

УДК 159.98

## КЛІЄНТ-ЦЕНТРОВАНА ПСИХОТЕРАПІЯ К. РОДЖЕРСА ЯК УМОВА ДИНАМІКИ І РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ТА КОНСТРУКТИВНИЙ РУХ ДО ЇЇ ЦІЛІСНОСТІ

Шаповалова Л.О., к. філос. н.,  
викладач кафедри інформаційних і соціальних технологій  
Енергодарський інститут державного та муніципального управління  
імені Р.Г. Хеноха  
Класичного приватного університету,  
психолог  
ООО «ДТЕК Сервіс»

У роботі висвітлено науково-концептуальні засади клієнт-центрованої психотерапії К. Роджерса, яка стосується особистісних змін екзистенції та базується на моделі гуманістичної психотерапії; з'ясовано методи аналогічної психотерапії, що включають рефлексивні моделі клієнт-центрованої, феномени якої ресструє клієнт і реально визначає напрямок свого «лікування». Здійснено дослідження виявлення процесу клієнт-центрованої гуманістичної терапії, що розвивається навколо двох концептів – «організм людини» і «Я-концепція».

**Ключові слова:** клієнт-центрована психотерапія, гуманістична психотерапія, «Я-концепція».

В работе рассмотрены научно-концептуальные основания клиент-центрированной психотерапии К. Роджерса, которая касается личностных изменений экзистенции и базируется на модели гуманистической психотерапии; определены методы аналогической психотерапии, включающей рефлексивные модели клиент-центрированной, феномены которой регистрирует клиент и реально определяет направление своего «лечения». Проведено исследование выявления процесса клиент-центрированной гуманистической психотерапии, которая развивается вокруг двух концептов – «организм человека» и «Я-концепция».

**Ключевые слова:** клиент-центрированная психотерапия, гуманистическая психотерапия, «Я-концепция».

Shapovalova L.A. CLIENT-CENTERED PSYCHOTHERAPY OF K. ROGERS AS A CONDITION OF THE DYNAMICS AND THE DEVELOPMENT OF PERSONALITY AND CREATIVE MOVEMENT TO ITS INTEGRITY

Solved scientific and conceptual principles of client-centered psychotherapy theory, K. Rogers therapy and personality changes of the existential, which is based on the model of humanistic psychotherapy; It is similar to techniques of psychotherapy include reflexive models of client-centered psychotherapy, phenomena which the Notes client and really determines the direction of his "treatment"; the process revealed the process of client-centered humanistic therapy, which develops around two concepts: "the human body" and "I am human" concept.

**Key words:** client-centered psychotherapy, humanistic psychotherapy, "I-concept".

**Постановка проблеми.** Сучасна людина в умовах кризового соціуму відчуває себе незахищеною, суперечливою, з амбівалентною психікою і свідомістю, а гетерогенний характер сучасного культурного простору не може слугувати стрижнем для індивіда, його захисту та стабільного розвитку. Сучасна людина відчуває невідповідність реальності прогнозованому нею результату, що був би гарантований владою, культурою, соціумом, через відсутність стабільності, в результаті чого переважають кризові форми буття та незахищеність індивіда. Якщо традиційний соціум давав відповіді та брав на себе вирішення базових протиріч, то сьгоднішнє кризове суспільство тільки поглиблює їх. Сучасна людина знаходиться у пошуках самої себе і

вирішенні протиріч, як індивідуальних, так і суспільних. Клієнт-центрована психотерапія К. Роджерса як умова динаміки і розвитку особистості та конструктивний рух до її цілісності допомагає вирішити деякі з цих конфліктів, дозволяючи людині досягти внутрішньої рівноваги, налагодити взаємовідносини з оточуючими та суспільством. У цьому зв'язку ми спостерігаємо зростання інтересу з боку професіоналів-психологів і філософів до вивчення, використання й удосконалення методик, здатних допомогти сучасній людині вийти з кризи та досягти душевної рівноваги. Однією з таких методик є недирективне клієнт-центроване консультування, в основі якого – самоактуалізована особистість та виявлення її душевної та духовної рівноваги.



