

Соловьева М.А.<sup>1</sup>, Власова Н.А.<sup>2</sup>, Лепшина Е.А.<sup>2</sup>

## СУБЪЕКТИВНАЯ ПСИХИЧЕСКАЯ РЕАЛЬНОСТЬ В ТЕОРИИ ЛИЧНОСТИ К. РОДЖЕРСА

<sup>1</sup>Донецкий национальный медицинский университет им. М. Горького,  
<sup>2</sup>Республиканская клиническая психиатрическая больница

Ключевые слова: теория личности Роджерса, феноменологический подход.

До настоящего времени актуальным вопросом психологии и психиатрии остается понимание феномена личности. Многообразие проявлений психического в каждом человеке, понимание неповторимости и уникальности их, бесконечного их сочетания свойственного каждому индивиду порождает многочисленные попытки осмысления и определения данного понятия. На настоящий момент все же можно выделить два принципиальных подхода. Согласно одному из них многообразие проявлений личности может быть определено и систематизировано путем исследования общих закономерностей и явлений, присущих определенным группам людей: типа темперамента, экстравертированности-интравертированности, ведущей мотивации, акцентуаций и т.д. Согласно другому подходу каждый человек представляет собой уникальную совокупность явных и скрытых качеств и свойств, некую неповторимую систему, субъективную полноту которой невозможно систематизировать и даже постигнуть в полном объеме и которая во многом является субъективно осознаваемым переживанием собственного Я во всем его многообразии.

Сторонники обоих подходов, тем не менее, сходятся на том, что изучение личности во всей полноте невозможно без рассмотрения ее в контексте системного подхода. Согласно данному подходу, личность представляет собой системный объект, являющийся продуктом взаимодействия с другими сложными системами (обществом, природой), активно продолжающий с ними взаимодействовать, выстраивающий в процессе взаимодействия сложную систему взаимоотношений, способных динамично изменяться на протяжении жизни, в том числе, по принципу обратной связи. Без изучения особенностей взаимодействия с другими системными объектами представления о личности является неполным

и необъективным. Согласно Курту Левину «исследование личности вне ее окружения, вне контекста приведет к исключению из анализа важных для понимания сущности человека свойств» поэтому, «вместо того, чтобы вычленив из ситуации тот или иной изолированный элемент, значимость которого невозможно оценить без рассмотрения ситуации в целом, теория поля, как правило, предпочитает начать с характеристики ситуации в целом», и лишь после этого «различные аспекты и части ситуации подвергаются все более конкретному и детальному анализу» [3].

Согласно Барабанщикову «Динамическое единство различного, т.е. система, анализируется в терминах элементов и структуры, части и целого, организации и координации, развития, иерархии, измерений и уровней, выражающих современный строй любой позитивной науки» [2].

Б.Г. Ананьев также считал, что все четыре основные составляющие стороны личности: биологически обусловленные особенности, особенности отдельных психических процессов, опыт личности и социально обусловленные свойства личности тесно взаимодействуют друг с другом, образуя единую систему [1].

Таким образом, определяя личность и сходясь на понимании ее как психосоциальной или психосоциально-биологической сущности, различные исследователи, тем не менее, так и не пришли к универсальной трактовке данного понятия. Приведем лишь несколько из них.

С точки зрения И.С. Кона, «понятие личности означает человеческого индивида как члена общества, обобщает интегрированные в нем социально значимые черты»; по мнению К.К. Платонова, личность - это «человек как носитель сознания»; согласно Б.Г. Ананьеву, «личность - субъект общественного поведения и коммуникаций»; по К. Ясперсу, «индивида называют личностью в том случае, когда он

обладает чувством самодовлеющего существования, чувством собственного, неделимого Я". А.Н. Леонтьев соотносил с понятием "личность" свойства, которые формируются в процессе общественного и онтогенетического развития, противопоставляя их свойствам индивида как генотипического образования. Особый интерес представляет теория личности, разработанная одним из основоположников позитивной психологии К. Роджерсом (1902-1987).

