

Интернет-журнал «Мир науки» ISSN 2309-4265 <http://mir-nauki.com/>

Выпуск 3 - 2015 июль — сентябрь <http://mir-nauki.com/issue-3-2015.html>

URL статьи: <http://mir-nauki.com/PDF/35PSMN315.pdf>

УДК 159.9

Тарасова Екатерина Владимировна

Городское Бюджетное Учреждение Здравоохранения Нижегородской Области

«Городская Клиническая Больница №39»

Россия, Нижний Новгород

Медицинский психолог

E-mail: tarkatrin@yandex.ru

Конструкт жизнеспособности человека в трудах и биографии Карла Роджерса

Аннотация. В статье рассматривается понятие «жизнеспособность личности» и его отражение в концепции Карла Роджерса о полноценно функционирующем человеке. В статье так же представлен и обобщён материал биографии Карла Роджерса, особенностей его жизнеспособности.

Ключевые слова: жизнеспособность; психотерапевт; клиент-центрированная психотерапия; полноценно функционирующая личность; Карл Роджерс; биография; личность.

Ссылка для цитирования этой статьи:

Тарасова Е.В. Конструкт жизнеспособности человека в трудах и биографии Карла Роджерса // Интернет-журнал «Мир науки» 2015 №3 <http://mir-nauki.com/PDF/35PSMN315.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

Исследование жизнеспособности человека является современной актуальной проблемой в психологической науке. Изучение жизнеспособности способствует пониманию условий выживания, а так же позволяет выявить качества и свойства личности, влияющие на эффективную жизнедеятельность.

Существует целый ряд определений понятия «жизнеспособность». Это понятие определяют как способность человека к самостоятельному существованию, развитию и выживанию. Жизнеспособность – это индивидуальная способность человека управлять собственными ресурсами: здоровьем, эмоциональной, мотивационно-волевой, когнитивной сферами, в контексте социальных культурных норм и средовых условий (Махнач, 2007). Важно отметить, что жизнеспособность не является универсальной, безоговорочной или фиксированной характеристикой индивида; она изменяется в зависимости от вида стресса, его контекста и иных факторов, которые оказывают значительное влияние на развитие адаптационных способностей индивида (Лактионова, 2010) [8].

В зарубежных исследованиях жизнеспособность (resilience) давно стала концептуальной основой для изучения факторов, которые, в той или иной форме, изменяют воздействие неблагоприятных условий на человека [7].

Исследований, посвящённых изучению феномена жизнеспособности человека в рамках клиент-центрированного подхода, не проводилось.

Анализируя теорию *клиент-центрированной психотерапии (КЦП)*, хочется обратить внимание на концепцию К. Роджерса о полноценно функционирующем человеке, которая позиционируется как личность с богатым потенциалом и ресурсами.

В настоящей статье мы рассмотрим представления о *полноценно функционирующей личности (ПФЛ)*, отражающие конструкт жизнеспособности личности, а также факты биографии основателя КЦП, свидетельствующие о его жизненной устойчивости.

Полноценно функционирующий человек и жизнеспособность

Полноценно функционирующий человек имеет качества, позволяющие ему совладать с трудными жизненными ситуациями.

Роджерс установил пять основных личностных характеристик, общих для ПФЛ (Rogers, 1961).

1. Открытость переживанию.
2. Экзистенциальный образ жизни.
3. Организмическое доверие.
4. Эмпирическая свобода.
5. Креативность [11].

Рассмотрим роль каждого личностного свойства ПФЛ в неблагоприятных условиях.

Открытость переживанию позволяет в кризисных обстоятельствах осознавать чувства. Только будучи осозанным, вербализованным, принятым, услышанным другим человеком и точно символизированным переживание не будет иметь такой разрушительной силы, а значит, позволит сохранить человеку жизнестойкость в тяжёлых условиях.

Экзистенциальный образ жизни и восприятие переживания, как «свежего и уникального» позволяет наблюдать, что жизнь изменяется, а значит ситуация стресса не

имеет постоянства, а обозначает скорее определённый опыт, этап в жизни. Экзистенциальный образ жизни отражает опыт совладания, адаптацию и гибкость. Экзистенциальный образ жизни обозначает способность «гнутья, но не сломаться» (Fraser, 1997), определяет жизнестойкость (resilience), а именно «способность человека возвращаться к нормальному состоянию после потрясений, своеобразная «упругость». Очевидно, что одни люди более жизнестойки, чем другие. Но жизнестойкость – это не фиксированное качество, а, скорее, динамический процесс, по-разному действующий на разных этапах жизни» [1].

