

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Федеральное государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Рюмшина Л.И.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
к спецкурсу: «Экзистенциально-гуманистическая психология как
психология бытия» (магистратура)
«ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-
ГУМАНИСТИЧЕСКИХ ИДЕЙ В ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИИ»

Ростов-на-Дону

2007

Учебно-методический комплекс разработан доктором психологических наук, профессором кафедры социальной психологии Рюминой Любовью Ивановной

Рецензент

канд. психол. наук Т.А. Шкурко

Компьютерный набор и верстка

лаборанта Н.В. Лакосиной

Печатается в соответствии с решением методической комиссии кафедры социальной психологии ЮФУ, протокол № 2 от 8 ноября 2007.

Методическое пособие «История становления экзистенциально-гуманистических идей в зарубежной психологии» предназначено для изучения студентами-магистрами спецкурса «Экзистенциально-гуманистическая психология как психология бытия».

Цели спецкурса. Спецкурс «Экзистенциально-гуманистическая психология как психология бытия» представляет собой самостоятельный курс, рекомендуемый для студентов, обучающихся в магистратуре.

Основная цель: дать студентам представление об экзистенциально-гуманистической психологии, ее предмете, связи с экзистенциализмом, основных понятиях и теориях, истории и современном состоянии (в т.ч. числе и в отечественной психологии), прикладном и практическом ее приложении.

Задачи спецкурса.

- 1 Показать специфику и особенности экзистенциально-гуманистической психологии как психологии бытия, обратить внимание на причины ее возникновения, ее роль в развитии как зарубежной, так и отечественной психологической науки.
- 2 Познакомить с современным состоянием экзистенциально-гуманистической психологии.
- 3 Показать развитие экзистенциально-гуманистических идей в отечественной науке.

Спецкурс формирует у слушателей способность и готовность к:

- пониманию специфики и особенностей экзистенциально-гуманистической психологии как психологии бытия,
- осознанию связи психологической науки с другими науками, прежде всего, философией,
- понимание значимости теоретико-методологических основ психологических теорий и концепций,

- осмыслению причин возникновения новых течений и психологических направлений (в том числе, экзистенциально-гуманистической психологии),
- осмыслению особенностей развития экзистенциально-гуманистических идей в зарубежной и отечественной психологии,
- пониманию роли психологической науки в развитии общества и культуры.

Спецкурс «Экзистенциально-гуманистическая психология как психология бытия» строится с опорой на следующие курсы: философия, социальная психология, психология личности, история психологии, психология общения.

Список терминов.

При изучении спецкурса внимание студентов обращается на то, что в экзистенциально-гуманистической психологии как психологии бытия используется много терминов, возникших в ней и используемых в дальнейшем представителями различных школ. Понятия, отражаемые в них многогранны, поэтому разными авторами термины могут употребляться в различных значениях. Есть лишь несколько терминов, используемых разными авторами примерно в одном значении.

Я-концепция – сложная, структурированная картина, существующую в сознании индивида и включающую как собственно Я, так и отношения, в которые оно может вступать, а также ценности, связанные с отношениями к себе.

Самоактуализация – непрерывная актуализация природных потенций, способностей и талантов; осуществление своего предназначения на земле; более полное знание и принятие собственной сущности и ее гармонизация.

Диалог – общение двух (или более) равноправных, равносвободных, равноуникальных субъектов, которые раскрывают свою неповторимость в содержании и способе своего взаимодействия.

Личностный рост – сложный, динамичный и часто драматический процесс обретения человеком самого себя, своих потенциальных возможностей и принятия на себя ответственности за это самоосуществление.

Конгруэнтность – степень соответствия между сообщаемым, испытываемым и наличным для опыта.

Недирективный подход – утверждение ценности в праве каждого индивида быть психологически независимым и поддерживать свою психологическую целостность.

Бытие – безграничная, постоянно развивающаяся реальность. Оно дается и постигается человеком благодаря ценностям и смыслам.

Общение как бытие – целостное, гармоничное, ценностно-смысловое образование, зависящее от ценностно-смысловых отношений партнеров, но к ним не сводимое.

Субстанциальный признак общения – осмысленность, так как объясняет, как осуществляется взаимозависимость людей на различных уровнях существования и каким образом достигается гармония и целостность.

Бытийные переживания – целостные, недифференцированные, способствующие осознанию себя, другого, жизни в целом.

Ценности – «консервированные», переживаемые отношения личности с миром, отражающие инвариантные аспекты общечеловеческого опыта.

Ценностно-смысловая сфера – иерархия смысловых структур, в которых можно выделить ценностное основание и вытекающее из него отношение.

