работать над собственным совершенствованием. Эти идеи и легли в основу его теории личности.

Роджерс получил научную степень в области клинической и педагогической психологии в 1931 году в педагогическом колледже при Колумбийском университете. В течение следующих девяти лет он работал в «Обществе по предотвращению насилия над детьми», общаясь с малолетними правонарушителями и детьми из неблагополучных семей. В 1940 году он начал академическую карьеру. Рождерс преподавал в университетах штатов Огайо, Висконсин и Чикагском университете. Именно в эти годы и родилась его теория и метод психотерапии.

Карл Роджерс известен, прежде всего, благодаря своему популярному в психотерапии методу под названием личностно-ориентированная терапия. Концепция Роджерса так же, как и теория Маслоу, основывается на доминировании одного главного мотивирующего фактора. Правда, в отличие от Маслоу, строившего свои заключения на исследовании эмоционально уравновешенных, здоровых людей, Рождерс основывался преимущественно на опыте работы в психологическом консультационном кабинете.

Личностно-ориентированная терапия ˗˗ подход в психотерапии, развивавшийся Карлом Роджерсом, отличается от других теорий прежде всего тем, что ответственность за происходящие перемены возлагается не на терапевта, а на самого клиента. Само название метода достаточно четко отражает его взгляд на природу и задачи гуманистической психологии. Возлагая основную ответственность за происходящие во время лечения перемены не на терапевта, а на клиента (как это было и в ортодоксальном психоанализе), Роджерс тем самым выражает взгляд, что человек, благодаря своему разуму, в состоянии самостоятельно менять характер своего поведения, заменяя нежелательные действия и поступки наиболее желательные. По его мнению, «мы вовсе не обречены вечно находиться под властью бессознательных или собственных детских переживаний. Личность человека определяется настоящим, она формируется под влиянием наших сознательных оценок происходящего».

**3. Руководящий мотив в жизни: тенденция актуализации**

Главным мотивом деятельности человека является стремление к самоактуализации. Хотя это стремление носит врожденный характер, его развитию могут способствовать (или, напротив, препятствовать) детские переживания и нравоучения. Роджерс подчеркивал значение взаимоотношений мать-дитя, поскольку это существенным образом влияет на рост самосознания ребенка. Если мать в достаточной мере удовлетворяет потребности ребенка в любви и ласке ˗˗ Роджерс называл это позитивным вниманием, ˗˗ то у ребенка значительно больше шансов вырасти здоровым в психологическом смысле. Если же мать ставит проявления любви в зависимость от хорошего или плохого поведения ребенка (в терминологии Роджерса условно позитивное внимание), то подобный подход, скорее всего интериоризируется в психике ребенка, и последний будет чувствовать себя стоящим внимания и любви, лишь в определенных ситуациях. В этом случае ребенок будет стараться избегать ситуаций и поступков, вызывающих неодобрение матери. В итоге же личность ребенка не получит полного развития. Он не сможет полностью проявить все аспекты своего «Я», поскольку некоторые из них отвергаются матерью.

Таким образом, первым и непременным условием здорового развития личности является безусловное позитивное внимание к ребенку. Мать должна проявлять свою любовь к ребенку и полное его приятие вне зависимости от того или иного его поведения, особенно в раннем детском возрасте. Только в этом случае личность ребенка развивается полноценно, а не ставится в зависимость от тех или иных внешних условий. Таков единственный путь, позволяющий человеку в итоге достичь самоактуализации. Самоактуализация представляет собой наивысший уровень психического здоровья личности.

Концепция Роджерса в значительной мере похожа на понятие самоактуализации у Маслоу. Различия между этими двумя авторами касаются разного понимания психического здоровья личности. Для Роджерса психическое здоровье или полное раскрытие личности характеризуется следующими чертами:

открытость по отношению к опыту любого типа;

намерение жить полной жизнью в любой момент жизни;

способность прислушиваться больше к собственным инстинктам и интуиции, чем к рассудку и мнениям окружающих;

чувство свободы в мыслях и поступках;

высокий уровень творчества.

Роджерс описывает человека, достигшего наиболее полного раскрытия, в большей степени как актуализирующегося, чем уже актуализировавшегося, подчеркивая процессуальный, длящийся характер этого действия. Он всячески подчеркивает постоянный рост человека, что отражено уже в самом названии его самой известной книги «Становясь личностью».