Формирование организмического доверия к себе является сложным процессом. При неблагоприятных условиях, когда в переживаниях возникает хаос и все реакции направлены на «борьбу» или «бегство», а способность прислушиваться к своим ощущениям нередко оказывается недоступной, в такие моменты важно наладить контакт с телесно-ощущаемым чувствованием («felt sense»). «Felt sense» является важной составляющей организмического доверия. Способность слышать свои ощущения, а не только окружающую групповую динамику в ситуациях, где особенно важно проявление жизнеспособности, требует определённых навыков. «Телесно ощущаемое чувствование — это не ментальное, а физическое переживание. Это телесное осознание ситуации, человека или события», пишет Юджин Джендлин [6]. Организмическое доверие включает в себя доверие к своим внутренним природным ощущениям. Идея о роли природного начала человека и его влиянии при восстановлении от травмы отмечается и в работе Peter A. Levin («Waking the Tiger-Healing Trauma», 1997). У человека есть естественная природная способность восстанавливаться после травмы и возвращаться в нормальное состояние динамического равновесия. Освобождение от травмы требует обращения к репертуару инстинктов человеческого организма, которые содержат глубинное биологическое знание, позволяющее исцелять травму [6]. Этот факт отражает биологический компонент жизнеспособности человека, именно движение к природному началу помогает справиться с трудностями и сохранить жизненный баланс.

Эмпирическая свобода определяет ощущение свободы и силы. Принимая ответственность за свою жизнь человек способен к действию, к осуществлению выбора. В осмысленной жизни важна ответственность.

Креативность является неотъемлемой частью жизнеспособности

Эмпирические исследования убедительно свидетельствуют о том, что творчество (креативность) является важным фактором жизнеспособности (Пако С., 1960) [9, 106].

Роджерс пытался объединить перечисленные качества ПФЛ в целостную картину, когда писал о «хорошей жизни»: "Хорошая жизнь включает в себя более широкую сферу, большую ценность, чем ограниченный образ жизни, который ведёт большинство из нас. Хорошая жизнь, я уверен, не подходит для человека малодушного, она требует расширения и роста в направлении раскрытия своих возможностей. Я полагаю, стало достаточно очевидным, почему для меня такие прилагательные, как счастливый, довольный, блаженный, приятный, оказываются не совсем подходящими к какому-то общему описанию процесса, который я назвал хорошей жизнью, хотя иногда человек испытывает эти чувства. Мне кажется, что больше подходят такие прилагательные, как обогащённый, волнующий, поощряемый, интересный, значимый" (Rogers, 1961, p. 195-196) [3].

Можно ли считать «хорошую жизнь» идентичной жизнеспособности человека? На этот вопрос ещё предстоит ответить в ходе эмпирических исследований. Пока представляется, что «хорошая жизнь» и жизнеспособность это не тождественные понятия. «Хорошая жизнь» по К.Роджерсу, доступна не всякому человеку. В связи с этим возникает дилемма, каким образом

сохраняется и достигается жизнеспособность у «малодушных» людей, в жизни которых отсутствует «хорошая жизнь»?

Элементы жизнеспособности в биографии Карла Роджерса.

Биография Роджерса как пример жизнеспособности

Рассматривая биографию К.Роджерса, стоит отметить, некоторые её моменты, характеризующие жизнеспособность психотерапевта.

«Роджерс учился отлично» [3], способность успешно справляться с нагрузкой в школе отражает его способность к саморегуляции, самоконтролю, определяющие жизнеспособность.

Независимость от «интеллектуальных и религиозных уз родителей» [3] обозначает свободу в выборе самоопределения. Роджерс был способен к осуществлению своего собственного выбора. Это его эмпирическая свобода, которая, как уже отмечалось, имеет «корни» жизнеспособности.

«Проблема предотвращения ядерной бойни – самая главная для моего ума, сердца и работы» (Rogers, 1984, p. 15) [3], «достижение мирного сосуществования» [3] – стремление к миру яркое проявление жизнеспособности Роджерса, о котором он писал в 1984 г.

«Доброта существенна для выживания» [3], писал Роджерс. Именно доброта это важное качество психотерапевта, характеризующее его жизненную позицию.

Интересно отметить динамику в биографии К. Роджерса, его реакции на трудные жизненные ситуации.

Ранее в 1967 г. Роджерс нашёл жизнь в Нью-Йорке возбуждающей и волнующей: "Я приобрёл друзей, нашёл новые идеи и совершенно влюбился в жизнь" (Rogers, 1967, p. 353) [3]. Радость, много волнующих мгновений и любовь к жизни характеризуют строки, написанные автором.

