## К. РОДЖЕРС: ФЕНОМЕНОЛОГІЧНА ТЕОРІЯ ОСОБИСТОСТІ План

* + 1. [Біографічний нарис.](#_bookmark4)
		2. [Тенденції актуалізації і самоактуалізації.](#_bookmark5)
		3. Головні умови для формування самоактуалізації.
		4. Характеристики самоактуалізованої людини.

*Одного разу стане ясно, що єдиний сенс мого погляду такий: людина по суті своїй добра і рухається в напрямку самореалізації,*

*якщо тільки йому надати таку можливість.*

*C. Rogers*

## Біографічний нарис



Карл Роджерс, четвертий з шістьох дітей, народився 8 січня 1902 року в Оук-парку (передмістя Чикаго). Його батько був інженером і підрядником, тому сім’я в економічному відношенні була успішною.

Дитина ріс під впливом суворих батьків-протестантів, їх переконань і ставлення до життя: «Я думаю, відношення до людей за межами нашої великої родини можна змалювати таку картину: поведінка інших людей сумнівно і не схвалюється членами нашої сім’ї. Багато з них курять, п’ють. Грають у карти, ходять в кіно. Танцюють, займаються іншими непристойними справами. Найкраще їх просто терпіти, бо вони не знають що творять, триматися від них подалі і жити своєю сім’єю». «Можливо, ласкава переважна атмосфера стала

згодом причиною того, що у трьох з шести дітей на певному етапі життя розвинулася виразка шлунку».

К. Роджерс багато і з задоволенням читав (книги про пригоди, словники та енциклопедії). Не захоплювався спортом, галасливими іграми і практично не мав друзів. Коли К. Роджерсу виповнилося 12 років, батьки переїхали на ферму, щоб захистити дітей від «згубного впливу міста і околиць». Навчався відмінно, незважаючи на те, що відвідував 3 різні школи, кожну не більше 3-х років, витрачав багато часу на дорогу.

У 1919 році вступив у Вісконсінський університет, сімейну alma mater, і в якості предмета вивчення вибрав наукове землеробство. Вже на 2-му курсі активно зайнявся релігійною діяльністю, відвідував студентську релігійну конференцію, що мала девіз: «Наставляйте в християнській вірі мир нашого покоління». В результаті вирішив готуватися до пасторської діяльності.

У 1922 році в числі 10 студентів він був обраний на конференцію Всесвітньої студентської Християнської Федерації в Пекіні, а потім з метою вивчення мови відправився в подорож по західному Китаю та іншим країнам Азії. К. Роджерс казав: «Після цієї подорожі сформувалася моя система цінностей, а мої цілі і філософія стали цілком певними, і відмінними від поглядів, яких дотримувалися мої батьки, і яких раніше дотримувався я». Після подорожі Роджерс повернувся в Вісконсін і отримав ступінь бакалавра з історії в 1924 р. Він пройшов тільки 1 курс з психології – заочно. Того ж літа одружився на Хелен Еліот, яку знав ще з середньої школи. Подружжя переїхало в Нью-Йорк, де Роджерс вступив до аспірантури Теологічної семінарії. Пізніше він вирішив удосконалюватися в області психології в Педагогічному коледжі Колумбійського університету.

Його першим місцем роботи з 1928 р. було «Рочестерське суспільство з попередження жорстокого поводження з дітьми», де він працював до 1939 р. з малолітніми правопорушниками та неблагополучними дітьми. В Рочестері Роджерс написав книгу «Клінічний догляд за проблемною дитиною». Книга була прийнята добре, і він став професором Університету в Огайо, куди

Роджерс з дружиною і двома дітьми переїхали в 1940 р. У 1945 р. Чиказький університет надав можливість К. Роджерсу організувати психотерапевтичний центр, де він був директором до 1957 р. У 1957 р. Роджерс перейшов в Вісконсінський університет, в Медісон. У 1964 р. став співробітником Західного інституту біхевіоральних наук в Ла-Джалле (Каліфорнія). У 1968 р.

* заснував Центр з вивчення людини. У ці роки вивчав групи і розробляв тренінги сензитивності. Деякі з його проектів були спрямовані на досягнення миру в конфліктних регіонах – Центральній Америці, Південній Африці, Північній Ірландії.

**К.** Роджерс помер від серцевого нападу під час операції стегна 4 лютого 1987 р. В день його смерті прийшов лист, що сповіщав про те, що він висунутий на Нобелівську премію – чудовий вінець його кар’єри. Ідеї К. Роджерса мали величезний вплив на такі сфери, як: соціальна робота, догляд за хворими, сімейне консультування, групова динаміка і освіта.

Ідейні попередники: О. Ранк, А. Адлер, Лао-Цзи, М. Бубер, С. Кьеркегор.

