

Клієнт-центрована терапія К. Роджерса в психокорекційній роботі зі студентами

Osyka O.V. Client-centered therapy by C. Rogers in the psycho-correctional work with the students / O.V. Osyka // Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, G.S. Kostyuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine / scientific editing by S.D.Maksymenko, L.A.Onufrieva. – Issue 28. – Kamianets-Podilskyi : Aksioma, 2015. – P. 407–416.

О.В. Осика. Клієнт-центрована терапія К.Роджерса у психокорекційній роботі зі студентами. У статті розглянуто основні поняття клієнт-центрованої терапії К.Роджерса. Поле досвіду – те, що потенційно доступне свідомості, частина внутрішнього світу, що сприймається. «Самість» – це цілісність, що містить тілесний (на рівні організму) і символічний, духовний (на рівні свідомості) досвід. «Я»-реальне – система уявлень про самого себе, що формується на основі досвіду спілкування людини з іншими і їхньої поведінки стосовно неї і змінюється відповідно до ситуацій, що виникають перед нею, і її власних дій щодо них. «Я»-ідеальне – уявлення про себе як про ідеал, такий, яким би хотілося стати внаслідок реалізації своїх можливостей. Самоактуалізація розуміється як рух до більш реалістичного функціонування. Представлена характеристика досліджень вітчизняних і зарубіжних психологів щодо клієнт-центрованої терапії та людиноцентрованого підходу К.Роджерса. Представниками цього підходу є: М.Боуен, Є.О.Загряжська, Р.Лі, А.Менегетті, Н.Роджерс, А.Сегрера, С.Спектор. Сутність процесу корекції: емпатія, турбота, конгруентність, психологічний клімат. Головний професійний обов'язок психолога – створити відповідний психологічний клімат, у якому клієнт сам би відмовився від захисних механізмів. При цьому найважче – бути справжньою людиною в спілкуванні з клієнтом, виявляти повагу, турботу, прийняття і розуміння клієнта. Визначено, що акцент корекції робиться на емоціях та почуттях студента, корекційна робота здійснюється за принципом «тут і тепер». Надана позиція психолога як помічника й ініціативна позиція студента щодо саморозвитку в корекційному процесі. Розкрито етапи корекційного процесу та компоненти роджерської психотехніки: конгруентність, вербалізація, відображення емоцій.

Ключові слова: клієнт-центрована терапія, студент, самоактуалізація, емпатія, турбота, конгруентність, психологічний клімат, аутентичність.

О.В. Осыка. Клиент-центрированная терапия К.Роджерса в психокоррекционной работе со студентами. В статье рассмотрены основные понятия клиент-центрированной терапии К.Роджерса. Поле опыта – это то, что потенциально доступно сознанию, часть внутреннего мира, которая воспринимается. «Самость» – это целостность, включающая телесный (на уровне организма) и символический, духовный (на уровне сознания) опыт. «Я»-реальное – система представлений о самом себе, которая формируется на основе опыта общения человека с другими и их поведения относительно его и изменяется зависит от ситуаций, которые возникающих перед ним, и его собственных действий в отношении их. «Я»-идеальное – представление о себе как об идеале, таким, каким хотелось бы стать в результате реализации своих возможностей. Самоактуализация понимается как движение к более реалистическому функционированию. Представлена характеристика исследований отечественных и зарубежных психологов по проблеме клиент-центрированной терапии и человекоцентрированного подхода К.Роджерса. Представителями этого подхода являются: М.Боуэн, Е.А.Загряжская, Р.Ли, А.Менегетти, Н.Роджерс, А.Сегрера, С.Спектор. Сущность процесса коррекции: эмпатия, забота, конгруэнтность, психологический климат. Главная профессиональная обязанность психолога – создать определенный психологический климат, в котором клиент сам бы отказался от защитных механизмов. При этом тяжелее всего – быть настоящим человеком в общении с клиентом, проявлять уважение, заботу, принятие и понимание клиента. Определено, что акцент коррекции делается на эмоциях и чувствах студента, коррекционная работа осуществляется по принципу «здесь и теперь». Подана позиция психолога как помощника и инициативная позиция саморазвития студента в коррекционном процессе. Раскрыты этапы коррекционного процесса и компоненты роджерской психотехники: конгруэнтность, вербализация, отображение эмоций.