**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Науково-концептуальні засади клієнт-центрованої психотерапії К. Роджерса, як і теорії З. Фрейда, К. Юнга, А. Адлера, Г. Саллівана, К. Хорні, базуються на його досвіді роботи з індивідами в умовах терапевтичної взаємодії. Як підкреслює сам науковець, головний стимул для його психологічного мислення – це «тривалий клінічний досвід роботи з індивідами, які вважали себе такими, якими їх бачать інші, тобто такими, що потребують особистої допомоги. Гуманістичний напрямок дослідження, до якого належить клієнт-центрована терапія, покликаний протистояти детерміністським і фрагментованим тенденціям психоаналізу та біхевіоризму. Він зародився у надрах неформального об'єднання психологів, організованого А. Маслоу, у результаті діяльності якого була сформована Асоціація гуманістичної психології. Ми відштовхуємось від творів лідерів гуманістичної психології, які розвивали «Я-концепцію», що була сформована у процесі і взаємодії суб'єкта з оточуючим світом, а саме ідей А. Маслоу, А. Адлера, В. Франкла, Г. Олпорта, Р. Мея, З. Фрейда, К. Хорні, Е. Еріксона, К. Левіна, У. Джемса, Б. Скіннера, Г. Айзенка, К. Юнга, Ф. Перлза, А. Бандури, Л. Виготського, Ж. Піаже, М. Селігмана, М. Еріксона. Саме в контексті роздумів цих основоположників гуманістичної психології ми знаходимо і твори К. Роджерса, який вніс великий вклад у створення недирективної психотерапії, названою ним «особистісно-центрованою психотерапією».

**Постановка завдання.** Мета статті полягає в аналізі теоретичних аспектів клієнт-центрованої психотерапії К. Роджерса як умови динаміки і розвитку особистості та конструктивний рух до її цілісності. Означена проблематика є актуальною для досягнення психологічного здоров'я особистості. На основі викладено можна сформулювати завдання дослідження, яке полягає в тому, щоб: виявити науково-концептуальні засади клієнт-центрованої психотерапії К. Роджерса; визначити методи та сутність процесу цієї терапії; обґрунтувати динаміку і розвиток особистості в контексті клієнт-центрованої терапії; проаналізувати практичні підходи К. Роджерса до максимальної реалізації внутрішніх можливостей людини; з'ясувати сутність матриць діяльності енкаунтер-групи.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Клієнт-центрована психотерапія означає дослідження різноманітних психомодуляцій людини, пов'язаних із різноманітними негативними чи навіть загрозливи-

ми почуттями в самому собі, що вимагає дослідження психіки в онтогенезі (розвиток індивідуального організму, його свідомості) і філогенезі (як еволюція біологічного виду). В результаті особистість пізнає елементи свого досвіду переживань, які в минулому не допускались у свідомість, структуру свого «Я» як такі, що несуть велике навантаження та загрозу для людини і є надзвичайно травматичними. Особистість фіксує, що переживає ці почуття повністю, в цілому, у їх взаємозв'язку, так, що в певний момент свого існування людина і є власним страхом чи ще якоюсь фобією (нав'язаним страхом), чи, можливо, дезадаптацією (процес, що призводить до порушення взаємодії з середовищем), чи навіть девіантною поведінкою (відхилення від норми, пов'язане зі здійсненням вчинку чи позаінституційною поведінкою). Усе це може перерости у психопатію – аномалії характеру, що визначають його психічну сутність, накладаючи відбиток на весь душевний склад, і протягом життя не піддаються будь-яким різким змінам і заважають пристосуватись до зовнішнього середовища. І, переживаючи ці різноманітні почуття, всі ступені його інтенсивності, людина розуміє, що переживає себе, що її сутність і являє собою страхи, психоаномалії, невротичні тощо [6].

У контексті науково-концептуальних засад клієнт-центрованої психотерапії К. Роджерса, згідно з креативним віддзеркаленням «Я», конструктивно змінюється і поведінка людини у світі-соціумі, так як особистість усвідомлює, що не має потреби боятись того, що може включати досвід інфантильних переживань. У контексті здобутого досвіду людина може вільно вітати власне «Я» як частину свого плінного світу, що так активно розвивається на протигагу неусвідомленим психоповедінковим патернам. На основі особистісного досвіду К. Роджерс створив *теорію терапії та особистісних змін екзистенції, яка базується на моделі гуманістичної психотерапії*. Основною рисою цієї концептуалізації терапевтичного процесу є те, що процес змін відбувається тоді, коли клієнт бачить позитивне відношення до себе зі сторони терапевта та емпатичне (співпереживання) розуміння своєї системи орієнтації. Під час цього процесу у людини зростає усвідомлення істинних установок-диспозицій, а «Я-концепція» стає більш конгруентною із загальним досвідом організму [13, с. 212-221]. Тому «Я-концепція» – це складний образ чи картина, що включає сукупність уявлень особистості про саму себе разом із емоційно-оцінковими компонентами цих уявлень.