## Тенденції до актуалізації та самоактуалізації

На підставі свого досвіду, К. Роджерс робив акцент на тому, що основний мотив поведінки людини – це прагнення до актуалізації, тобто, організму властиве прагнення реалізувати свій творчий хист з метою зберегти життя і зробити людину сильнішою, а його життя – більш різносторонньою.

В результаті своїх клінічних спостережень, Роджерс дійшов висновку, що сама таємнича сутність природи людини орієнтована на рух вперед до певних цілей, конструктивна, реалістична і заслуговує довіри.

К. Роджерс вважав, що людина орієнтована на цілі, активна, і якщо людині дати можливість розкрити вроджений потенціал, то вона буде розвиватися оптимально і ефективно. Роджерс допускав, що у людей бувають злі і руйнівні почуття, коли вони поводяться не відповідно до їх справжньої внутрішньої природою.

К. Роджерс говорив, що людство має природну тенденцію рухатися в напрямку незалежності, соціальної відповідальності, креативності, зрілості. Прагнення до актуалізації вроджене. Наприклад, організм прагне зберегти себе, вимагаючи їжу і питво. Фізично розвиваючись, він підсилює себе, стає більш незалежним. Актуалізація, на відміну від прагнення до рівноваги (гомеостазу), часто пов’язана не зі зменшенням напруги, а з його збільшенням. У процесі актуалізації бере участь організмічний процес оцінювання.

Той досвід, який зберігає або підсилює «Я» людини, оцінюється організмом позитивно, той досвід, який загрожує або перешкоджає збереженню або посилення «Я», оцінюється організмом негативно і уникає.

Процес оцінювання добре розвинений у немовля, який знає, що йому подобається, а що ні. Однак, в дорослому віці цей контакт найчастіше не враховується, що веде до появи тривожності і захисних реакцій.

Частиною базисного прагнення до актуалізації є прагнення до актуалізації свого «Я» (self). Актуалізація Я (самоактуалізація) складається в прагненні індивіда розвиватися в напрямку все більшої складності, самодостатності, зрілості та компетентності.

Самоактуалізація – це процес розвитку людиною протягом усього життя свого потенціалу з метою стати повноцінно функціонуючої особистістю.

К. Роджерс визначав «Я» (Я і Я-концепція – синоніми) як ««Я» — це

«організований послідовний гештальт, який постійно перебуває у процесі формування та перетворення у міру зміни ситуацій».

Я-концепція – розуміння людиною себе, засноване на життєвому досвіді минулого, подіях сьогодення і надії на майбутнє. Цей гештальт може бути усвідомлений, хоча це і не обов’язково.

«Я» містить «Я-реальне», тобто, те, чим я є зараз і «Я-ідеальне» – це «Я»- концепція, якої індивід найбільше хотів би мати, той уявний образ, якому він хотів би відповідати. Якщо у людини Я-ідеальне сильно відрізняється від Я- реального, він відчуває психологічний дискомфорт, незадоволеність. У нього може розвинутися невроз. Наприклад, батьки кажуть, що зроблять для своїх

дітей «все, що завгодно», однак, обіцянок не виконують. Батьки або не хочуть, або не можуть бачити різницю між Я-ідеальним і Я-реальним.

Ідеал самоактуалізації – актуалізація своїх можливостей і здібностей, що веде до розвитку «повноцінно функціонуючої людини». Звичайно, таких людей немає, до цього ідеалу можна лише наближатися. Така людина рухається до повного знання себе і свого внутрішнього досвіду. Така людина не лицемірить, висловлюючи те, що він відчуває. Його уявлення про себе не тільки відповідає його досвіду, а й цей досвід правдиво виражається вербальними і невербальними засобами комунікації.

## [Головні умови для формування самоактуалізації](#_bookmark6)

1. «Людина з народження відчуває потребу в прийнятті себе, що позначає тепле позитивне ставлення до нього як до людини безумовно цінному
* незалежно від того, в якому він знаходиться стані, як себе веде, що відчуває», вважав К. Роджерс.

Ухвалення передбачає не тільки повагу і теплі почуття, а й віру в розвиток людини: «Дуже велика потреба в позитивному ставленні у дитини. Якщо батьки лякають дитини позбавленням любові і прихильності, вона перестане слідувати внутрішньому оцінюванню досвіду. І щоб бути

«хорошою», повністю підлаштовується до оцінки батьків. Це призводить до невідповідності між її «Я» і внутрішнім досвідом, до втрати організмічного оцінювання як внутрішнього регулятору поведінки, тобто, вона починає відчувати недовіру до власного досвіду».

Це не виключає обмежень, відсутності дисципліни або негативного ставлення до вчинку, а не до людини.

К. Роджерс: «Якщо людина не приймає себе, а цінує тільки ті свої достоїнства, які отримали схвалення у інших, в цьому випадку він відчуває напруженість і тривогу, його психічне здоров’я погіршується».