Ключевые слова: клиент-центрированная терапия, студент, самоактуализация, эмпатия, забота, конгруэнтность, психологический климат, аутентичность.

Постановка проблеми. Предметом вивчення клієнт-центрованої терапії є цілісна людина в її вищих специфічних проявах, таких як креативність, самоактуалізація, самореалізація, любов, розвиток, трансценденція «Его», цінності, вибір, автономія, відповідальність. У процесі становлення особистості студентів необхідно вивчити теорію та практику клієнт-центрованої терапії К.Роджерса, яка сприяє пошуку ресурсів особистості для самопізнання, зміни Я-концепції, цілеспрямованої поведінки.

Аналіз основних досліджень і публікацій. Представниками клієнт-центрованої терапії та людиноцентрованого підходу є: М. Боуен, Р. Лі, Н. Роджерс, А. Сегрера, С. Спектор, А. Менегет-

ті. Є.О. Загряжська аналізує основні положення клієнт-центрованого підходу в психотерапії К. Роджерса [1; 2]. Вона вказує на унікальність даного підходу, схожість і різницю з іншими підходами в психотерапії: психоаналітичною, гештальт-терапією, психодраматерапією.

І. Гіль Сон представляє психоаналітичну точку зору на терапевтичну практику К. Роджерса. Розглядає взаємодію терапевта і клієнта. Відслідковує зміни відношень між терапевтом та клієнтом, контакти з несвідомими тривогами клієнта в процесі терапії.

О.А. Ромек розглядає особливості розуміння і використання гуманістичного підходу в терапевтичних методах К. Роджерса і А.Еліса. Надається різниця гуманістичного підходу в клієнт-центрованій і раціонально-емоційній поведінковій терапіях. Розглядаються критичні аргументи А. Еліса щодо ролі емпатії і підтримки в успіху терапії [7].

О.В. Черніков аналізує стенограми психотерапевтичної сесії К.Роджерса з клієнткою з позиції «терапії внутрішніх сімейних систем». Він висуває низку гіпотез стосовно психологічних проблем клієнтки, представляє класифікацію емпатичних технік, використаних К. Роджерсом. О.В. Черніков розглядає задачі й техніки роботи з різними складовими особистості клієнтки. Доводить вплив К.Роджерса на розвиток психотерапії.

О.Ю. Петрова представляє точку зору гештальт-підходу на психотерапію К. Роджерса. К.Л. Михайлова прослідковує загальне й особливе в теоретичних підходах Дж. Морено та К. Роджерса в психотерапевтичній літературі [5].

А.А. Осиповою, О.Б. Орловим характеризується психотерапевтична позиція К. Роджерса. Проблема використання клієнт-центрованої терапії у психокорекційній роботі зі студентами залишається малодослідженою [4].

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою дослідження є вивчення особливостей психотерапевтичного процесу клієнт-центрованої терапії К. Роджерса та використання компонентів роджерської психотехніки в корекційній роботі зі студентами.

Виклад основного матеріалу дослідження. Американський психолог К. Роджерс у книзі «Клієнт-центрована терапія: сучасна практика, зміст і теорія» обґрунтував принципово новий недирективний підхід до роботи з клієнтом. За К. Роджерсом, індивід взаємодіє з реальністю, керуючись спадковим напрямком організму до розвитку своїх можливостей, що забезпечують його

ускладнення і збереження. Людина володіє всією необхідною компетентністю, щоб успішно вирішувати проблеми, що виникають перед нею, і належно направляти свою поведінку. Проте ця здатність може розвинути лише в контексті соціальних цінностей, коли людина одержує змогу встановлювати позитивні зв'язки [6].

Поле досвіду – те, що потенційно доступне свідомості, частина внутрішнього світу, що сприймається (використовувані слова, символи, що відбивають реальність). Поле досвіду – це «карта» території, якою є реальність. Отже, вагоме значення має те, що усвідомлюється, бо людина сприймає зовнішню реальність через свій внутрішній світ, через своє поле досвіду, що може обмежувати її сприйняття реальності (зовнішнього світу).