**4. Феноменологическая теория К. Роджерса**

Теория Роджерса демонстрирует феноменологический подход к личности. Данный подход считается реальным для индивида, в том, что существует в его внутренней системе координат, в субъективном мире человека, поэтому субъективное восприятие и переживание является основой для действий человека. Психическая реальность феноменов, согласно феноменологического подхода ˗˗ является исключительно функцией того, как они воспринимаются людьми. Чувства человека не являются прямым отражением реальности, действительно реальность это та, за которой наблюдает и которую интерпретирует реагирующий организм, то есть каждый человек интерпретирует реальность в соответствии с ее субъективного восприятия и ее внутренний мир сполна доступен только для нее самой. Говоря по прогнозированию поведения человека, Роджерс подчеркивал, что человек действует согласно своих восприятий происходящих в данный момент.

Отрицая Скиннера о поведении как реакцию организма на стимул, он считал, что это скорее интерпретация ситуации, которая влияет на поведение человека. Исходя из этого, Роджерс отмечает, что никто не имеет права считать, что его чувство реальности является более правильным, чем у кого-то другого, он не вправе противопоставлять свою реальность реальности других. На вопрос, что заставляет человека поступать враждебно, Роджерс отвечает ˗˗ он рассматривает среду как опасное место, считает, что его не любят и не могут полюбить, в отличие от Фрейда, который бы сказал, что это результат негативного опыта, сохранившийся еще с детства.Считал, что личность следует изучать не в контексте прошлое-настоящее, а наоборот ˗˗ настоящее-будущее, утверждал, что человека можно понять только когда обращаться к человеку целостной, т.е. как интегрированный организм.

**5. Я-концепция К. Роджерса, ее развитие и особенности**

Из предыдущего можем сделать вывод, что Я-концепция ˗˗является определяющей в подходе Роджерса, поэтому некоторые ученые называют теорию Роджерса как «теория-я».

Он строит свою теорию в терминах самости, потому что именно его клиенты помогли ему прийти к такому пониманию. С их помощью он осознал, что самость является значимым элементом в опыте человека, и целью пациента было достичь своей «реальной сущности». Самость или «Я-концепция» ˗˗ понятия взаимозаменяющие у Роджерса. Он дает такое определение самости ˗˗ организованный, последовательный концептуальный гештальт, формирующийся с восприятий «Я», или «меня» и восприятий взаимоотношений «Я» или «меня» с другими людьми или аспектами жизни, а также ценности, связанные с этими восприятиями. Это гештальт, который доступен для осознания, хотя не обязательно осознаваемый.

Таким образом «Я»˗˗ это дифференцированная часть феноменального поля, или поля восприятия человека. Это концепция о том, каким человек себя представляет в соотношении с различными ролями, которые он играет в жизни. Поэтому Я-концепция может включать некоторый набор образов «Я» ˗˗ отца, мужа, студента, спортсмена и т.д.Другими словами это набор восприятий, отражающий многочисленные специфические роли, которые играет человек в разных жизненных контекстах. «Я»˗˗ это то, какими мы хотели бы быть, поэтому одним из компонентов «Я» является «Я-идеальное», то есть «Я», которое человек больше всего ценит и к которому стремится.

В отличие от Фрейда, Адлера, Эриксона, Роджерс не разрабатывал стадий развития «Я». Он лишь акцентировал, что оценка индивида другими людьми, особенно в младенческом и раннем детстве, способствует развитию негативного или позитивного образа себя. Младенец не осознает себя, как отдельное существо, существуеттолько целостное, всеобъемлющее недифференцированное феноменальное поле. Однако в результате общей тенденции к дифференциации, которая является частью процесса актуализации, ребенок постепенно начинает выделять себя от других. Именно этот процесс дифференциации феноменального поля в такое, которое начинает признаваться и ощущаться как отдельный объект и объясняет возникновение Я-концепции в теории Роджерса. В дальнейшем структура «Я» формируется через взаимодействие с окружающими, особенно с значимыми лицами (родители и др.).Чем больше ребенок становится социально восприимчивым и чем больше развиваются его когнитивные и персептивные способности, тем его Я-концепция все больше развивается и дифференцируется, то есть она является продуктом процесса социализации.

Условия для развития «Я-концепции».

Потребность в позитивном внимании ˗˗ это универсальная потребность, которая развивается,как осознание человеком своего «Я». Впервые она проявляется, как потребность младенца в любви и заботе, позже она выражается в возникновении чувства удовольствия у человека, когда его одобряют, поддерживают другие. Когда человек чувствует, что им недовольны, возникает фрустрация ˗˗ одна из форм психологического стресса, психическое состояние человека, возникающее в результате отсутствия удовлетворения потребности или переживание неудачи.