## Методи клієнт-центрованої терапії К. Роджерса.

Клієнт-центрована психотерапія К. Роджерса (Client-centered therapy) як один із видів гуманістичної психотерапії зводиться до того, що при використанні її методів клієнт бере на себе ініціативу щодо перебудови власної свідомості як суб'єкт-креатор дійсності, без будь-якого страху і критики у свій адрес. Гуманістична психотерапія К. Роджерса інтерпретує методи психотерапії, метою яких є підвищення механізмів самооцінки людини і стимулювання станів особистісного росту, а в основі яких – сукупність концепцій, ідей і постулатів. Прихильники гуманістичної психотерапії називають людину клієнтом і не відносяться до нього як до пацієнта, постільки слово «пацієнт» несе в собі відтінок безпорадності, а застосування методів гуманістичної психотерапії включає активну і свідому участь у процесі лікування кожного індивіда. Методи аналогічної психотерапії, що широко застосовувались К. Роджерсом (Carl Rogers), включають рефлексивні моделі клієнт-центрованої психотерапії, феномени якої реєструє сам клієнт, реально визначаючи напрямок свого «лікування» і спокійно висловлюючи власні внутрішні імпульси та реакцію на всі мультипроцеси перебігу подій, без остраху будь-якої критики на свою адресу [8].

Отже, психотерапія – це запланований процес психологічного впливу, спрямований на редукцію хворобливої симптоматики як за допомогою навчання, так і шляхом структурної перебудови особистості. К. Роджерс узяв для своєї моделі психотерапії приклад із китайської філософії, у контексті якої рефлексивна модель самореалізації індивіда, де кожен сам за себе повинен вирішувати, якою дорогою йти, щоб підсилити свої життєтворчі сили. Терапевт у констеляції до використання гуманістичних методів дзеркально відображає почуття та емоції клієнта [4, с. 353]. Розвиток філософсько-рефлексивних ідей гуманістичної психотерапії клієнт-центрованої особистості отримали продовження у роботах “Client-centered therapy, its current practice, implications, and theory” (Rogers, 1951), «Психологія: вивчення науки» (1959) і більш інформативно описані у книзі «Про становлення людини» («On becoming a person», 1961). Головним завданням у цих роботах є автокорекція самооцінки клієнта, а орієнтована на клієнта психотерапія базується на позитивних, а не негативних психомодуляціях їх виявлення. Людина, яка усвідомлює свої проблеми, може сама їх вирішувати, так як в їх основі – незалежність, виявлення сублімації заборонно-латентних

психоімпульсів. Усі думки клієнта концентруються навколо того, що він усвідомлює свій життєвий шлях, що являє собою процес розвитку людини у якості суб'єкта власного буття, під час якого здійснюється регуляція життєвого процесу і формування стійкої та пластичної структури особистості [1].

До клієнт-центрованої психотерапії К. Роджерса як одного з видів гуманістичної психотерапії належать і такі методи, що є спорідненими з гештальт-терапією, екзистенційною терапією, когнітивною терапією, раціонально-емотивною терапією, біхевіоральною (поведінковою) терапією. Якщо раніше клієнт-центрована психотерапія К. Роджерса стосувалась аналізу тільки теорії «Я», то зараз це недостатньо характеризує цю позицію, адже, судячи з останніх його робіт, основну увагу він приділяв не самості індивіда, а його організму в цілому. Ідеї теорії – «Я» мають недоліки: апелюють до того, щоб давати викривлену картину аутентичної (дійсної) картини людини. Гуманістична психологія К. Роджерса, навпаки, наділена величезними імпульсами – психоінстинктами та психомодуляціями, що властиві саме психоаналітичному погляду на людину, з одного боку, і можуть протистояти ідеям своїх опонентів, які обмежують активну діяльність психіки людини, з іншого [2].