ВВЕДЕНИЕ

Приступая к изучению спецкурса, необходимо обратить внимание, что экзистенциально-гуманистическая психология – последнее крупное

психологическое направление. Первые работы, выполненные в его русле, появились в начале XX столетия. Официально гуманистическая психология оформилась в 60-х годах в США, переживающих в это время многочисленные общественные, экономические кризисы, вызвавшие отчужденность людей друг от друга, их крайнюю духовно-социальную неоднородность, неуверенность в своих социальных ценностях. В тот период в американской психологии уживались различные европейские концепции, но наиболее развитыми и представительными были два направления: бихевиоризм с его механистическим взглядом на человека и классический психоанализ с его идеей «рабского детерминизма». Ни одно из этих направлений не признавало в полной мере необходимость изучения таких элементов сознания, как ценности, смыслы и т.д. Отказ от исследования субъективных переживаний, особенностей осмысления человеком своего бытия и перенос внимания на разработку техник и технологий привел к тому, что психология стала способствовать развитию различных форм манипуляций собой и другими людьми. По мнению некоторых ученых, на фоне дегуманизированной психологии многие писатели, поэты, драматурги оказывались более вдумчивыми и глубокими психологами, чьи идеи и представления превосходили научные взгляды на личность человека.

В это время по инициативе А. Маслоу и К. Мустакоса были проведены научные встречи среди психологов, проповедующих иной взгляд на человека, «новый» его образ. Это был своего рода ответ на «очернение человеческого духа», который так часто допускался в изучении личности у бихевиористов, психоаналитиков и представителей других социальных наук. Затем к ним присоединился экзистенциальный психолог Р. Мэй. Гуманистическая психология стала возрождать те традиции, которые всегда существовали в истории человечества и были представлены идеями древнегреческих философов, европейцами эпохи Возрождения и другими учеными, пытавшимися изучать

уникальные качества человеческой жизни, сущностные человеческие феномены такие, как любовь, самосознание, самоопределение, жажду власти, жестокость. Основоположники гуманистической психологии тем самым напомнили всему психологическому сообществу, что «человек – не вещь среди вещей, а мера всех вещей».

Следует также обратить внимание, что огромную роль в становлении гуманистической психологии сыграли положения «философии жизни» В. Дильтея, учение Гуссерля и идеи экзистенциализма, получившего в середине XX столетия широкое распространение не только в Европе, но и в Америке. При этом связь гуманистической психологии и экзистенциализма настолько велика, что иногда можно найти в литературе обозначение этого направления как экзистенциально-гуманистического направления психологии. Такое название направления не является случайным, так как все ученые этой ориентации, хотя и в разной степени, опираются на идеи и понятия экзистенциализма (прежде всего «свободы», «выбора», «ответственности»). Однако нужно объяснить студентам, что не стоит переоценивать значимость экзистенциализма в истории становления гуманистической психологии. Она не является его простым дубликатом и главным доказательством этому является то, что ее теоретические истоки лежат в самой психологической науке, в идеях В. Вундта, У. Джеймса, В. Штерна, гештальтпсихологов, некоторых неопрейдистов (прежде всего Э. Фромма и А. Адлера), всех тех психологов, которые подчеркивали приоритет субъективного опыта и индивидуальных ценностей, целостности личности и ее духовности. Можно сказать, что возникновение гуманистической психологии было связано с поиском более жизнеутверждающих методов анализа и изучения личности как целостного, переживающего существа.

Таким образом, существует три главные причины возникновения гуманистической психологии: 1) общественная ситуация, востребовавшая идеи

гуманистической психологии; 2) широкое распространение экзистенциализма; 3) логика развития социальных наук, в том числе и психологии, требующей ее «очеловечивания».

1 ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-ГУМАНИСТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ КАК ТРЕТИЙ ПУТЬ ПСИХОЛОГИИ

В основе каждого психологического направления лежит определенный взгляд на природу человека, его развитие и взаимоотношения с другими людьми. Несмотря на различия и противопоставления друг другу классического психоанализа и бихевиоризма, эти направления имеют много общего в рассмотрении личности. В классическом бихевиоризме и психоанализе человек выступает существом бездуховным, так как ни одно, ни другое направление не интересовали в полной мере ценности, смыслы человеческого бытия. Кроме этого, в рамках данных направлений постулируется зависимость человека от прошлого («рабский детерминизм»). Психоаналитиками акцентируется зависимость существования человека и формирования его личности от опыта раннего детства, взаимоотношений с родителями, а бихевиористами преувеличивается роль неправильно выработанных навыков поведения в жизни человека. Представителей этих направлений объединяет также идея о том, что личность деструктивна по своей сути и несовершенна, так как зависит от своего прошлого. Человеку приписывалась роль пассивной жертвы «плохого научения» у бихевиористов, а у психоаналитиков она выглядит жертвой антагонистического конфликта социальных нормативов и биологических инстинктов. Поэтому и в одном, и в другом направлении личность невротична, деструктивна (неадаптивна), зависима, несовершенна, «больна», поэтому ее надо «лечить» по заданной схеме (психоаналитической или поведенческой). И в