Роджерс считает, что ребенок пожертвует всем, даже организмическим оценочным процессом (поиск положительных переживаний, которые положительно влияют на его развитие) ради удовлетворения потребности в позитивном внимании (например, когда ребенку родители говорят что надо вести себя хорошо, иначе они не будут любить его, он послушает родителей, даже если не разделяет их взглядов, и лишит себя возможности узнать, что он почувствовал бы, если бы сказал плохое слово, или положил лягушку в постель сестренке, или украл игрушку у товарища).Роджерс считает такое положение как состояние несоответствия между «Я» и опытом, что является серьезной преградой на пути достижения психологической зрелости.

Потребность в позитивном внимании к себе ˗˗ необходимость положительно расценивать себя, появляется при сравнении своих переживаний с удовлетворением или неудовлетворением потребности в позитивном внимании. Развитие позитивного внимания к себе гарантирует, что человек будет стремиться действовать так, чтобы и другие и он сам положительно отзывались о его поступке.

Роджерс выделил два вида позитивного внимания:

безусловное позитивное внимание ˗˗ это когда человека принимают и уважают таким, какой он есть, без попытки исправить его, изменить. В случае негативного поведения ребенка следует говорить, если ты будешь вести себя плохо, мы не перестанем тебя любить, но нас огорчит твое поведение. Данное отношение к ребенку обеспечивает основу для его становления как полноценно функционирующего взрослого;

обусловленное позитивное внимание, или условные ценности, которые формируются в результате позитивного внимания и вредят развитию ребенка, поскольку они ориентируют ребенка в его развитии на других, а не на себя. Ребенок хорошо помнит слова взрослого ˗˗ его любят только тогда, когда он будет таким, каким его хотят видеть другие. Поэтому в своем поведении он ориентируется на мнение других, поскольку только при этих условиях происходит удовлетворение потребности в позитивном внимании. Такое обусловленное позитивное внимание со стороны других приводит к тому, что человек в одной ситуации чувствует свою ценность, а в другой ˗˗ нет. Условные ценности по отношению к ребенку вредят процессу становления ребенка как полноценной личности, поскольку он стремится соответствовать стандартам других, а не определять для себя, кем он хочет быть. Этот процесс приводит к Я-концепции, которая находится в полном несоответствии с организмическим опытом, не является основой для развития здоровой личности.

Переживание угрозы и процесс защиты.

Роджерс утверждал, что поведение человека согласуется с его Я-концепцией. Угроза существует тогда, когда человек осознает несоответствие между Я-концепцией (и связанными с ней условиями ценности) и любым аспектом актуального переживания. Переживания, не соответствующие Я-концепции, воспринимаются как угроза. Они не допускаются к осознанию, потому что тогда личность индивида составит единое целое (пример: если человек считает себя честным, однако осуществит нечестный поступок, он будет опасаться). Реакцией на несоответствие Я-концепции обычно является напряжение, чувство вины, неуверенность и т.д.

Несоответствие между «Я» и переживаниями не всегда воспринимается сознательно. Довольно часто человек чувствует угрозу, не осознавая этого. В данном случае реакцией на угрозу будет тревога ˗˗ эмоциональная реакция на угрозу сигнализирует, что организованная Я-структура переживает опасность дезорганизации.

Тревожный человек это человек, который нечетко, смутно осознает, что признание или символизация определенных переживаний приведет к радикальным изменениям в ее нынешнем виде «Я», то есть для его «Я» возникла угроза, за которой наступает защитная реакция, главная цель которой ˗˗ защитить целостность Я-структуры.

Механизмы защиты:

искажения восприятия, или рационализация ˗˗ переживание воспринимается сознанием, однако его истинный смысл остается неясным;

возражения ˗˗ встречается значительно реже, чем искажение, человек сохраняет целостность своей структуры, полностью уходя от осознания угрожающих переживаний, отрицание поэтому может привести к паранойе, бреду и другим психическим заболеваниям.

В случаях, когда между «Я» и переживаниями является значительное несоответствие, то защита «Я» может быть неэффективной. В таком беззащитном состоянии Я-концепция разрушается, появляются личностные расстройства и психопатология. Поведение людей представляется для окружающих странным, нелогичным, неразумным.

Расстройства в поведении Роджерс считал результатом несоответствия между «Я» и переживаниями, иррациональное или саморазрушительное поведение, связанное с психозом. Чем больше несоответствие между «Я» и переживаниями, тем сильнее психологическая дезадаптация.