«Самість» – центральне поняття в концепції К.Роджерса. «Самість» – це цілісність, що містить тілесний (на рівні організму) і символічний, духовний (на рівні свідомості) досвід. У такий спосіб «самість» – це система внутрішніх відносин, феноменологічно пов'язаних із зовнішнім світом і даних людині в її «Я».

«Я»-реальне – система уявлень про самого себе, що формується на основі досвіду спілкування людини з іншими та їхньої поведінки стосовно неї і змінюється відповідно до ситуацій, що виникають перед нею, і її власних дій щодо них. *«Я»-ідеальне* – уявлення про себе як про ідеал, такий, яким би хотілося стати внаслідок реалізації своїх можливостей [6].

До «Я»-ідеального прагне наблизитися «Я»-реальне. Ступінь розходження між «Я»-реальним і «Я»-ідеальним визначає ступінь дискомфорту особистості й особистісний ріст. Якщо ступінь розходження невеликий, то він виступає двигуном особистісного росту. Згідно К.Роджерса, прийняття себе таким, яким ти є в дійсності – ознака справжнього здоров'я. Високий ступінь розходження, коли «Я»-ідеальне виражає загострене самолюбство і підвищену амбіційність, може стати причиною невротичного зриву.

На думку К.Роджерса [6], людина, з одного боку, прагне урівноважити відповідно до свого реального «Я» якнайбільше своїх зовнішніх переживань, а, з другого боку, намагається зблизити уявлення про саму себе з тими глибинними переживаннями, що складають її ідеальне «Я» і відповідають тому, чим вона хотіла б бути. Отже, реальне «Я» може так і не досягти відповідності ідеальному «Я» або через те, що під тиском зовнішніх обставин людина змушена відмовляти собі у визначеному життєвому досвіді, або потім тому, що вона нав'язує собі такі почуття, цінності або

установки, що лише віддаляють її реальне «Я» від ідеального «Я». Тривога і порушення психологічної адаптації можуть бути наслідком невідповідності між реальним «Я» і життєвим досвідом, з одного боку, і між реальним «Я» і тим ідеальним образом, що склався в людини про себе саму, з іншого боку.

Тенденція до самоактуалізації – один з фундаментальних аспектів людської природи, розуміється як рух до більш реалістичного функціонування. Психологічне зростання є динамічним. Йому можуть перешкоджати умовні цінності, що являють собою заперечення, навмисне ігнорування, запобігання деяких аспектів «самості» заради одержання нагороди для себе. Корекційні впливи повинні бути спрямовані на руйнування умовних цінностей, їхній перегляд і відмову від них. Психолог, на думку К.Роджерса, повинен концентруватися на суб'єктивному, чи феноменологічному, досвіді клієнта. К.Роджерс вважав, що людина має тенденцію до самоактуалізації, що сприяє її здоров'ю і зростанню. Психолог діє як помічник в усуненні емоційних блоків чи перешкод до зростання і сприяє більшій зрілості клієнта (з усуненням перешкод вивільняються сили росту і відкривається шлях для саморозвитку та самовдосконалення) [4].

Можна розглянути основні поняття в підході К.Роджерса, що належать до самого процесу корекційної роботи: «емпатія», «турбота», «конгруентність», «психологічний клімат» [1; 2; 3].

Емпатія – особливе ставлення психолога до клієнта, при якому останній сприймається і трактується не через призму інструментальних концепцій, а безпосередньо через позитивне особисте ставлення і прийняття феноменів логічного світу клієнта.

Турбота – традиційний термін екзистенціалізму – в концепції К.Роджерса має виражений відтінок безумовного прийняття клієнта таким, яким він є, причому саме співчутливого прийняття з вираженою готовністю відгукнутися на актуальний стан клієнта і з перспективою бачення особистісного потенціалу клієнта.

Конгруентність відбиває такі істотні ознаки поведінки психолога: відповідність між почуттями і змістом висловлювань; безпосередність поведінки; невідстороненість; інструментальність концепцій; щирість і перебування таким, яким психолог є в повсякденному житті.