одном, и в другом случае психолог оказывается в позиции «над», а изучаемый человек становится объектом, «вещью», «жертвой» в руках обстоятельств, судьбы, других людей, которые, зная лучше самого человека, что ему нужно, ведут его к счастью, лечат и развивают. В этом и состояла директивность и манипулятивность этих двух направлений. Гуманистическая психология выступила против такой интерпретации личности и объяснения ее поведения. Она противопоставила себя бихевиоризму и психоанализу, но это не означало отрицания гуманистической психологией всей предыдущей психологии как таковой. Ученые этой ориентации ставили задачу обогащения психологии лучшим, что в ней создано, в том числе и идеями психоаналитического и бихевиористического направления в психологии.

Что касается отечественной психологии, то в советский период экзистенциально-гуманистическая психология была практически неизвестна нашим ученым, ее принципы и основные постулаты подвергались критическому анализу. Несмотря на то, что многие гуманистические идеи всегда были присущи отечественной психологии, философии, педагогике, это направление почти не рассматривалось в советской литературе за исключением отдельных аспектов: политико-идеалистической функции этого направления, проанализированной в работе Рощина, С.И. Западная психология как инструмент идеологии и политики. – М., 1980; форм групповой психотерапии в книге Петровской, Л.А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга – М., 1982; а также критического анализа теоретических позиций отдельных представителей этого направления в книге Зейгарник, Б.В. Теории личности в зарубежной психологии. – М., 1982; статье Анцыферовой, Л.И. Психология самоактуализирующейся личности в работах А.Маслоу в журнале «Вопросы психологии» в 1973 г., №4 и некоторых других публикациях.

Ситуация изменилась лишь в конце 80-х годов после приезда в СССР В. Франкла, К. Роджерса, Н. Роджерс и других ученых этого направления. В настоящее время отношение отечественных психологов к гуманистической психологии противоречивое. По-прежнему большинство выпускаемой литературы, как правило, носит практический характер. Значительно меньше работ, систематически излагающих основы гуманистической психологии, обстоятельно обсуждающих ее историю, принципы и положения. Из отдельных статей, касающихся методологических и теоретических положений гуманистической психологии студентам можно рекомендовать статью Т. Грининга «История и задачи гуманистической психологии» в журнале «Вопросы психологии» 1988, №4 и статью А. Келле «Гуманистическая психология – третий путь психологии?» в сборнике «Психологические исследования познавательных процессов и личности». – М., 1983.; Крипнера, С. Р. де Карвало. Проблема метода в гуманистической психологии // Психологический журнал. – 1993. – №2. – С.113-115; Леонтьева, Д.А. Гуманистическая психология как социокультурное явление // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. – М., 1997. – С.19-29. В последнее время появляются и монографии, написанные в традициях экзистенциально-гуманистической психологии (см, например, Рюмшина, Л.И. Ценностно-смысловой подход к общению. – Ростов-на-Дону, 2004).

2 ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ПРИНЦИПЫ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-ГУМАНИСТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ КАК ПСИХОЛОГИИ БЫТИЯ

Особое внимание при изучении спецкурса обращается на принципы, лежащие в основе воззрений экзистенциально-гуманистически ориентированных

психологов. Точно так же, как любое направление в науке определяет свою программу путем ее противопоставления установкам других, уже утвердившихся школ, экзистенциально-гуманистическая психология возникла как протест против уже утвердившихся психоанализа и бихевиоризма и взяла на себя функцию «очеловечивания» психологии, пыталась сделать ее такой психологией, которая бы занималась личностью, а не разработкой техник.

Признавая заслуги бихевиоризма, психологи-гуманисты, тем не менее, не могли согласиться с этой позитивистской, натуралистической тенденцией в психологии, пытающейся изучать личность и межличностные отношения с помощью методов, аналогичных методам естествознания, систематически исключая субъективные данные о сознании и большую часть информации, указывающую на сложность человеческой личности и ее развитие.

Экзистенциально-гуманистическая психология не согласилась и с психоанализом, отдававшим ведущую и определяющую роль в жизни человека скрытым процессам, происходящим в сфере бессознательного, акцентирующим негативные стороны в человеке и его взаимоотношениях с социумом, рабскую зависимость от прошлого.

Этим двум направлениям и их многочисленным модификациям, экзистенциально-гуманистическая психология противопоставила активность и целостность человеческой природы, веру в потенциальные возможности личности и непрекращающийся рост. В связи с этим – и психологию, «адекватную человеку», подчеркивающую уникальность духовного мира личности и потому – невозможность его постижения лишь объективными методами или обращением к сфере бессознательного.