Гуманістична психотерапія К. Роджерса є плюралістичною за своїми методами, тому розглядає людину з великою надією і оптимізмом, вона вірить у те, що особистість володіє значним потенціалом здорового та творчого зростання. Невдачі у реалізації цих властивостей пов'язані з психопереживаннями і психоабераціями батьківського виховання, навчання та інших поведінських патернів, зокрема, розвитку задатків людини як вроджених особливостей, що лежать в основі формування здібностей. У теорії К. Роджерса є спільність з екзистенційною психологією, в основі якої – феноменологічна теорія, що головний акцент робить на психоінстинктах-психомодуляціях переживань людини, психомотиваційних феноменах суб'єкта в соціумі, що визначається як «внутрішнє життя індивіда», яке може зробити його гіперщасливим і гіперзадоволеним від власної діяльності, що є процесом активного ставлення людини до дійсності, у процесі якої відбувається досягнення суб'єктом поставлених цілей, задоволення різноманітних потреб і засвоєння суспільного досвіду власної екзистенції та формування нових індивідуальних навичок у процесі активного взаємовідношення організму з середовищем [14, с. 229].





### Процес клієнт-центрованої гуманістичної терапії К. Роджерса

Якщо буде досягнута повна конгруентність, то клієнт повністю буде функціональною людиною. Це дало можливість К. Роджерсу сформулювати шлях такого становлення і висвітлити його у своїх творах [12, с. 234-235]. Психолог проаналізував, що людина володіє такими схемами-моделями-ідеями, як відкритість досвіду, відсутність захисних тенденцій, точне усвідомлення, безумовна самоповага, гармонічні відносини з іншими. У наступні роки він прийшов до висновку, що терапевтичний процес – один з моментів міжособистісних відносин і комунікацій взагалі. Це привело вченого до формулювання всезагальної теорії міжособистісних відносин, що у значній мірі розширило теорію гуманістичної психотерапії [11]. Основні її постулати зводяться до того, що необхідно:

а) виявити мінімальне бажання зі сторони індивіда отримати комунікацію з боку іншого;

б) визначити, наскільки істинними будуть контакти протягом певного часу в результаті комунікаційного процесу;

в) зрозуміти, як необхідно розвиватись конгруентності, щоб почали відбуватись зміни в іншому (1961, с. 344).

Ці теоретичні уявлення К. Роджерса були запропоновані ним у констеляції до сімейного життя, освіти і навчання. У результаті проведеного аналізу вчений прийшов до висновку, що спочатку необхідно зануритись у явища, підійти до аналізу адекватності феноменів, виявляти спостереження і робити висновки з боку натураліст [13, с. 128]. Теорія міжособистісних відносин К. Роджерса поглиблює процес клієнт-центрованої терапії, яка розвивається навколо двох концептів – «організм людини» і «Я-концепція». Організм людини, розглянутий із психологічних диспозицій, являє собою локус усього досвіду переживань людини і рефлексує все, що потенційно доступне свідомості та відбувається в організмі у будь-який момент. Уся сукупність переживань утворює феноменальне поле психоаналітичних орієнтацій, які представляють індивідуальну систему орієнтації, про яку може знати тільки сама людина. «Феноменальне поле орієнтації не може бути відомим іншому інакше, як через посередництво емпатичного висновку, а, отже, ніколи не буває відомим у точності» [10, с. 210]. Це свідчить про те, що індивід залежить від феноменального поля (суб'єктивної реальності), а не від ситуації (зовнішньої реальності). Феноменальне поле не є ідентичним свідомості, адже вона синкретизує символізацію

деякого досвіду переживань індивіда, який апелює до психоструктур та їх генезису [13, с. 198]. Отже, феноменальне поле індивіда у кожний момент створюється свідомим (символізованим) і несвідомим (несимволізованим) переживаннями, що узагальнюють феномени-фактори буття індивіда, які визначаються в процесі клієнт-центрованої терапії. Можливі випадки, коли досвід переживань символізується невірною, і тоді людина поводить себе у поведінських патернах неадекватно. Незважаючи на це, особистість схильна перевіряти свої переживання стосовно світу як такого. Цей процес структурує наявні знання, якими володіє людина, схильна до реалістичного сприйняття світу. Проте деякі перцепції залишаються неперевіреними чи перевіренними неточно і можуть бути причиною нереалістичної поведінки, фобій та стресів, викликати хвилювання, завдавати шкоду. Тому психотерапевт повинен перевірити думки свого клієнта, демонструючи розуміння його ситуації та особистісну зацікавленість у його успіхах, позбавити людину роздратувань щодо будь-яких життєвих ситуацій. До кінця візиту клієнт зможе набагато краще розібратись у своїх почуттях і причинах власних проблем, так як психотерапевт забезпечить виявлення інтегративних якостей психіки людини, що забезпечать продуктивні перетворення у діяльності особистості, дозволяючи задовольнити потреби у продуктивно-креативній діяльності.