Будучи сторонником феноменологического направления, он придерживался следующих фундаментальных взглядов на природу человека:

1. Окружающий мир индивида не есть нечто реально существующее, неизменная действительность для всех, напротив, объективная действительность есть реальность, сознательно воспринимаемая и интерпретируемая человеком в данный момент времени. Человек реагирует не на какую-то абсолютную реальность, а на свое восприятие этой реальности, в том числе это проявляется в его поведении, которое можно рассматривать и понимать не с позиций объективного наблюдателя, а с позиций самой личности, ее субъективного восприятия и познания действительности.

«Каждый индивид существует в постоянно изменяющемся мире опыта, центром которого он является. Этот индивидуальный мир личности можно назвать феноменальной областью, эмпирической сферой, а также представить в иных понятиях. Он включает все, что чувствует организм, независимо от того, делается это осознанно, или нет». «Слова и символы относятся к реальному миру точно так же, как карта к изображаемой на ней территории... Мы живем по «карте» ощущений, которая сама по себе реальностью не является» [6]. Более того, обратная реакция организма, согласно Роджерсу, происходит не в ответ на действие отдельного фактора, а на совокупность воздействий со стороны окружающей действительности и ее субъективной интерпретации: «Организм реагирует как организованное целое на определенное феноменальное поле. .... Поведение в своей основе является целенаправленной попыткой организма удовлетворить свои нужды как данные ему в опыте в его поле восприятия» [4].

2. Человек свободен в принятии решений, определять свою судьбу, какой она должна быть в контексте врожденных способностей

и ограничений.

3. Человек, по сути, добр и обладает стремлением к совершенству и совершенствованию, к реализации заложенного потенциала и внутренних возможностей, за счет чего движется к большей дифференциации, самостоятельности и зрелости: «Однажды станет ясно, что единственный смысл преподносимого мною взгляда таков: человек по сути своей добр и движется в направлении самореализации, если только ему предоставить такую возможность» [8].

Последнее положение, с точки зрения К. Роджерса, является фундаментальным в понимании движущих и мотивационных составляющих личности. Он полагал, что при отсутствии значительных внешних ограничений или антагонистических воздействий, тенденция, стремление к актуализации проявится в разнообразных формах поведения и будет выступать как «один центральный источник энергии в организме человека» [11]. Эта тенденция настолько сильна, что будет побуждать человека вновь и вновь совершать попытки реализовать себя, несмотря на боль от неудач, которые он испытывает. С точки зрения К. Роджерса, она берет начало в физиологических процессах организма. На организменном уровне данная тенденция способствует удовлетворению дефицитарных потребностей, а также обеспечивает эволюцию и дифференциацию органов и функций тела, его рост и постоянное обновление. В психической сфере, считал Роджерс, тенденция к актуализации не просто нацелена на поддержание гомеостаза путем снижения психического напряжения (сохранения жизненных процессов и поиски комфорта и покоя), но, напротив, на поддержание и повышение психологического напряжения, энергетически обеспечивающего стремление человека развиваться и улучшаться. Человеком управляет процесс роста, в ходе которого реализуется его личностный потенциал, осуществляется повышение компетентности, т.е. его актуализация. «Организм имеет одну основную тенденцию и стремление актуализировать (задействовать), сохранять и укреплять организм как средоточие опыта». «Организм проявляет себя в направлении большей дифференциации органов и функций. Он движется в направлении ограничения своей экспансии посредством роста к экспансии посредством продолжения себя в орудиях и в репродукции. Он движется в направлении

большей независимости или самоответственности» [4, 5] Роджерс утверждал, что эта конструктивная биологическая тенденция является общей для всех форм жизни.

Важным аспектом теории личности К. Роджерса является понятие индивидуального опыта, получаемого в процессе роста, развития взаимодействия с окружающим миром. Он является фундаментальным основанием субъективного мировосприятия, кристаллом для преломления входящей информации, ее когнитивной и эмоциональной оценок, а также уникальной производной для формирования ответных реакций. «Всякое восприятие в своей основе гипотетично, гипотеза соотносится с потребностью индивида, и множество актов восприятий проверяются и перепроверяются на опыте. ... Всякий опыт и всякое переживание в жизни индивида либо а) символизируются, воспринимаются и организуются определенным образом в их отношении к его самости, либо б) игнорируются, если не воспринимаются как имеющие отношение к самости, либо в) отрицаются или искажаются в символизации как несовместимые со структурой самости».