Обобщив опыт всего того, что было ценного в психологии, и учтя недостатки психоанализа и бихевиоризма в изучении личности, экзистенциально-гуманистическая психология предложила свой взгляд на

природу человека, его развитие и взаимоотношения с другими людьми. В основе этого взгляда лежат следующие принципы.

1) Принцип целостности. Личность является целостным образованием, несводимым к своим составляющим. То, что происходит в любой части целого, затрагивает всю личность. Целность «Я» создает уникальный характер переживаний каждого человека. Именно поэтому предметом изучения должны стать ценностные ориентации, смыслы, самоотношение, самовосприятие личности.

2) Принцип позитивности. Природа человека добра и конструктивна, в связи с чем акцент переносится на изучение здоровых, творческих индивидов, имеющих проблемы, но и обладающих огромными внутренними ресурсами их решения. Деятельность человека не является жестко детерминированной природными законами. Он возвышается над природой и создает свой особый духовный мир. Жесткому внешнему детерминизму гуманистическая психология противопоставила самодетерминированность и самодостаточность (внутри самого человека, по мнению представителей гуманистической психологии, есть все необходимое, чтобы жить в этом мире).

3) Принцип развития призван объяснить наличие этих внутренних потенций. Как любое живое существо, человек от природы наделен тенденцией к росту, развитию и реализации. К. Роджерс проводит следующую аналогию. Зерно, брошенное в землю растет, развивается и в итоге дает плоды (реализуется). Точно также и каждому человеку природа дает внутренние силы, чтобы расти, развиваться и самореализоваться, т.е. пройти свой единственный, неповторимый путь и тем самым приумножить добро в этом мире. Поэтому К. Роджерс, А. Маслоу являются основоположниками движения «за актуализацию человеческого потенциала». В тоже время представители экзистенциального крыла в гуманистической психологии (Р. Мэй, В. Франкл и др.) не считают, что

человек от природы является добрым и совершенным. Потенции, данные природой, могут быть использованы и во благо и во вред как себе, так и другим людям. Однако вера в человека характерна и для этих ученых, поэтому они считают, что человек может и должен сделать выбор в сторону позитивного развития. В этом и есть, с их точки зрения, смысл человеческого существования. Развитие не имеет предела, независимо от того идет ли речь о личности, о межличностных отношениях, об обществе в целом, либо о поиске смысла своего существования. Человек обладает огромным творческим потенциалом, но для того, чтобы он был реализован, человек должен быть активен.

4) Принцип активности также созвучен оптимистическому взгляду гуманистической психологии на человека. Человек – не жертва обстоятельств, ранее приобретенных навыков, переживаний раннего детства. Он от природы самодетерминирован, сам творит свою судьбу, он свободен в выборе своей жизни и несет за этот выбор ответственность. Это отнюдь не означает, что другие люди не влияют на жизнь человека. Но это влияние не должно быть определяющим. Активность возможна только в настоящем и в этом настоящем человек должен научиться жить. От активности в настоящем зависит и будущее. Гуманистическая психология отказалась также от насилия и давления на личность. Все, что идет извне и не совпадает с внутренними потребностями личности, блокируется, рано или поздно дает о себе знать в нервных срывах, болезнях, разрыве с близкими. В межличностном общении насилие, контроль, давление провоцируют конфликты. Насилие также недопустимо и на уровне общественных отношений. Эта мысль хорошо выражена у А. Маслоу, который, веря в позитивность человеческой природы, предлагал решать политические, межнациональные конфликты не путем путча, революций и т.д., а мирным путем.

Таким образом, гуманистическая психология на три главных вопроса психологии личности (какова природа личности, источники ее развития и особенности взаимоотношений с другими людьми) ответила следующим образом: личность является целостной, активной, позитивной, самодетерминированной. Ее взаимоотношения с другими людьми и обществом также предстают как позитивные, не имеющие пределов развития. Центральной характеристикой личности можно считать ответственность, то есть способность человека самому управлять собственной жизнью и развитием.