Психологічний клімат – одне з ключових понять, бо воно концентрує в собі відносини, професійні (особистісні) вміння, властивості і розглядається як головна умова позитивного зростання особистості в психокорекції. Для К.Роджерса психологіч-

ний клімат містить усю гаму переживань (від найхворобливіших до найпіднесеніших), справжній прояв яких уможлиблює особистісне зростання. За словами К.Роджерса, психологічний клімат – не панацея і не все вирішує, але він «застосовується до всіх» [2; 4; 5].

Мета корекції полягає у виробленні в студента більшої самоповаги і здатності починати дії, необхідні для приведення його «Я»-реального у відповідність з його особистим досвідом і глибинними переживаннями. Спершу увага концентрується не на проблемах людини, а на ній самій, на її «Я», тому завдання, що ставиться і вирішується в межах взаємодії – психолога і студента, – це допомога щодо особистісного зростання і розвитку, завдяки якому людина сама вирішує свої проблеми. А другорядне завдання – створення відповідного психологічного клімату і відповідних відносин. К.Роджерс висував чотири умови, необхідні для підтримки атмосфери, що сприяє цьому процесу:

1. Насамперед важливо, щоб психолог зберігав *безумовне позитивне ставлення до студента*, що виражається широкою гамою почуттів, навіть якщо вони будуть іти врозріз з його власними установами.

2. *Емпатія*. Психолог намагається побачити світ очима студента і переживати події так само, як їх переживає студент.

3. *Аутентичність*. Психолог повинен довести її, відмовившись від маски професіонала або від якого-небудь іншого образу, що міг би зруйнувати атмосферу еволюції студента, що лежить в основі цього методу.

4. І нарешті, психолог повинен *утримуватися від інтерпретації* повідомлень студента або від підказки рішень його проблем [4; 6].

Для такого корекційного процесу характерним є: акцент на емоційних аспектах, почуттях, а не на інтелектуальних судженнях, думках, оцінках; корекційна робота ведеться за принципом «тут і тепер»; перевага надається ініціативі студента, що є головним у взаємодії і прагне до саморозвитку, а психолог лише направляє це прагнення в потрібне русло. Студент сам визначає ті зміни, що йому необхідні, і сам їх здійснює.

Позиція психолога. Основна вимога – відмовитися від спроб грати яку-небудь роль; бути самим собою. Головний професійний обов'язок психолога – створити відповідний психологічний клімат, у якому студент сам би відмовився від захисних механізмів. При цьому найважче – бути справжньою людиною в спілкуванні зі студентом, виявляти повагу, турботу, прийняття і розуміння

студента. К.Роджерс указав на необхідні умови успішного корекційного процесу, що стосуються особистості психолога і досить незалежні від приватних характеристик самого клієнта. Це і є «тріада К.Роджерса»: конгруентність у відносинах з клієнтом; безумовна позитивна оцінка стосовно клієнта; емпатичне сприйняття клієнта [2; 4].

Конгруентність, або дійсність, означає необхідність правильної символізації психологом його власного досвіду. Під досвідом розуміють як неусвідомлювані події, так і феномени, представлені у свідомості й належні до цього моменту, а не до певного досвіду. Коли «Я-переживання» (тобто інформація про вплив сенсорних або інших подій у цей момент) символізується правильно і включається в «Я-концепцію», тоді виникає стан конгруентності «Я» і досвіду. У відкритій для досвіду особистості «Я-концепція» символізується у свідомості цілком конгруентно з досвідом. Якщо психолог переживає погрозу або дискомфорт у відносинах, а усвідомлює лише прийняття і розуміння, то він не буде конгруентним у цих відносинах і корекція не буде повноцінною.