Процес клієнт-центрованої гуманістичної терапії К. Роджерса пов'язаний більше з психологією, ніж із медициною, що зумовило *можливість реалізації людини як психічної функціональної системи у дії*. Терапевтичні спостереження відкрили К. Роджерсу джерело цінного матеріалу, що допомогло прояснити та збагатити його терапевтичну практику та надати внутрішню цілісну характеристику індивідуальній психіці людини, розробити заходи зі збереження та укріплення нервово-психічного здоров'я людини, описати психологічну характеристику діяльності людини, визначивши індивідуальні особливості, що визначають постійні способи взаємодії людини зі світом.

У результаті успішного процесу клієнт-центрованої гуманістичної терапії К. Роджерса буде сформована адекватна «Я-концепція» та досліджений організм людини як складна структура і образ, що включає всю сукупність уявлень особистості про себе, разом з емоційно-оціночними компонентами цих уявлень. Висунута теорія призвела до того, що «Я» стало об'єктом емпіричного вивчення, отримало теоретичний статус, і його уявлення відносно феноменально-

го «Я» зумовили поглиблення процесу клієнт-центрованої гуманістичної терапії, в основі якої – «Я-індивід», що прагне цілісності та єдності і може бути виражене «збиранням індивіда воедино» [5].

**Динаміка і розвиток особистості в контексті клієнт-центрованої терапії.** Клієнт-центрована психотерапія К. Роджерса (Client-centered therapy) базується на двох процесах, що зводяться до динаміки та розвитку особистості, тобто тих сфер середовища, які обіцяють конструктивний рух у напрямку завершеності та цілісності, тобто «збирання індивіда воедино». Ці два процеси об'єднує мотивуюча сила: з однієї сторони, стремління до самоактуалізації, а з іншої – бажання стати самоактуалізованою та цілісною особистістю. Лінії самоактуалізованості детерміновані безпосередньо, оскільки під час формування організму він стає більш диференційованим, розвинутим, автономним і спеціалізованим. Ця основна тенденція до самоактуалізації краще прослідковується, коли індивіда спостерігає терапевт протягом тривалого часу. Як свідчить аналіз, у житті кожної особистості є рух вперед, і саме цей рух є тією єдиною силою, на яку може поклатися терапевт у стремлінні позитивних змін до самопочуття клієнта.

Уявлення К. Роджерса про розвиток доповнюється новою рисою, коли він відмічає, що тенденція руху вперед може діяти тільки тоді, коли вибір людиною ясно сприймається й адекватно символізується. Особистість при цьому не може самоактуалізуватись, якщо не здатна розрізнити прогресивні та регресивні тенденції. У той же час вона не має ані внутрішнього голосу, що б їй передбачив, який шлях є прогресивним, а який регресивним, ані організмічної необхідності, яка рухає вперед. Коли люди знають, чого вони хочуть, то прагнуть до зростання, а не до регресу, для цього терапевт повинен спрямувати особистість на цілісний розвиток. Не випадково

К. Роджерс писав, що «поведінка індивіда є цілеспрямованою спробою задовольнити свої потреби, які він переживає, тобто як він їх сприймає» [13]. На думку науковця, дуже важливим є те, «як сприймаються потреби» і «як вони переживаються», проте він допускає, що вони можуть спонукати до прийнятної поведінки, навіть якщо і не прослідковуються свідомо (тобто, є адекватно символізованими).