Щоб прийняти себе, К. Роджерс пропонував виконати кілька правил:

* геть від слова «повинен»;
* геть від відповідності очікування;
* позитивне ставлення до себе самого;
* віра в своє «Я».
1. Щоб людина могла актуалізувати себе, крім безумовного прийняття і віри в його розвиток, необхідно, щоб значущі для нього люди були щирі. Вони повинні бути конгруентні, тобто, єдині, цілісні в своїх почуттях, їх сприйнятті. Конгруентність або відповідність позначає точну відповідність між досвідом, комунікацією і усвідомленням.

Відповідність добре ілюструється приказкою дзен-буддистів: «Коли я голодний, я їм; коли я втомлююся, я сідаю відпочивати; коли я хочу спати, я лягаю і засинаю».

Невідповідність проявляється у відчутті напруги, тривоги. Невідповідність – це нездатність точно сприйняти реальність, нездатність або небажання точно повідомляти свої почуття іншій людині, або і те, і інше одночасно. Наприклад, людина розчервонівся, в тоні чути гнів, і коли йому кажуть: «не варто сердитися», він відповідає з щирим подивом: «я не серджуся, я логічно міркую» – на фізіологічному рівні він відчуває гнів, але це не збігається з його свідомістю.

Конфліктні почуття, ідеї, інтереси самі по собі ще не є симптомами невідповідності. Це нормальне і здорове явище. Невідповідність виражається в тому, що людина не усвідомлює ці конфлікти, не розуміє, тобто, не в змозі дозволити їх.

Невідповідність проявляється, наприклад, так: «Я не можу нічого вирішити…», «Я не знаю, чого хочу…», «Здається, я ніколи ні на чому не зупинюся…».

1. Емпатійне розуміння включає в себе не тільки проникнення в думки, але й в почуття людини, вміння дивитися на проблему з його позиції, вміння встати на його місце. «Не судить про шляхи іншого, не пройшовши милю в його мокасинах!» – приказка індіанців Пуебло.

«Емпатія означає тимчасове проживання в життя іншої людини, обережне переміщення в ній без того, щоб робити будь-які оцінки. Ви є надійним супутником людини в його внутрішньому світі», – за думкою К. Роджерса.

## [Характеристики самоактуалізованої людини](#_bookmark5)

К. Роджерс казав: «Я високо ціную людину. З усіх неймовірних форм живої і неживої природи, що існують у Всесвіті, у індивіда, мені здається, самий дивний потенціал, найбагатші можливості для все більш різнобічного розвитку, найбільша здатність до усвідомлення свого життя. Я можу стверджувати, мій досвід говорить про те, що індивід є головною цінністю».

Характеристики самоактуалізованої людини:

* відкритість переживанню, здатність виносити неоднозначність переживання;
* екзистенціальний спосіб життя – «зростаюча тенденція до повноцінного проживання кожної миті»;
* організмична довіра, тобто довіра собі, а не зовнішнім авторитетам;
* емпірична свобода – свобода вибору (навіть у в’язнів концтабору є свобода вибору: вони вільні у виборі в ставленні до переживання);
* креативність – адаптація до нових умов.

*Перешкоди у розвитку:*

1. Поведінка і відносини, які заперечують якомусь аспекту «Я», називаються вимогами визнання заслуг (заперечення). Ці вимоги перешкоджають правильному сприйняттю і заважають людині мислити реалістичне. Це виборчі шори і фільтри, якими користується той, хто має потребу в любові інших. «Ми розуміємо, що якщо приймемо певні умови, відносини і будемо вести себе відповідно, то будемо гідні любові оточуючих». Вимоги визнання заслуг характеризуються: «мене повинні любити і поважати всі, з ким я входжу в контакт».

Вимоги визнання заслуг створюють невідповідність між «Я» і «Я»- концепцією. Наприклад, Роджерс пише про радість, яку відчував його старший брат, як тільки з’являлася можливість за щось вдарити молодшого. Мати, брат, К. Роджерс були приголомшені жорстокістю. Пізніше брат згадував, що не дуже сердився на молодшого, але йому хотілося скинути злість. Роджерс вважав, що визнавати подібні почуття і виражати їх, коли вони виникають, здоровіше, ніж заперечувати або вважати, що цих почуттів немає.

1. Розвиток помилкового образу «Я» (спотворення). Розвиток особистості ускладняється запереченням фактів, що суперечать штучно створеної «хорошої» «Я»-концепції. Для того, щоб зберегти помилковий образ

«Я», дитина продовжує спотворювати власні переживання. Спотворення можуть проявлятися в сплутаності поведінки, помилки, сумні.

## Питання для самостійного опрацювання:

* + поясніть процес актуалізації та само актуалізації.
	+ як здійснюється організмічний процес оцінювання?
	+ охарактеризуйте основні умови для формування здорової особистості;
	+ які є перешкоди у розвитку людини?
	+ наведіть приклади людей з рисами самоактуалізованої людини.