Психолог не завжди повинен бути конгруентною особистістю. Достатньо того, щоби щоразу при безпосередніх відносинах з визначеним студентом він цілком був би самим собою, із усіма властивими йому переживаннями цього моменту, правильно символізованими й інтегрованими. *Позитивна оцінка* студента передбачає сердечність, відвертість, повагу, симпатію, прийняття. *Емпатичне сприйняття студента* означає сприйняття суб'єктивного світу (що охоплює весь комплекс відчуттів, сприйняття і спогадів студента, доступних свідомості в цей момент), сприйняття з властивими емоційними компонентами і значеннями, ніби той, хто сприймає, сам був цією іншою людиною.

Вимоги і чекання від клієнта. У концепції К.Роджерса наявні визначені пропозиціональні передумови, що стосуються клієнта. Очікується, що, з'явившись на прийом, клієнт буде почувати себе безпомічним, поводитися неконгруентно, очікувати допомоги і буде досить закритим. Упродовж установалення відносин, у процесі зміни їх стану, світосприймання і формування іншого ставлення до себе, відбувається їх зростання, тобто вони стають більш зрілими [1; 7].

У працях К.Роджерса виділяється сім етапів корекційного процесу, знання і повноцінне використання яких можна віднести до методичної сторони підходу [6]: 1) *заблокованість внутрішньої комунікації* (відсутні «Я-повідомлення») чи повідомлення

особистісних сенсів, заперечується наявність проблем, відсутнє бажання до змін; 2) *стадія самовираження*, коли клієнт починає в атмосфері прийняття відкривати свої почуття, проблеми з усіма своїми обмеженнями і наслідками; 3-4) *розвиток процесу саморозкриття* і прийняття себе клієнтом у всій своїй складності, суперечливості, обмеженості і незавершеності; 5) *формування ставлення до свого феноменологічного світу* як до близького собі, тобто переборення відчуженості від свого «Я» і, як наслідок, зростання потреби бути собою; 6) *розвиток конгруентності, самоприйняття і відповідальності, встановлення вільної внутрішньої комунікації*. Поведінка і самовідчуття «Я» стають органічними, спонтанними, відбувається інтегрування всього особистісного досвіду в єдине ціле; 7) *особистісні зміни, відкритість собі і світові*. Психолог уже стає непотрібним, тому що досягнуто основну мету психокорекційної роботи. Клієнт знаходиться в стані конгруентності з собою і світом, відкритий новому досвідові, наявний реалістичний баланс між «Я»-реальним і «Я»-ідеальним.

Основні компоненти роджерівської психотехніки: встановлення конгруентності, вербалізація, відображення емоцій [4; 6]. Перший компонент було охарактеризовано вище. Зупинимося на двох інших: 1) *вербалізація*. Прийом полягає в переказі психологом повідомлення студента. При цьому необхідно використовувати власні слова, уникаючи тлумачення повідомлення чи внесення власного бачення проблем студента. Мета такого перефразовування – виділення у висловлюванні студента найбільш істотного, «гострих кутів». Студент також одержує підтвердження тому, що його не лише слухають, але і чують; 2) *відображення емоцій*. Сутність прийому полягає у виокремленні психологом тих емоцій, що студент виявляє під час розповіді про себе, про події свого життя [6].

Висновки. Клієнт-центрована терапія веде студентів до процесу самодослідження та саморозкриття, до конструктивних змін особистості й поведінки, сприяє розвитку й особистісному зростанню. Перспектива дослідження полягає у використанні клієнт-центрованої терапії, в консультуванні студентів щодо подолання внутріособистісних та міжособистісних конфліктів.

Список використаних джерел

1. Загряжская Е.А. Человекоцентрированный подход в психотерапии К. Роджерса / Е.А. Загряжская // Вопросы психологии. – 2012. – № 6. – С.66–69.