**Практичні підходи К. Роджерса до максимальної реалізації внутрішніх можливостей людини.** Практичні підходи К. Роджерса до максимальної реалізації внутрішніх можливостей людини знайшли своє

розповсюдження не тільки у психології та психотерапії, а й у проекції педагогіки, соціальної роботи, юриспруденції. Вони розповсюджувались також у політиці, промисловості, армії, релігійній роботі, здійснили вплив на філософію і теологію. К. Роджерс виходить з того, що устремління людини до досягнення високого рівня компетентності та саморозвитку не завжди усвідомлене, а сам цей рівень може істотно розрізнитись біологічно закладеними задатками, а така експлікація питання дефініцією пояснення цих феноменів у ракурсах об'єктно-предметної модальності. Саме досягнення свого рівня компетентності створює у індивіда відчуття цілісності особистості, певної міри самодостатності, її креативно-епістемологічну активність у групах і позбавляє від багатьох психологічних проблем – стану тривоги, незадоволеності, неврозів. Вирішальну роль у розвитку людини

К. Роджерс надає клієнт-центрованої терапії, тобто уявленню про самого себе. Саме «Я-концепція» визначає поведінку і вчинки людини у тих чи інших соціоконтинуумах. У свідомості визначально не закладена об'єктивна оцінка власного «Я», проте її необхідність у значній мірі компенсується життєвим досвідом, який постійно вносить самокорекцію в самооцінку індивіда, дозволяє краще відчувати власні можливості в об'єктах творчої діяльності, а також усвідомлення себе як активного діяча, що позитивно сприймається іншими людьми. Важливим механізмом в об'єктивації самооцінки і свого «Я» є репродукування почуття вирішення (чи послаблення) внутрішнього конфлікту, що змінюється особистісним задоволенням, яке настає у зв'язку із самореалізацією, тобто необхідною об'єктивацією самооцінки та репродукцією свідомості [3]. В основі росту феноменів екзистенції – механізм зворотного зв'язку, який здійснюється як одноразовий процес коригування своїх відносин з іншими і «Я-концепцією», що уточнюється у процесі розвитку та саморозвитку особистості та сприяє мультиформуванню особистості. Згідно з терапією К. Роджерса, основна роль переноситься з терапевта на клієнта, адже саме в нього знаходяться ключі від вирішення всіх психологічних проблем. Терапевт тільки може ці ключі знайти і показати, як ними краще користуватись, при цьому головна його задача – встановлення дружньої креативної співпраці з клієнтом і створення такої атмосфери психологічного комфорту і захищеності, у якій клієнт сам починає вивільнятися і реалізувати свої потенціальні можливості. Саме такий клімат прискорює процес об'єктивації і прийняття реального образу самого себе та



інших. Надзвичайно важливо, щоб встановилось не тільки просте товариське спілкування, а й повна свобода терапевта від моральних оцінок, висловлювань і поведінки клієнта, тобто сприйняття співрозмовника таким, яким він є. У такому випадку можна зберегти одночасно відкритість природного спілкування і, у той же час, буде відсутньою негативна реакція на окремі прояви особистості клієнта [7].

Отже, психотерапевт створює атмосферу, яка є відкритою для самовираження, так як розуміє клієнта таким, яким він є; допомагає йому краще зрозуміти себе; виявляє рушійні сили (істинні причини, імпульси) позитивних реакцій клієнта і, за рахунок створення позитивного клімату, підводить до інсайту (пошуку істинних причин своїх проблем); свідомо підходить до вибору правильної стратегії поведінки і починає здійснення реальної стратегії; із зростанням переконання клієнта в успішності передбачуваних дій у індивіда збільшується можливість відкриття власних резервних можливостей і шляхів їх реалізації. Це сприяє впевненості у собі та почуттю незалежності, тобто вироблення здібностей до самостійного вирішення своїх проблем, а це, у свою чергу, поступово знижує потребу у сторонній допомозі та підкріплює відчуття незалежності конкретними діями. Їх результат – послідовна передача відповідальності самому клієнту, а психотерапевт лише сприяє цьому процесу.