В пространстве психического у каждого индивида существует некая область уникального опыта, которая содержит «все, что происходит за внешней оболочкой организма в любой момент времени и что потенциально можно осознать [9]. К этой области, согласно Роджерсу, относятся также события, представления и ощущения, о которых человек не знает, но может узнать, если сосредоточится на этом. Область опыта представляет собой индивидуальный мир личности, который может соответствовать или не соответствовать наблюдаемой объективной реальности.

Субъективная психическая реальность, таким образом, определяет мировосприятие человека, состоящее из серии подающихся проверке гипотез, что придает человеку уверенность в истинности своих восприятий и уверенность. Это обеспечивает определенную предсказуемость, на которую он полагается. В процессе взаимодействия людей друг с другом они могут постигать субъективный мир друг друга лишь отчасти, всегда через призму своего собственного опыта и представлений, а значит неточно, с рядом искажений. «... наше знание установок человека зависит, в первую очередь, от того или иного вида общения с индивидом. Общение

же во всех случаях является несовершенным и допускающим искажения. Поэтому мы можем лишь смутно представлять себе мир опыта, каким его видит индивид».

«Я» (self) находится внутри поля опыта. «Я» — это неустойчивая и постоянно меняющаяся сущность. Тем не менее, когда его наблюдают в какой-то момент времени, оно кажется неизменным и предсказуемым. Это происходит потому, что мы фиксируем некую часть области опыта, чтобы наблюдение стало возможным. По мнению Роджерса, «Я» представляет собой «Организованный, последовательный концептуальный гештальт, составленный из восприятий свойств Я, или “меня” и восприятий взаимоотношений Я, или “меня” с другими людьми и с различными аспектами жизни, а также ценности, связанные с этими восприятиями. Это гештальт, который доступен сознанию, хотя и не обязательно осознаваемый» [9].

Осознание своего «Я» происходит постепенно, «мы знакомимся с «я» не методом постепенного изучения... Результатом наблюдения, безусловно, является гештальт, форма, где изменением одного незначительного аспекта может изменить весь паттерн целиком» [9]. «Я» — это организованный последовательный гештальт, постоянно находящийся в процессе формирования и преобразования по мере изменения ситуаций. В тоже время можно сказать, что «Я» это дифференцированная часть феноменального поля или поля восприятия человека (определенного как всеобщность переживаемого), содержащая представления о себе как таковом.

При этом субъективное психологическое пространство личности для Роджерса не ограничивается лишь пониманием «Я», оно представляет собой совокупность психических феноменов, которые он объединяет в понятие «самость». «Я» близко пересекается с «самостью», являясь как бы его составной частью, проявляемой вовне. В результате взаимодействия со средой и, в частности, в результате эволюционного взаимодействия с другими формируется структура самости как организованная, подвижная, но последовательная концептуальная модель восприятия характеристик и взаимоотношений “я”, или самого себя и вместе с тем система ценностей, применяемых к этому понятию.

Структура самости представляет собой организованную форму самовосприятия,

проникающего в сферу сознания. Она состоит из таких элементов, как восприятие своих свойств и способностей, перцептивные и концептуальные характеристики «я» в их соотношении с другими людьми и окружением в целом; ценностные качества, воспринимаемые в их связи с опытом и его объектами; цели и идеалы, воспринимаемые как имеющие положительную или отрицательную валентность. Это, таким образом, организованная картина, существующая в сознании как образ или как основание самости в ее отношениях, наряду с позитивными или негативными оценками, связанными с этими качествами и отношениями, воспринимаемыми как существующие в прошлом, настоящем и в будущем. Кроме этого, «ценности, применяемые к переживаниям, и ценности, являющиеся частью структуры самости, в одних случаях представляют собой ценности, непосредственно переживаемые организмом, а в других ценности, интроецируемые или заимствованные у других, но воспринимаемые искаженным образом как непосредственно переживаемые» [4]. В качестве дополнения представления о структуре личности К. Роджерс рассматривает поведение индивида как целенаправленную попытку организма удовлетворить свои нужды как данные ему в опыте, в его поле восприятия, а эмоции как энергетические сопровождающие поведения. «Эмоция сопровождает и в целом способствует целенаправленному поведению; тип эмоции определяется либо исходным, либо завершающими аспектами поведения; интенсивность эмоции определяется значимостью в нашем восприятии данного поведения для сохранения и укрепления организма» [4].

