

Фрагмент из статьи Пузикова А. Е. Психологические теории в практике социальной работы // Отечественный журнал социальной работы. 2011. №2. С.37-47.

[...]

Технологии, ориентированные на гуманистические модели личности.

Гуманистические психосоциальные технологии используют идеи, развиваемые в гуманистической психологии (К. Роджерс, А. Маслоу), экзистенциальном подходе (В. Франкл) и гештальттрадициях (Ф. Перлс), которые иногда называют экзистенциально-гуманистическим направлением. Основные положения основаны на понимании человека как целостной личности, взаимодействующей со своим окружением. Важным моментом, объединяющим эти теории, является декларация веры в человека как в высшее существо, способное воспринимать и конструировать мир, принимать решения и формировать жизненные стратегии, изменяться при наличии определенных позитивных условий.

Основная сущность гуманистической психологии К. Роджерса – ориентация на личность, которая является контролирующим звеном в процессе принятия решений. Главное внимание уделено человеку, предназначение которого – жить и действовать. По глубокому убеждению К. Роджерса, человек-натура конструктивная, и если у него есть выбор, он всегда выбирает позитивный путь развития. Решающую роль в жизни и развитии человека имеет его представление о самом себе – Я-концепция, центральным звеном которой является понятие «самоценность». По мнению К. Роджерса, человек не может совершенно точно определить, каков он есть на самом деле, а оценивает себя с большей или меньшей степенью иллюзорности. Однако каждый человек обладает собственным жизненным опытом и выражает этот опыт вербальным способом и невербальным. Соответствие степени самоценности способам ее выражения (язык слов и язык тела) – необходимые условия возникновения позитивного состояния, т.е. конгруэнтности. Неконгруэнтность (рассогласование) этих составляющих вызывает негативные реакции. Человек начинает использовать стереотипные защитные формы поведения. Конгруэнтность устанавливается либо путем изменения поведения, либо путем модификации представлений о себе. Постулируется естественное стремление личности к разрешению внутреннего конфликта позитивным образом, ведущему к

изменению самооценности, принятию себя как личности – это предпосылка к более полному и легкому восприятию других людей (и наоборот, принятие личности другими людьми в группе обычно повышает уровень ее собственной самооценности).

Основная идея теории личности К. Роджерса в том, что каждый человек обладает внутренней собственной активностью, стремлением к росту, прогрессу, более полной реализации своих внутренних потенций. На этом основана его модель «личностного роста». По мнению К. Роджерса, три условия благоприятны для личностного роста и могут быть созданы самой личностью или с помощью специалиста: подлинность (искренность), безусловное принятие другого человека и способность к эмпатическому пониманию другого (сопереживание). Он считал, что возможности личностного роста неисчерпаемы и каждый человек может попытаться достичь успеха в этом.

Аналогичные идеи высказывал и А. Маслоу. Краеугольное основание его концепции – стремление личности к самоактуализации. Он считал, что для развитой личности характерны: самоактуализация – переживание, сопровождающееся повышенным сознанием, вниманием и интересом; выбор из множества вариантов пути личностного роста независимо от сложности и непредсказуемости этого пути; актуализация – признак реальной, а не потенциальной личности, т.е. ответственность за свои действия, «доверие» себе; способность самоактуализироваться – уметь «снять» свою «психологическую защиту», развить свои способности. А. Маслоу полагал, что за помощью чаще всего обращаются люди, нереализовавшие потребность в самоактуализации. Только самоактуализировавшаяся личность, по его мнению, освобождается от фрустраций (или экзистенциального вакуума) и может чувствовать себя комфортно, действовать ясно, точно, эффективно. Таким образом, целостность может обеспечиваться декларацией веры в человека как высшую ценность, высшее существо, способное воспринимать и конструировать мир, принимать решения и формировать свои жизненные стратегии, изменяться под влиянием обстоятельств.

Гуманистический подход к теоретическому оформлению знаний о социальной работе исходит из необходимости для нормального существования человека самостоятельно думать и действовать, возможности свободы, обеспечения гуманитарных отношений, выбора конструктивного сотрудничества.