В том же 1967 г. произошли и другие события. Консультируя очень тяжёлую пациентку, Роджерс был поглощён её патологией. Будучи почти на грани срыва, он буквально бежал из консультативного центра, взял трехмесячный отпуск и вернулся для терапии, которую проводил с ним один из его бывших студентов. Позже он вспоминал: "Я часто был благодарен, что к тому времени, когда мне нужна была помощь, я подготовил психотерапевтов, которые вели свои собственные дела, не зависели от меня и даже были способны предложить мне помощь, в которой я нуждался" (Rogers, 1967, p. 367) [3].

Одной из реакций на кризисную ситуацию у К. Роджерса был уход, путешествия, как способ совладания и проявления жизнестойкости. В описанном биографическом событии в приведённом отрывке стоит отметить важное качество Роджерса это умение просить о помощи при трудных обстоятельствах, что так же отражает его жизненную устойчивость.

Роберт Хаттерер в своей работе «Эклектизм: кризис идентичности человекоцентрированных терапевтов» отмечает: «Все, когда-либо видевшие Роджерса в работе или просматривавшие видеозаписи его демонстрационных бесед, имели возможность наблюдать, что как терапевт он обладал не только высоким уровнем мастерства, но и высоким уровнем самодисциплины» [3, 295]. Самодисциплина, как и саморегуляция, которая была у К.Роджерса ещё в школе, являются важными качествами жизнеспособности личности психотерапевта.

Howard Kirschenbaum отмечает, что: «на протяжении всей своей жизни Роджерс имел глубокое желание быть известным, чтобы быть близко к другим. Он разделяет себя с

другими—в своих трудах, в терапии, в общении в группах, в отношениях—там были ещё его важные части себя [12]. Именно близость с другими позволяет ему быть жизнеспособным.

В жизни Роджерса были цели, которые характеризуют жизненную силу психотерапевта:

- «помогать обездоленным людям» [11],
- изучать межличностные отношения,
- исследовать личность и её коммуникацию,
- лечить больных шизофренией.

Некоторыми анти-предикторами жизнеспособности Карла Роджерса по фактам его биографии являются: изоляция, одиночество в детстве, поглощённость процессом психотерапии.

Сам Карл Роджерс при составлении своей биографии отмечал: «письмо-это мой способ общения с миром, к которому, в самом прямом смысле, я чувствую, что я не вполне принадлежу» [12].

Здесь можно отметить следующие особенности личности психотерапевта: с одной стороны самореализация, самовыражение и взаимодействие с миром благодаря письму, а с другой стороны одиночество и непознанность мира, некую отстранённость от того, что приходится познавать и с чем приходится находиться в контакте. Отражается двойственная позиция Роджерса в его отношениях с миром. С одной стороны есть жизнеспособность, проявляющая себя в письме, а с другой стороны грусть и неразделённость, отсутствие единства и принадлежности к миру.

Выводы.

В концепции Карла Роджерса о полноценно функционирующем человеке находят своё отражение качества, присущие жизнеспособной личности: открытость опыту, способность делать свой выбор и нести за него ответственность, при осуществлении выбора руководствоваться своими внутренними ощущениями, а не желаниями окружающих, желание жить полной жизнью, где присутствуют энергия, любопытство, ощущения новизны, доверие, способность осознавать свои переживания.

В биографии основателя клиент-центрированной психотерапии Карла Роджерса прослеживаются некоторые аспекты, подтверждающие тот факт, что хотя сам Роджерс был сложной и многогранной личностью, между тем он был во много жизнеспособным человеком, который умел тонко чувствовать, передавать особенности коммуникации в окружающем мире.

ЛИТЕРАТУРА

1. Арчакова Т.О. Жизнестойкость против факторов риска. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psyjournals.ru/articles/d20835.shtml>. Богомаз С.А., Баланев Д.Ю. Жизнестойкость как компонент инновационного потенциала человека // Сибирский психологический журнал / Изд-во: Национальный исследовательский Томский государственный университет. 2009. №32. С. 23-28.
2. Брэzier Д. Карл Роджерс и его последователи. Психотерапия на пороге XXI века. М.: — Когито-Центр, 2010. — 315 с.
3. Джендлин Ю. Фокусирование: Новый психотерапевтический метод работы с переживаниями / Пер. с англ. А.С. Ригина. — М.: Независимая фирма “Класс”, 2000. — 448 с.
4. Королева Ю.А. Флексибельность как ресурс жизнеспособности современной личности // Социальная психология и общество / Изд-во: Московский городской психолого-педагогический университет. 2014. №1. С. 5-15.
5. Левин П., Фредерик Э. Пробуждение тигра—исцеление травмы. Природная способность трансформировать экстремальные переживания / Пер. с англ. науч. ред. Е.С. Мазур. — М: АСТ, 2007. — 316 с.
6. Махнач А.В. Жизнеспособность человека: измерение и операционализация термина // Психологические исследования проблем современного Российского общества / отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко. Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. С. 54-86.
7. Непомнящая М., Белкова И. Жизнеспособность: теоретические аспекты проблемы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.rusnauka.com/2_KAND_2013/Psihologia/9_122035.doc.htm.
8. Рыльская Е.А. Психология жизнеспособности человека: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Ярославль, 2014.
9. Рыльская Е.А. Жизнеспособность человека: критерии, факторы, генезис // Теория и практика общественного развития. 2013. №12. Т. 1. С. 170–174.
10. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psylib.org.ua/books/hjelz01/txt27.htm#1>.
11. Kirschenbaum Н. The life and work of Carl Rogers. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.counseling.org/publications/frontmatter/72882-fm.pdf>.