Исходя из положения о том, что большинство приемлемых для организма способов поведения совместимы с представлениями человека о самом себе, Роджерс видел в анализе поведения возможность составления более или менее точных представлений о психической реальности человека и отмечал, что лучшей точкой опоры для понимания поведения является компетенция самого индивида. Также важным для понимания собственной личности и личности другого человека он считал то, как проявляют себя люди в отношениях друг с другом в процессе взаимодействия. «Наша личность становится видимой нам самим во взаимоотношениях с другими людьми. В терапии, во время случайных встреч и при ежедневном общении связь

с другими людьми позволяет нам ощутить самих себя» [4].

При этом он отмечал, что формирование негативных переживаний связано с получением любого опыта, несовместимого с организацией или структурой самости – он может восприниматься как угроза, и чем больше подобных восприятий тем выше уровень этой угрозы для субъекта и тем жестче организация структуры самости для самозащиты.

«При определенных условиях, первоначально исключаящую какую-либо угрозу структуре самости, переживания, несовместимые с ней, могут восприниматься и проверяться, а структура самости может быть пересмотрена с целью ассимиляции и включения этих переживаний» [4]. «Психологическая неурегулированность проявляется тогда, когда организм не пропускает в сферу сознания значимый сенсорный опыт и внутренние ощущения, которые, поэтому, не символизированы и не организованы в гештальты структуры самости. В таких ситуациях возникает сильная реальная или потенциальная напряженность» [4].

В тоже время нарушение гармоничности личности К. Роджерс видит в искажении направления реализации стремления к актуализации и самореализации под влиянием негативного опыта, формирования впечатлений о себе, субъективной картины «Я» как результата негативных восприятий. Он скептически относится к идее о том, что человек изначально в основе своей иррационален и не может контролировать деструктивные импульсы, способные привести к разрушению его внутреннего «Я» и причинить вред окружающим. Напротив, он считает, что как бы ни проявлял себя человек как личность, его поведение отличается абсолютной рациональностью: «он двигается к целям, которых старается достичь, по хитроумной и упорядоченной системе. Трагедия для большинства из нас заключается в том, что защиты, которые мы сами себе выстраиваем, не дают нам осознать эту рациональность, из-за чего мы думаем, будто двигаемся в одну сторону, а на самом деле двигаемся в другую» [8].

Для того чтобы разграничить личностные варианты нормы и патологии Роджерс вводит понятие «полноценно функционирующая личность», которая прежде всего обладает оптимальной психологической приспособленностью, полнотой соответствия, открытостью

опыту, психологической зрелостью. Это понятие отражает как собственно процесс становления личности, так и результирующую этого процесса.

Один из параметров полноценно функционирующей личности – открытость переживаниям. Его реализация снижена при наличии фоновой тревожности, ограничивающей восприятие и активизирующей возникновение защитных реакций. При условии преодоления тревоги чувства становятся более аутентичными и осознаваемыми. «Человек более открыт для ощущений собственного страха, робости и боли. Он также более открыт для чувства смелости, нежности и благоговения... Он лучше приспособлен к тому, чтобы прислушиваться к переживаниям собственного организма, а не отрицать их осознание» [7].

Следующим важным параметром является проживание в настоящий момент времени, заключающееся в полном осознании каждого момента, что по возможности препятствует искажению переживаний в поле негативного опыта. Это позволяет человеку перестраивать собственные реакции по мере получения текущего опыта, предоставляющего или раскрывающего новые возможности.