3 ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-ГУМАНИСТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

Кроме знания принципов экзистенциально-гуманистической психологии, студентам рекомендуется внимательно отнестись к основным понятиям экзистенциально-гуманистической психологии. Особенно к тем, которые непосредственно следуют из них. К ним могут быть отнесены, прежде всего, «бытие», а также «личность», «общение» и «развитие». Причем все понятия тесно взаимосвязаны, практически не рассматриваются отдельно. Так как экзистенциально-гуманистическая психология возникла на базе многих других наук, некоторые понятия, раскрывающие «личность», «общение» и «развитие», были взяты из существующих теорий и концепций практически без изменения содержания (например, понятие о «защитных механизмах», о «сопротивлении» пришли в гуманистическую психологию из психоанализа, а понятия «ответственность», «выбор», «свобода» появились в ней в результате соприкосновения с экзистенциализмом). Другие понятия, характерные для экзистенциально-гуманистической психологии, хотя раньше и встречались в

психологии, но были ей почти неизвестны. Ученые гуманистической ориентации, сделав их приоритетными, тем самым дали им «вторую жизнь». Особо внимание студентов обращается на понятия, составившие ядро некоторых экзистенциально-гуманистически ориентированных теорий: понятие «эмпатия», введенном в психологию Титченером, но ставшим очень популярным благодаря теории К. Роджерса, понятие «самоактуализации», которое предложил К. Гольдштейн, но стало оно известным, благодаря А. Маслоу. Наряду с этими понятиями впервые разрабатывалось учеными этого направления такое понятие, как «бытие», «Я-концепция», «самораскрытие», «недирективная психотерапия», «личностная зрелость», «трансцендирование» и некоторые другие.

Так как понятие личности для ученых этого направления является ключевым, то в процессе изучения спецкурса студенты несколько раз обращаются к нему. Сначала при рассмотрении теорий, затем и психотерапии. С точки зрения А. Маслоу зрелая личность – это личность самоактуализирующаяся. По мнению Джуларда, зрелая личность является здоровой личностью, а для Роджерса она выступает как «полноценно функционирующий человек». Несмотря на различные названия, для человека, обладающего личностной зрелостью, становится характерным адекватное восприятие действительности; ощущение собственной ценности и уникальности; принятие и уважение себя, что создает основу для принятия и уважения других; творческость; высокая степень личностной автономии; ответственность. При этом одно из главных отличий личности зрелой от незрелой – это умение жить в настоящем, что предполагает отказ от психологических защит. Еще одна важная характеристика зрелой личности – доверие, принятие себя, самоуважение, позитивное отношение к себе и другим. Иными словами, зрелая личность обладает позитивной «Я-концепцией».

Первое определение этого понятия принадлежит К. Роджерсу (1951), который трактовал его как сложную, структурированную картину, существующую в сознании индивида и включающую как собственно Я, так и отношения, в которые оно может вступать, а также ценности, связанные с отношениями к себе. «Я-концепция» формируется в процессе жизнедеятельности человека под воздействием внешних влияний, которые испытывает человек. Особенно важными для формирования «Я-концепции» являются контакты со значимыми людьми, которые, в сущности, и определяют представления индивида о самом себе, а они, в свою очередь, определяют отношения к другим людям. Человек с позитивной «Я-концепцией» способен организовать позитивные отношения с другими, вступить с ними в диалог. Студентам предлагается более подробно ознакомиться с различными трактовками Я-концепции в книге Р. Бернса Развитие Я-концепции и воспитание. – М., 1986 и сравнить их с предложенным К. Роджерсом.

В экзистенциально-гуманистической психологии общение – это прежде всего основа бытия, личностное общение, предполагающее двух (или более) равноправных, равносвободных, равноуникальных субъектов, которые раскрывают свою неповторимость в содержании и способе своего взаимодействия. Поэтому общение по своему внутреннему содержанию является диалогом. Цель диалога – достижение общности (или повышение уровня общности) субъектов при сохранении неповторимости и уникальности каждого из них. Диалог предполагает личностную зрелость общающихся, по крайней мере одного из них, который в силу этого создает условия, «климат комфортных межличностных отношений» (К. Роджерс) для такого же личностного развития другого человека. Согласно гуманистической психологии, личность развивается непрерывно. Человек рождается с огромными внутренними ресурсами и способностью к саморазвитию. Природа личности такова, что ее развитие

осуществляется не путем присвоения чего-то извне, а прежде всего через самораскрытие, развитие внутренней сущности. Понятия «личность» и «развитие» объединяются в гуманистической психологии в понятие «личностный рост». Личностный рост – это сложный, динамичный и часто драматический процесс обретения человеком самого себя, своих потенциальных возможностей и принятия на себя ответственности за это самоосуществление. Развивающаяся личность развивает свое общение с другими. Она строит его на основе диалога и тем самым развивает этих других. Личность, развивая других, обогащается сама. Поэтому каждый человек заинтересован в личностном развитии партнера. Занимаясь счастьем других, человек тем самым заботится и о собственном благополучии. Развиваясь и обогащая окружающий мир, человек тем самым изменяет его, но не путем социальных революций, а культивируя добро, создавая доверительные отношения. Именно это позволило К. Роджерсу, А. Маслоу и другим сторонникам движения «за актуализацию человеческого потенциала» говорить о возможности мирного изменения общества.