2. Загряжская Е.А. К. Роджерс в зеркалах других психотерапевтических подходов: в поисках общей теории психотерапии / Е.А.Загряжская // Вопросы психологии. – 2012. – № 6. – С. 122–132.
3. Орлов А.Б. Психотерапевтическое завещание К. Роджерса / А.Б.Орлов // Вопросы психологии. – 2012. – № 6. – С.117–121.
4. Осипова А.А. Общая психокоррекция / А.А. Осипова. – М. : ТЦ «Сфера», 2000. – 512 с.
5. Петрова Е.Ю. Эмпатическое понимание в клиентоцентрированном подходе и «Я-Ты» диалог в гештальт-терапии / Е.Ю. Петрова // Вопросы психологии. – 2012. – № 6. – С.107–116.
6. Роджерс К. Клиентоцентрированный / человекоцентрированный подход в психотерапии / К. Роджерс // Вопросы психологии. – 2012. – № 6. – С.70–81.
7. Ромек Е.А. Клиентоцентрированный подход и рационально-эмоциональная поведенческая терапия (Если бы на стуле К. Роджерса сидел А.Эллис...) / Е.А. Ромек // Вопросы психологии. – 2012. – № 6. – С.87–95.

Spysok vykorystanyh dzherel

1. Zagryazhskaya E.A. Chelovekotsentrirovannyi podhod v psihoterapii K.Rojersa / E.A. Zagryazhskaya // Voprosy psihologii. – 2012. – №6. – S.66–69
2. Zagryazhskaya E.A. K. Rojers v zerkalah drugih psihoterapevticheskikh podhodov: v poiskah obshchei teorii psihoterapii / E.A. Zagryazhskaya // Voprosy psihologii. – 2012. – №6. – S.122–132.
3. Orlov A.B. Psihoterapevticheskoe zaveshchanie K. Rojersa / A.B.Orlov // Voprosy psihologii. – 2012. – №6. – S.117–121.
4. Osipova A.A. Obshchaya psihokorektsiya / A.A. Osipova. – M. : TTS «Sfera», 2000. – 512 s.
5. Petrova E.Yu. Empaticheskoe ponimanie v klientotsentrirovannom podhode i «YA-TY» dialog v geshtalt-terapii / E.Yu.Petrova // Voprosy psihologii. – 2012. – №6. – S.107–116.
6. Rojers K. Klientotsentrirovannyi / chelovekotsentrirovannyi podhod v psihoterapii / K. Rojers // Voprosy psihologii. – 2012. – №6. S.70–81.
7. Romek E.A. Klientotsentrirovannyi podhod I ratsionalno-emotsionalnaya povedencheskaya terapiya (Esli by na stule

К. Rojersa sidel A. Elis...) / E.A. Romek // *Voprosy psihologii*. – 2012. – №6. – S.87–95.

O.V. Osyka. Client-centered therapy by C. Rogers in the psycho-correctional work with the students. The main notions of the client-centered therapy by C. Rogers are considered in the article. The field of experience is everything accessible for consciousness, the part of the inner world that can be acquired. «Loneliness» is the wholesome notion that includes experience both bodily (at the level of one's organism) and symbolic, inner (at the level of one's consciousness). «Me»-real – is the system of ideas about oneself which is formed by the person on the basis of his communication with other people and their attitude to him; it may change in accordance with the situations that appear around him and his own actions in the above mentioned situations. «Me»-ideal – is the notion about oneself as an ideal he would like to become as a result of the realization of all his potentialities. Self-realization is seen as the movement to more rational functioning. The characteristics of the investigations of both – home and foreign investigators concerning the client-centered therapy and person-centered approach by C. Rogers are represented in the article too. The representatives of this approach are: M. Bouen, Y.O. Zahriazhska, R. Lee, A. Meneghetti, N. Rogers, A. Segrera, S. Spector. The essence of the correction process includes empathy, care, congruence, psychological climate. The main professional duty of a psychologist is to create the appropriate psychological climate that would urge the client to refuse from the protective mechanisms. And the most difficult thing is to be a genuine personality in communication with a client, to show respect, care, adoption and understanding of a client. It is defined that the accent in correction work is done on the emotions and feelings of a student; correctional work is carried out in accordance with the principle «here and now». The positions of a psychologist as a helper, and full of initiative position of a student concerning his self-development in the correction process, are represented in the article. The stages of the correction work and components of psycho-techniques by C. Rogers that include congruency, verbalization, and demonstration of emotions are shown too.

Key words: client-centered therapy, student, self-actualization, empathy, care, congruency, psychological climate, authenticity.

Received January 11, 2015

Revised January 25, 2015

Accepted February 19, 2015