Последняя характеристика полноценно функционирующей личности — вера в свои внутренние побуждения и интуитивную оценку, постоянно растущая уверенность в собственной способности принимать решения. «Индивидуум обладает обширными внутренними ресурсами самоосознания, изменения «Я»-концепции, своих аттитюдов и саморегулирующего поведения» [10].

Также важным критерием полноценной личности является точное соответствие между опытом, коммуникацией и осознанием.

Высокая степень соответствия подразумевает, что коммуникация (то, что человек сообщает другому), опыт (то, что происходит) и осознание (то, что человек замечает) более или менее адекватны друг другу. Наблюдения самого человека и любого стороннего наблюдателя будут совпадать, когда человек обладает высокой степенью соответствия. Несоответствие — это неспособность точно воспринимать реальность, неспособность или нежелание точно сообщать свои чувства другому или и то, и другое одновременно.

Несоответствие проявляется в несовпадении переживаний и их осознания, то, что Роджерс называет подавлением, или отрица-

нием. Человек не полностью осознает, что он чувствует и как он поступает. Большинство психотерапевтов разрабатывают именно этот аспект несоответствия, помогая людям полнее осознавать их поступки, мысли эмоции и отношения в той степени, в которой поведение клиентов воздействует на них самих и остальных.

Несоответствие в виде несовпадения между осознанием и коммуникацией, проявляется в том, что человек по ряду причин не выражает своих подлинных чувств или переживаний. При этом внешне это может выглядеть как неискренность, но по сути своей свидетельствует о пониженном самоконтроле и негативном восприятии человеком самого себя, часто сопровождающимся чувством тревоги и страха, в том числе при необходимости выражения эмоций.

В значимой ситуации несоответствие проявляется в ощущении напряжения, тревоги; в экстремальной ситуации несоответствие может выразиться в потере ориентации и замешательстве. Исходя из клинического опыта, Роджерс считал, что люди при этом способны чувствовать собственную неприспособленность и отдавать себе в ней отчет, осознать несоответствие между своей «я»-концепцией и актуальными переживаниями.

И все же, несмотря на наличие несоответствия, у личностей со снижением функционирования сохраняется тенденция к самоактуализации в виде позитивной направленности к здоровью и развитию. За счет энергии этой тенденции человек стремится модифицировать «я»-концепцию в соответствии с реальностью.

Таким образом, Роджерс обосновал естественное движение личности от конфликта к его разрешению. Роджерс рассматривает приспособленность не как статичное состояние, а как процесс, в котором ассимилируются всякое новое знание и опыт. «Основную гипотезу этого подхода можно сформулировать кратко. Она заключается в том, что личность обладает большими ресурсами понимания себя, изменения своей «я»-концепции, отношений и регулируемого «я»-поведения». При этом чувства и переживания пациента становятся конгруэнтными, поведение аутентичным. Согласно К. Роджерсу, конгруэнтность - это соответствие между Я-концепцией и опытом, или Я-концепцией и организмическим Эго. При описании конгруэнтности используются

такие слова, как подлинность, реальность, открытость, прозрачность, присутствие.

Теория личности К. Роджерса является фундаментом тесно связанной с ней клиент-центрированной психотерапии. Основными условиями личностно-центрированного подхода являются - эмпатия, конгруэнтность и безусловное положительное принятие клиента.

Безусловное положительное принятие клиента, является залогом того, что люди будут осуществлять, считал Роджерс, 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, взаимоотношения становятся подлинными, а подлинные взаимоотношения прекрасны тем,

что полны жизни и смысла.

Даже при отсутствии полной интерпретации психотерапевтом субъективного личностного пространства пациента, он может достигнуть 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. 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.

Таким образом, этот психотерапевтический подход продолжает оставаться актуальным на протяжении многих лет и в настоящее время.