Экзистенциальная психология (экзистенциализм – лат. existential существование) - философия существования. Предметом исследования экзистенциализма является человеческое существование (экзистенция) со

всеми его проявлениями (модусами) – заботами, страхами, решимостью, совестью. Постигание самого себя как существования экзистенциализм считает обретением свободы; это дает возможность специалистам в процессе консультирования научить людей планировать и развивать отношения с другими людьми, что обеспечивало бы им определенное существование.

Представляют интерес теоретические построения В. Франкла. Важнейшим стремлением личности В. Франкл считает обретение смысла всего существования. Если личность не может реализовать это стремление, то она испытывает фрустрацию (чувство неудачи). Каждый человек независимо от пола, возраста, социального статуса, профессии, религиозных убеждений и т.д. ответственен за реализацию своего уникального смысла жизни, которому нельзя научить, но который всегда можно осознать. В концепции личности В. Франкла доминирует положение о том, что для человека гораздо важнее не то, что с ним случилось, а его отношение к этому. Психологическую работу с людьми автор назвал логотерапией (терапией при помощи смысла), понимая ее как способ анализа ситуаций и метод консультирования.

Основная задача логотерапии – помочь человек обрести смысл и цель жизни, что поможет ему преодолеть сомнения и отчаяние, понять как человек конструирует свой мир. Особое место занимает формирование представлений личности о своем будущем как механизме, определяющем поведение, основе становления жизненных стратегий. Составляющими логотерапии является свобода воли, осмысленность жизни. Теория и методы, разработанные В. Франклом, широко используются в психологическом консультировании, психотерапии и начинают активно применяться в социальной работе.

К современным психологическим теориям гуманистического направления следует отнести и гештальттрадиции, основанные на своеобразном понимании личности и ее опыта. Гештальтпсихология, одна из крупнейших школ зарубежной психологии первой половины XX в., выдвинувшая в качестве центрального тезис о необходимости проведения принципа целостности при анализе сложных психических явлений. Термин «гештальт» (нем. Gestalt – целостная форма, образ, структура) восходит к выдвинутому Г. фон Эренфельсом (1890) представлению об особом «качестве формы», привносимом сознанием в восприятие элементом сложного пространственного образа. Одно из направлений гештальтпсихологии посвящено изучению личности и связано с работами К. Левина (Германия, затем США) и его сотрудников.

Центральным здесь оказалось представление о личностном поле, его целостной структуре и процессах ее переструктурирования. Основоположником этого направления считается Ф. Перлс, придававший большое значение чувствам клиента и осознанию его опыта. Целостная личность (гештальт) согласно взглядам Ф. Перлса состоит из множества частей, что делает ее неповторимой, и по мере своего развития испытывает ряд переживаний, разрушающих ее единство. А сложность окружающего мира обуславливает трудности его понимания. Многовариантность мира еще более разъединяет части личности и препятствует их объединению.

Гештальтпсихологи справедливо полагают, что жизненная ситуация – это и есть гештальт, поэтому фрагментарная работа с отдельными частями личности бессмысленна. Только личность сама может выстроить новый, более эффективный гештальт своей жизни. Важнейшее место отводится целеполаганию, которое и определяет структуру гештальта. Гуманистическое начало в гештальттеории проявляется в констатации положения о том, что изменения в личности происходят только в том случае, когда она становится сама собой, а не тогда, когда она пытается кем-то быть. Решения «быть лучше», просьбы, требования других людей, как правило, не могут вызвать активных внутренних изменений. В русле гештальттрадиций было создано множество интересных технологий, которые могут быть использованы в рамках как этого, так и других подходов. По сравнению с другими моделями гуманистического направления гештальтпсихология имеет наиболее мощные технологии, провоцирующие изменение психики личности. Пример современных гуманистических концепций – система позитивной психотерапии, которая складывается из трех аспектов: позитивный подход, содержательный анализ конфликтов, пятиступенчатый процесс психотерапии.