При изучении спецкурса «Экзистенциально-гуманистическая психология как психология бытия» особое внимание студентов-магистров обращается на то, что в отличие от психоанализа и бихевиоризма у экзистенциально-гуманистической психологии нет одного основоположника. У истоков ее создания стояли Ш. Бюллер, К. Мустакос, Г. Олпорт (ему принадлежит название «гуманистическая психология»), Х. Мюррей, К. Роджерс, А. Маслоу, Р. Мэй, Дж. Бюдженталь и др. В процессе изучения спецкурса очень подробно анализируются теории интеллектуальных лидеров этого направления К. Роджерса, А. Маслоу, Р. Мэя. Но обращается внимание, что каждая из теорий и концепций гуманистической психологии не похожи одна на другую, но они едины в реализации ее главной идеи: человек есть целостная, уникальная личность, открытая миру и непрерывно развивающаяся. Данный подход к

личности делает различные концепции личности, не соответствующими традиционным представлениям о теориях личности. Они одновременно являются и теориями мотивации, и теориями развития, и социально-психологическими теориями. Наличие таких концепций личности обусловлено тем, что понятия гуманистической психологии многозначны и в само понятие «личности» вплетены во все аспекты жизнедеятельности человека. При этом наибольшую популярность в отечественной психологии получили теории А. Маслоу и К. Роджерса.. С подробным анализом теории А. Маслоу студентам рекомендуется ознакомиться в статье Леонтьев, Д.А. Развитие идеи самоактуализации в работах А. Маслоу // Вопросы психологии. – 1987 – №3., в четвертом выпуске Фейдимена, Дж., Фрейгера, Р. Личность и личностный рост. – М., 1994, а также Маслоу, А. По направлению к психологии бытия / Пер. с англ. Рачковой Е. – М., 2002; Маслоу, А. Дальние пределы человеческой психики. – М., 1997.

С К. Роджерсом студенты знакомятся дважды: как с психологом и как с психотерапевтом. Это объясняется тем, что, с одной стороны, К. Роджерс широко известен как создатель особого рода психотерапии, с другой – являясь, прежде всего, психологом он большое внимание уделял теории, считая ее основой любой практической деятельности. Рассмотрение теоретических воззрений К. Роджерса облегчает усвоение личностно-центрированного подхода, рассматриваемого применительно к психотерапии, обучению и воспитанию личности. При этом внимание обращается на то, что К. Роджерс, как и А. Маслоу – представляют психологическое крыло гуманистической психологии, что делает их теории достаточно созвучными.

Последнее время пристальное внимание отечественных психологов привлечено к идеям Дж. Бюдженталя, с которыми студенты-магистры могут ознакомиться в книге Братченко, С.Л. Экзистенциальная психология глубинного

общения. – М. 2001, Бьюдженталь, Дж. Искусство психотерапевта. – СПб: Питер, 2001.

Наконец, еще один важный аспект, связанный с историей становления экзистенциально-гуманистической психологии как психологии бытия – методы изучения психологических явлений.

В экзистенциально-гуманистической психологии изучаются такие феномены – явления, как бытие, свобода, ответственность, творчество, самоотношение и другие, которые нельзя постичь лишь одними объективными методами, как это делается в бихевиористическом направлении, или узнать об этих явлениях, обращаясь, главным образом к бессознательному, как это принято в психоанализе. Ученые этой психологической ориентации были вынуждены искать новые методы их исследования или адаптировать (если это было возможно) уже существующие.

Они достаточно легко решили вопросы о междисциплинарных связях, предмете исследования экзистенциально-гуманистической психологии, но до сих пор обсуждают вопрос о методах экзистенциально-гуманистической психологии. Р. Мэй, представляя экзистенциональное крыло в экзистенциально-гуманистической психологии, сразу отказался от объективных методов. Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс и многие другие сначала попытались сохранить опору на естественнонаучные методы, но потом отказались. Вместе с этим они проявляли гибкость и готовность идти на компромисс в выборе методов. Г. Олпорт одним из первых подчеркивал, что психологи в погоне за основными законами, статистическими измерениями оказываются неспособными объяснить, что делает каждого человека уникальной личностью. Сколько бы общих законов реагирования человека на ту или иную ситуацию не существовало, это не может привести к адекватному пониманию конкретной личности. В качестве альтернативы он предлагает использовать

идиографические методы, отражающие отчетливую структуру личности, ее индивидуальный стиль. При этом он отмечал, что голос, манера держаться, почерк, даже произведения искусств несут на себе отпечаток уникальности. А. Маслоу, владея всеми возможными методами, по мере развития им идей экзистенциально-гуманистической психологии (особенно связанных с психологией бытия), все больше начинает опираться на интуицию и непосредственное наблюдение, чем на строгие эмпирические доказательства. А вот К. Роджерс до конца дней стремился подтверждать эффективность своей психотерапевтической практики психологическими методами, проповедуя три пути познания: 1) обращение к опыту человека (наиболее важным является субъективное знание); 2) обращение к объективному знанию посредством проверки гипотез через наблюдение, тесты, вопросники, с помощью экспертных судей); 3) обращение к эмпатическому пониманию на основе сверки гипотез с внутренним миром партнера (межличностное познание). Таким образом можно сказать, что проблема методов решается в экзистенциально-гуманистической психологии двумя различными путями.