Соловьева М.А.<sup>1</sup>, Власова Н.А.<sup>2</sup>, Лепшина Е.А.<sup>2</sup>

## СУБЪЕКТИВНАЯ ПСИХИЧЕСКАЯ РЕАЛЬНОСТЬ В ТЕОРИИ ЛИЧНОСТИ К. РОДЖЕРСА

<sup>1</sup>Донецкий национальный медицинский университет им. М. Горького,

<sup>2</sup>Республиканская клиническая психиатрическая больница

Ключевые слова: теория личности К.Роджерса, феноменологический подход

В статье изложены основные положения концепции личности одного из основоположников феноменологического подхода К. Роджерса.

Согласно Роджерсу психологическая реальность - это личный мир восприятий человека. 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. Нарушение развития происходит в результате негативного внешнего воздействия, прежде всего социального, приводящего к замене аутентичных ценностей навязанными извне. 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.

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.

Solovyeva M.A.<sup>1</sup>, Vlasova N.A.<sup>2</sup>, Lepshina E.A.<sup>2</sup>

## SUBJECTIVE PSYCHIC REALITY IN C. ROGERS THEORY OF THE PERSONALITY

<sup>1</sup>Donetsk National Medical University named after M. Gorky,

<sup>2</sup>Republican Clinical Psychiatric Hospital

Key words: C. Rogers personality theory, feminological approach.

The article contains the main provisions of the concept of personality of one of the founders of the phenomenological approach of K. Rogers.

According to Rogers, psychological reality is a personal world of human perceptions. The person has one basic tendency and aspiration - to actualize, preserve and strengthen the organism as the center of experience, to develop in the direction of maturity. The organism is moving towards greater independence and responsibility, towards self-government, self-regulation and autonomy. Disruption of development occurs as a result of negative external influences, primarily social, leading to the replacement of authentic values imposed from the outside. In this deviation lies the source of behavioral anomalies. The more manifestations of experience are available to consciousness, the more opportunities for a person to reflect the general picture of his phenomenal world in behavior; The less protective, distorting the content of experience, the more adequately they are expressed in communication.

The basis of the neurosis is mismatch, incongruence of the true content of the individual (experience) and his "I-conception," the self. Overcoming this discrepancy occurs by integration, when all sensory and internal experiences can be realized through a clear symbolization and organized into a single system that is internally compatible with the structure of the self and correlated with it.

## Литература

1. Ананьев Б.Г. Личность, субъект деятельности, индивидуальность / Б.Г. Ананьев. - М.: Директ-Медиа Паблишинг, 2008. - 134 с.
2. Барабанщиков В.А. Системная организация и развитие психики / В. А. Барабанщиков // Психологический журнал. - Т. 24. - № 1. - 2003. - С. 29-46.
3. Левин К. Динамическая психология / К. Левин. - М.: Смысл, 2001. - 572 с.
4. Роджерс К.Р. Клиентоцентрированная терапия / К.Р. Роджерс. - М.:Рефл-бук, К.: Ваклер, 1997. - 320 с.
5. Фрейдджер Р., Фейдимен Дж. Теории личности и личностный рост / Р. Фрейдджер, Дж. Фейдимен. - М.: ОЛМА ПРЕСС, 2004. - 657 с.
6. Rogers C.R. Client-centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory / C.R. Rogers. - Boston: Houghton Mifflin Company, 1951. - 560 p.
7. Rogers, C.R. On becoming a person: A therapist view of psychotherapy / C.R. Rogers. - Boston: Houghton Mifflin, 1961. - 420 p.
8. Rogers C.R. Freedom to Learn / C.R. Rogers. - Columbus, Ohio: Charles E. Merrill Publishing Company, 1969. - 358 p.
9. Rogers C.R. A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework / C.R. Rogers // In S. Koch (Ed.), Psychology, the study of a science. - Vol. 3: Formulations of the person and the social context. - p. 184-256.
10. Rogers, C.R. Carl Rogers on personal power / C.R. Rogers. - New York: Dell, 1978. - 299 p.
11. Rogers, C.R. A way of being / C.R. Rogers. - Boston: Houghton Mifflin, 1959. - 395 p.

Поступила в редакцию 18.02.2017