Роджерс установил пять личностных характеристик полноценно функционирующих людей:

открытость переживаниям: способны слушать себя, чувствовать всю сферу висцеральных, сенсорных, эмоциональных и когнитивных переживаний, не пытаясь подавить их;

экзистенциальный образ жизни ˗˗ жить полностью и насыщенно в каждую минуту существования;

организмическое доверие ˗˗ способность человека принимать во внимание свои внутренние ощущения и рассматривать их как основу для выбора поведения. Роджерс по этому поводу писал «Внутреннее ощущение вроде "я поступаю правильно" является значимым и таким, что заслуживает доверия руководством для действительно хорошего поведения»;

эмпирическая свобода ˗˗ человек может свободно жить и поступать так, как хочет, без ограничений и запретов. Субъективная свобода ˗˗ чувство личной власти, способность сделать выбор и управлять собой. Одновременно Роджерс не отрицал, что на поведение человека влияют наследственно-обусловленные факторы, социальные силы и прошлый опыт, которые и определяют сделан выбор. Эмпирическая свобода ˗˗ это то, что относится к внутренним ощущениям. Человек руководствуется чувством ответственности за свои действия и последствия;

креативность ˗˗ свойство человека жить конструктивно и адаптивно в своей культуре и одновременно удовлетворяя собственные глубокие потребности. Продукты творчества и творческий образ жизни появляются тогда, когда человек живет хорошей жизнью. Однако это не означает, что такие люди должны быть конформистами. Их связь с обществом можно выразить так: они являются членами общества и его продуктами, но не его пленниками.

**Заключение**

роджерс биография концепция

Формирование Я-концепции складывается на основе индивидуальных особенностей личности, а также под действием механизма взаимного общения. Но на первых порах практически любые социальные контакты оказывают на него формирующее воздействие. Однако с момента своего зарождения Я-концепция сама становится активным началом, важным фактором в интерпретации опыта. Таким образом, Я-концепция играет, по существу, троякую роль: она способствует достижению внутренней согласованности личности, определяет интерпретацию опыта и является источником ожиданий.

Роджерс считал свой метод универсальным, то есть, применимым и эффективным в работе с самыми разными типами клиентов ˗˗ как для групп (учебных классов, трудовых коллективов), так и для индивидуальной работы (школьников, родителей, ветеранов), для людей разных культур, видов деятельности, религиозных взглядов. В частности, метод применим для разрешения конфликтов ˗˗ как внутриличностных, так и межличностных и межгрупповых.

Клиент-центрированная терапия <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BB%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D1%82-%D1%86%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F\_%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F> Роджерса способна решать широкий диапазон практических задач, с которыми сталкиваются клиенты: профессиональные проблемы, проблемы в супружеских отношениях, психосоматические расстройства и т.д.

В течение последних лет терапевты наблюдали за тем, как успешно проходит обследование с отдельными клиентами, с все более и более глубокой продолжительностью, все глубже затрагивая и преобразуя саму организацию личности.

Возвращаясь к статистике, можно добавить приведённые автором данные: «Если десять лет назад консультант, использующий недирективный подход, в среднем проводил с каждым клиентом 5-6 обследований (очень редко 15), то сегодня, благодаря клиентцентрированному подходу ˗˗ 15-20 собеседований (изредка цифра доходит до 100)».

Произошло это, по мнению Роджерса, благодаря возросшему мастерству консультанта.

**Список литературы**

1. Бернс Р. Развитие Я - концепции и воспитание. - М.: Прогресс, 1986. - 420 с.

2. Бернс Р. Что такое Я - концепция // Психология самосознания: Хрест. / Ред. Д.Я. Райгородский. - Самара: Бахрах-М, 2003. - С.333-393.

. Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание. - М., 1984. - 335 с.

. Кон И.С. Открытие "Я". - М., 1978. - 367 с.

. Самосознание и защитные механизмы личности /Ред. Д.Я. Райгородский. - Самара: Бахрах-М, 2000. - 656 с.

. Самосознание как объект психодиагностики // Общая психодиагностика / Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1987. - С.245-268.

. Спиркин А.Г. Сознание и самосознание. - М., 1972.

. Столин В.В. Самосознание личности. - М.: Изд-во МГУ, 1983. - 284 с.

. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии. - М.: Наука, 1977. - 142 с.

. Шорохова Е.В. Проблема "Я" и самосознание // Проблемы сознания. - М., 1966.