- 1 Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс и их сторонники, последователи наметили в общих чертах синтез, своего рода сотрудничество, направленное на ассимиляцию наиболее подходящих средств и методов, созданных всей психологией.
- 2 Р. Мэй и другие представители экзистенционального крыла предложили другой путь. Они считают, что наука о человеке должна изучать подлинно человеческое поведение, его подлинное бытие, непосредственный опыт человека, без тех искажений, которые вносят естественнонаучные методы исследования. Оба лагеря сходятся на том, что использование одних лишь методов естественных наук для углубленных исследований человека не приемлемо. В соответствии с

этим выводом идут поиски систематизированных методик изучения переживаний человеком конкретных жизненных ситуаций.

Таким образом, в экзистенциально-гуманистической психологии применение любых методов предполагает опору на личный опыт человека. Поэтому такое внимание уделяют представители этого направления самоотчетам испытуемых. Так, например, подавляющее большинство методик измерения «Я-концепции» основаны именно на самоотчетах испытуемых, что позволяет учесть особенности индивидуального восприятия себя. Все остальные (традиционные методы) должны дополнять субъективные. Причем многие авторы отмечают, что изучение личности нужно начинать с наблюдения и проективных методик, а затем уже использовать опросники, эксперимент, тесты и т.д.

Студентам-магистрам необходимо уяснить, что опросники, проективные тесты, схемы наблюдения обладают определенной информативностью, надежностью, валидностью, но в то же время имеют и существенные ограничения. Поэтому каждая из методик дает возможность получить важную информацию, имеет самостоятельную ценность. Однако для того, чтобы получить наиболее полную и точную картину и сохранить личность как целостное образование ее бытие, желательно использовать не одну, две методики, а перейти к комплексному применению всех указанных психодиагностических средств. При таком подходе сохраняется в наибольшей степени не только целостность личности, общения, но и взаимосвязи между различными свойствами, а также в определенной степени компенсируются методические ограничения и недостатки самих методик.

Итак, гуманистическая психология в своем изучении бытия личности опирается на ее внутренние ресурсы. Она обращается к ним и тогда, когда встает вопрос о методах развития личности и оказания ей помощи. Изменение поведения человека рассматривается в гуманистической психологии как

результат перестройки представлений о себе (развитие позитивной «Я-концепции»). Уважение человека, признание у него потенциальных возможностей, позволяющих справиться с собственными проблемами, привели к созданию нового способа оказания помощи людям. Каждый человек может стать несчастным, но и счастливым без посторонней помощи, т.е. стать сам себе психотерапевтом. Данная идея прослеживается в путях самоактуализации А. Маслоу, в учении К. Роджерса, Р. Мэя, Дж. Бюдженталя и др., сделавших ее определяющей в построении методов взаимодействия с человеком. С точки зрения ведущих ученых экзистенциально-гуманистического направления, чтобы оказать себе и другим помощь необходимо, во-первых, осознание и принятие ответственности за свои чувства, мысли, поступки, во-вторых, доверие к себе, вера в свои возможности, в-третьих, ощущение своей уникальности и самоценности, в-четвертых, знание своих индивидуальных особенностей и, в-пятых, принятие себя таким, какой ты есть. Как видим, в основе такой работы лежит не изменение другого человека (каждый имеет право быть самим собой!), не подстраивание окружающего мира к собственным представлениям (невротические реакции) и даже не искоренение собственных недостатков (себя нужно принять!), а изменение представлений о себе и других. Установив гармонию и баланс у себя в сознании, человек начинает находить это и в жизни, принимать действительность такой, какая она есть, что не означает отказ от активности и переход к пассивности, к бездействию.