**Сутність матриць діяльності енкаунтер-групи клієнт-центрованої терапії.** У контексті клієнт-центрованої терапії термін «енкаунтер-групи» перекладається як «групи зустрічей». Це поняття має декілька матриць, і перша з них означає зіткнення інтересів груп (яких, для чого, з якою метою тощо). Сутність роботи енкаунтер-групи зводиться до того, що в контексті даного виду роботи важливою умовою є створення атмосфери захищеності індивіда, відчуття того, як тебе сприймають суперники, який ти є (без моральних оцінок), як ти приймаєш інших членів групи. Групова робота, як і індивідуальна, має свої плюси і мінуси. Згідно з К. Роджерсом, плюси її в тому, що група своєю атмосферою підсилює всі процеси вирішення особистісних проблем, а мінуси – що на першому етапі роботи у багатьох членів групи виникають розчарування й думки, що ними ніхто не звертає уваги і вони залишені самі собі, займаються звичайними побутовими розмовами, що не мають прямого зв'язку з вирішенням тих проблем, із якими клієнти звернулись до терапевта. Деякі з учасників покидають групу, оскільки налаштувалися на швидке вирі-

шення своїх проблем не власними силами, а намаганнями психотерапевта. Ті, що залишилися, бачать у цій роботі більше плюсів і менше мінусів, так як саме неорганізований початок групового спілкування і входить у програму К. Роджерса [15].

Науковець вважає, що саме така невідзначеність людей, які покликані знаходити будь-які форми спілкування, дозволяє їм сформуватись найбільш природним чином і для кожного різними способами і методами спілкування в групі. Психотерапевт лише пропонує членам групи почати спілкуватись один з одним на довільні теми, постійно розкривати себе та вивчати інших, а вже потім визначатись, чим вони будуть займатись у групі (навіть у рамках колізійності та несумісності диспозицій-ідеологій-установок-нормативів кінцевий вибір суб'єкти групи зроблять самі. Як правило, конфлікти є динамічними, еволюційними, метаболічними і вимагають свого вирішення у процесі екстремальної полеміки, маргінальних суперечок, позитивних чи негативних переговорів, ескалації дій чи у процесі установлення новаційних комунікацій-контактів між сторонами, знаходження конструктивних переговорів, консенсусів, ратифікації компромісів і домовленостей. Психотерапевт намагається пояснити: якщо вони включились в енкаунтер-групу, то повинні пройти всі етапи, першим з яких є спонтанна самоорганізація, тому слід виявити певні самостійні зусилля для появи синергійності та налагодження внутрішньо-групового спілкування і взаємодії, пошуки причин того, що суб'єкти-опоненти груп намагаються дискредитувати-висміяти своїх конкурентів.

Більшість з учасників, які зустрілись у групі, психологічно захищають власні проблеми і схильні говорити про них у загальних рисах, а не конкретно. Потім вони поступово конкретизують їх, проте не об'єктивно, а з користю для себе, причому такий захист (у вигляді деякого викривлення дійсності) може бути як свідомим, так і несвідомим. Одночасно на першому етапі функціонування таких груп виникає першочерговий супротив особистісному вираженню самого себе чи вивченню інших. Керівник групи (психотерапевт) лише утримує діяльність членів групи в контексті самовивчення один одного та коригує перебіг подій. Перші спроби аналізу сучасного стану проблем поверхові, непослідовні і знаходяться в руслі негативних емоційних оцінок, скарг і обвинувачувань. І це не випадково, адже в теорії клієнт-центрованої терапії термін «енкаунтер» перекладається як «зіткнення», тому що психотерапевти тонко відчують проблеми своїх суб'єктів за різних емоцій-



них оцінках переживань, висловлювань і поведінки один одного. Завдання фахівця – відображення конкретної наявної реальності, тобто поєднання модальностей двох суперечностей: з одного боку, психотерапевт повинен створити (а іноді і спровокувати) атмосферу максимального розкріпачення, розкриття істинного «Я», спонтанного вираження емоцій, вивчення конфлікту інтерпретацій, у тому числі негативних висловлювань і поведінки інших членів групи.

Виходячи з концепції К. Роджерса, без такого емоційного зіткнення не відбудеться виявлення істинних причин проблем і досягнення свободи самовираження, звільнення від самообману, прийняття себе та інших в істинному вираженні власної сутності. Психотерапевт повинен не доводити орієнтири контрастів у ціннісних диспозиціях і установках до негативного сприйняття один одного, навпаки, фахівець зацікавлений у зниженні рівня напруги, конфліктності, контрастності, а пріоритети віддає культурним цінностям. Проте і продукування групи в умовах клієнт-центрованої терапії зі своїми установками-інтересами-перспективами-програмами не повинно відбуватись за рахунок недостатнього розкриття проблем інших членів групи та виявлення їх персоніфікованості. Хоча є такі випадки, коли групи розпадаються або інші члени виходять з її складу, що зумовлюється конфліктами між суб'єктами та групою, особистістю і соціумом, групою і соціумом, проте часто компроміси встановлюються між конкуруючими групами, індивідами, їх установками та несумісними концепціями, а непримиримість змінюється на взаємоузгодженість і консенсус.