Рецензент: Статья рецензирована членами редколлегии журнала.

Tarasova Ekaterina Vladimirovna

Municipal Affordable Health Care Institution Nizhny Novgorod region «Municipal Hospital №39»

Russia, Nizhny Novgorod

E-mail: tarkatrin@yandex.ru

The construct of resilience in the works and biography of Carl Rogers

Abstract. The article discusses the concept of "viability personality" and its reflection in the concept about Carl Rogers ' fully functioning person. The article also presents and summarizes the material biography of Carl Rogers, the peculiarities of its viability.

Keywords: viability; psychotherapist; client-centered psychotherapy; fully functioning personality; Carl Rogers; biography; personality.

REFERENCES

1. Archakova T.O. Zhiznestoykost' protiv faktorov riska. [Elektronnyy resurs]. – Rezhim dostupa: <http://psyjournals.ru/articles/d20835.shtml>. Bogomaz S.A., Balanov D.Yu. Zhiznestoykost' kak komponent innovatsionnogo potentsiala cheloveka // Sibirskiy psikhologicheskiy zhurnal / Izd-vo: Natsional'nyy issledovatel'skiy Tomskiy gosudarstvennyy universitet. 2009. №32. S. 23-28.
2. Brezier D. Karl Rodzhers i ego posledovateli. Psikhoterapiya na poroge XXI veka. M.: — Kogito-Tsentr, 2010. — 315 s.
3. Dzhenclin Yu. Fokusirovanie: Novyy psikhoterapevticheskiy metod raboty s perezhivaniyami / Per. s angl. A.S. Rigina. — M.: Nezavisimaya firma “Klass”, 2000. — 448 s.
4. Koroleva Yu.A. Fleksibil'nost' kak resurs zhiznesposobnosti sovremennoy lichnosti // Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo / Izd-vo: Moskovskiy gorodskoy psikhologo-pedagogicheskiy universitet. 2014. №1. S. 5-15.
5. Levin P., Frederik E. Probuzhdenie tigra—istselenie travmy. Prirodnaya sposobnost' transformirovat' ekstremal'nye perezhivaniya / Per. s angl. nauch. red. E.S. Mazur. — M: ACT, 2007. — 316 s.
6. Makhnach A.V. Zhiznesposobnost' cheloveka: izmerenie i operatsionalizatsiya termina // Psikhologicheskie issledovaniya problem sovremennogo Rossiyskogo obshchestva / otv. red. A.L. Zhuravlev, E.A. Sergienko. Izd-vo «Institut psikhologii RAN», 2013. S. 54-86.
7. Nepomnyashchaya M., Belkova I. Zhiznesposobnost': teoreticheskie aspekty problemy [Elektronnyy resurs]. – Rezhim dostupa: http://www.rusnauka.com/2_KAND_2013/Psihologia/9_122035.doc.htm.
8. Ryl'skaya E.A. Psikhologiya zhiznesposobnosti cheloveka: avtoref. dis. ... d-ra psikhol. nauk. Yaroslavl', 2014.
9. Ryl'skaya E.A. Zhiznesposobnost' cheloveka: kriterii, faktory, genezis // Teoriya i praktika obshchestvennogo razvitiya. 2013. №12. T. 1. S. 170–174.
10. Kh'ell L., Zigler D. Teorii lichnosti. [Elektronnyy resurs]. – Rezhim dostupa: <http://psylib.org.ua/books/hjelz01/txt27.htm#1>.
11. Kirschenbaum H. The life and work of Carl Rogers. [Elektronnyy resurs]. – Rezhim dostupa: <http://www.counseling.org/publications/frontmatter/72882-fm.pdf>.