В процессе работы над собой человек использует различные средства и приемы (самовербализацию, образные представления и т.п. вплоть до медитативной практики). Успешность экзистенциально-гуманистически ориентированной психотерапии зависит от создания доверительных отношений между ее участниками. В процессе работы над собой они также необходимы, но в этом случае человек создает их сам. Поэтому во время работы над собой

желательно не критиковать себя, не оценивать, не выражать неодобрения достигнутыми результатами, не заниматься нравоучениями. Нужно как можно чаще одобрять себя, искать не негативное, а позитивное во всем, что происходит внутри и вне человека. Позитивные изменения «Я-концепции» приводят к конгруэнтности, самоактуализации, творчеству, а также способствуют развитию эмпатии, взаимопонимания с другими людьми. В результате человек не только чувствует себя спокойней, уверенней, счастливее, но и улучшаются его взаимоотношения с окружающими, строит на других основания свое бытие.

ЛИТЕРАТУРА

1. Братченко, С.Л. Экзистенциальная психология глубинного общения. – М., 2001. – 197 с.
2. Братченко, С.Л. Многоликость и «вечность» диалога / С.Л. Братченко, Л.И. Рюмина // Материалы IV съезда психологов. – Ростов-на-Дону, 2007.
3. Боуэн, М. В-Б. Духовность и личностно-центрированный подход // Вопросы психологии. – 1992. – № 3-4. – С. 24-33.
4. Бьюдженталь, Дж. Искусство психотерапевта. – СПб: Питер, 2001. – 294 с.
5. Грининг, Т. История и задачи гуманистической психологии // Вопросы психологии. – 1998. – №4.
6. Келле, А. Гуманистическая психология – Третий путь психологии? // Психологические исследования познавательных процессов и личности. – М., 1983.
7. Крипнер, С.Р. де Карвало. Проблема метода в гуманистической психологии // Психологический журнал. – 1993. – № 2. – С.113-126.
8. Леонов, Н.И. Психология социального мира / Н.И. Леонов, М.М. Главатских. – Ижевск. 2006. – 132 с.

9. Леонтьев, Д.А. Развитие идеи самоактуализации в работах А. Маслоу // Вопросы психологии. – 1987. – №3.
10. Леонтьев, Д.А. О предмете экзистенциальной психологии // 1 Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: Материалы сообщений. – М.: Смысл, 2001. – С. 3-7.
11. Леонтьев, Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
12. Маслоу, А. Дальние пределы человеческой психики. – СПб.: «Евразия», 1997. – 430 с.
13. Маслоу, А. Новые рубежи человеческой природы / Пер. с англ. – М.: Смысл, 1999. – 425 с.
14. Маслоу, А. По направлению к психологии бытия / Пер. с англ. Рачковой Е. – М.: Изд-во ЭКСМО – Пресс, 2002. – 272 с.
15. Мэй, Р. Любовь и воля. – М.: Изд-во «Рефл-бук», 1997. – 376 с.
16. Мэй, Р. Искусство психологического консультирования. – М., 1994. – 144 с.
17. Олпорт, Г. Личность в психологии. – СПб.: Ювента, 1998. – 345 с.
18. Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. – М., 1997. – С.19-29.
19. Психологическая диагностика. – М., 2007. – № 1.
20. Роджерс, К. Несколько важных открытий // Вестник МГУ. Сер.14. «Психология». – 1990. – №2. – С.58-65.
21. Роджерс, К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека: Пер. с англ. / Общ.ред. и предисл. Исениной Е.И. – М.: Издательская группа «Прогресс», «Универс», 1994. – 480 с.
22. Рюмина, Л.И. Диалог – игра – манипуляция // Психологический вестник Ростовского госуниверситета. – Вып.1. ч. 1. – 1996.

23. Рюмшина, Л.И. Ценностно-смысловой подход к общению. – Ростов-на-Дону, 2004. – 176 с.
24. Рюмшина, Л.И. Методологические основания изучения бытийной роли общения // Материалы IV съезда психологов. – Ростов-на-Дону, 2007.
25. Социальная психология личности в вопросах и ответах. – М.: Гардарики, 1999. – Раздел 5. – С.93-111.
26. Фейдимен, Дж. Личность и личностный рост / Дж. Фейдимен, Р. Фрейгер. – М., 1994. – Вып. 4.
27. Франкл, В. Человек в поисках смысла. Сборник: Пер. с англ. и нем. / Общ.ред. Л.Я. Гозмана и Д.А. Леонтьева. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание. Пер. с англ. – М.: Прогресс, 1986. – 421 с.
2. Братченко, С.Л. Введение в гуманитарную экспертизу образования. – М.: Смысл, 1999. – 137 с.
3. Зейгарник, Б.В. Теории личности в зарубежной психологии. – М., 1982.
4. История зарубежной психологии. Тексты. – М., 1986.
5. Мэй, Р. Любовь и воля. – М., 1997. – 376 с.
6. Мольц, М. Я – это Я, или как стать счастливым. – С.-Петербург. – 192с.
7. Рейнуотер, Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом. – М., 1992. – 240с.
8. Сатир, В. Как строить себя и свою семью. – М., 1992. – 192с.