Сутність матриць діяльності енкаунтер-групи клієнт-центрованої терапії зводиться до того, що прихильники цього виду психотерапії репрезентують собою матриці виявлення проблематики істотних недоліків і помилок, що і є засобом для саморозкриття індивідів, який констелюється з необхідністю досягнення позитивних змін особистості та її проявів у вигляді внутрішніх психічних станів та зовнішніх поведінкових реакцій. Неоднократне повторення такого досвіду все більше зміцнює методики захищеності, структурує модули впевненості у собі і призводить до зниження рівня тривоги, конкуренції, суперництва, вселяє віру у власні можливості, сприяючи подоланню проблем.

**Висновки з проведеного дослідження.** З наведеного вище можна зробити наступні висновки. Проведене дослідження сприяє виявленню процесу клієнт-центрованої гуманістичної терапії, яка розвива-

ється навколо двох концептів – «організм людини» і «Я-концепція». Клієнт-центрована психотерапія К. Роджерса як умова динаміки і розвитку особистості являє собою конструктивний рух до становлення і розвитку цілісності особистості, що так важливо в умовах кризового соціуму. К. Роджерса варто віднести до гуманістичного напрямку філософії і психології, яка має намір не тільки діагностувати та «лікувати», але й відноситися до індивіда як до особистості, що і є основою «Я-концепції», в основі якої – цілісність. Гуманістична філософія науковця розпочинається з того, що за суб'єктивністю розкривається самовиявлення та самоактуалізація людини, збільшення цінності індивіда, його намагання стати самим собою, повернутися до творчості і реалізації власних істинних сил. Саме в цьому і полягає велика заслуга філософа-психолога і великого гуманіста К. Роджерса.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Ананьев Б. О проблемах современного человекознания / Б. Ананьев. – СПб: Питер, 2001. – 272 с.
2. Бек А. Когнитивная терапия депрессии / А. Бек, А. Раш, Б. Шо, Г. Эмери. – СПб: Питер. 2003. – 304 с.
3. История философии: Энциклопедия. – Мн.: Интерпрессервис; Книжный Дом, 2002. – С. 626.
4. Квини В. Прикладная психология / В. Квини. – СПб.: Питер, 2001. – 500 с. (Серия «Учебник нового века»).
5. Кискер К., Фрайбергер Г., Розе Г., Вульф Э. Психотерапия. Психосоматика. Психотерапия. – М.: Алетея, 1999. – 504 с.
6. Клонингер С. Теории личности: познание человека. 3-е изд. / С. Клонингер. – СПб: Питер, 2003. – 720 с.
7. Майерс Д. Социальная психология. 6-е изд., пер. и доп. / Д. Майерс. – СПб: Питер, 2002. – 752 с.
8. Миллер С. Психология развития: методы исследования / С. Миллер. – СПб: Питер, 2002. – 454 с.
9. Роменец В. История психологии XX столетия: Навч. посібник / В. Роменец, І. Маноха. – К.: Либідь, 1998. – 992 с.
10. Роджерс К. Искусство консультирования и терапии: Пер. с англ. – М.: Апрель Пресс, Эксмо, 2002. – 976 с.
11. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М.: Издательская группа «Прогресс», «Универс», 1994. – 480 с.
12. Rogers Carl. Client-Centered Therapy. – Cambridge Massachusetts: The Riverside Press, 1951. – S. 430.
13. Rogers C. On becoming a person. Boston: Houghton Mifflin, 1961.
14. Холл Кэлвин С., Линдсей Гарднер. Теории личности. Пер. с англ. И. Гриншпун. – М.: ЗАО Изд-во «ЭКМО-ПРЕСС», 1999. – 592 с.
15. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. Основные положения, исследования и применение. – СПб.: Питер, 2003. – 608 с.
16. Швырев В. Теоретическое и эмпирическое в научном познании / В. Швырев. – М.: Наука, 1978. – 382 с.