

КОММУНИКАТИВНЫЙ ПОДХОД КАРЛА РОДЖЕРСА

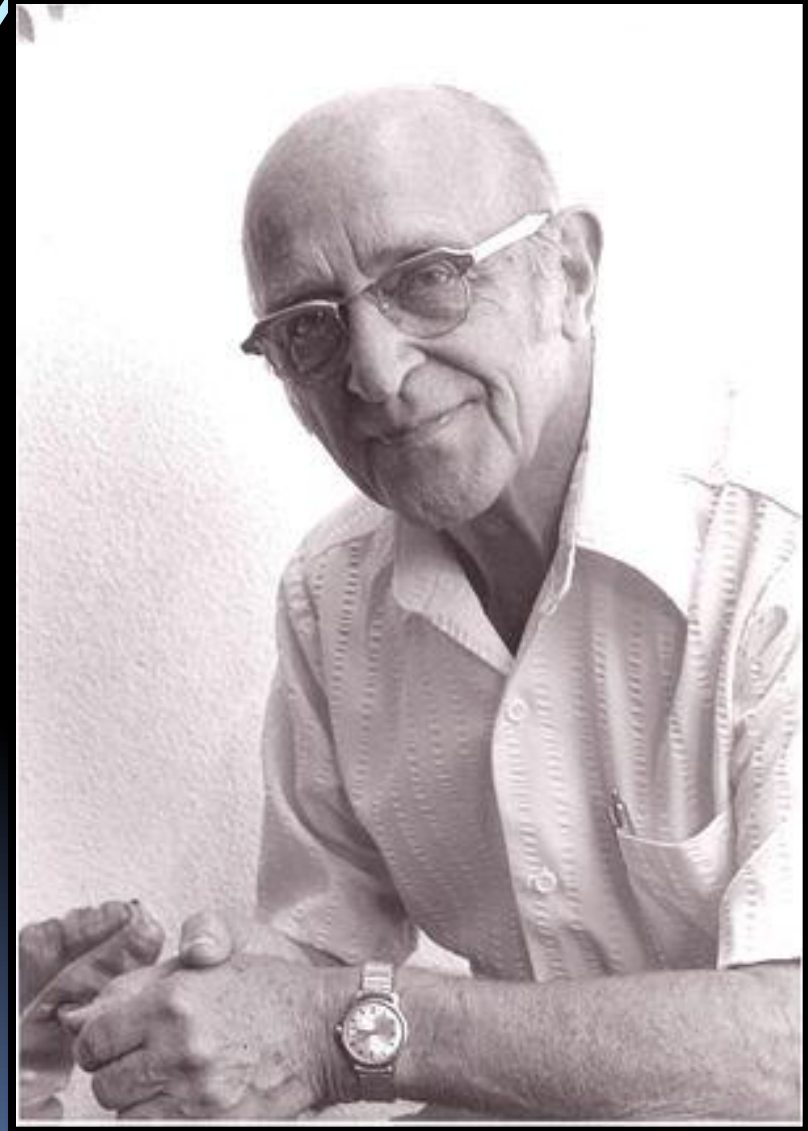
Выполнили: студентки 2-го курса ФТД
группы Т-083 Восколович Юля, Панкратова
Юлия

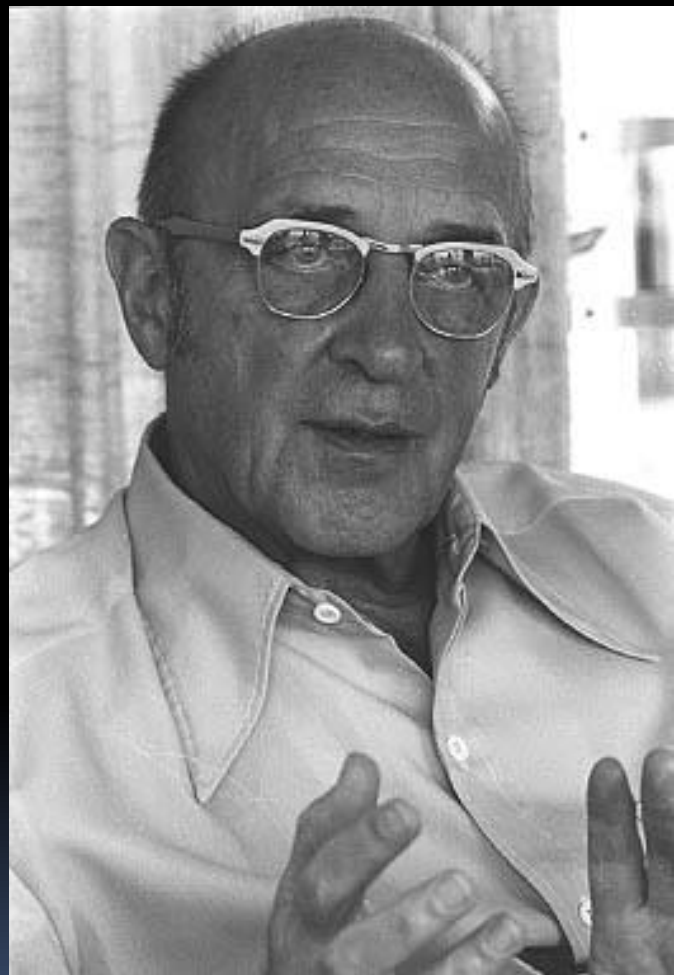
Введение

Интересно изучить, а затем и применять на практике принципы межличностного общения К. Роджерса. К. Роджерс – исследователь в области психотерапии. Он выделил всего 4-е качества, необходимых для успешного межличностного общения: **конгруэнтность, принятие себя, принятие другого и эмпатическое понимание**. Каждое качество непосредственно вытекает из предыдущего, что способствует легкому восприятию и запоминанию теории Роджерса.

1. Карл Роджерс – человек и его идеи

Карл Роджерс – один из патриархов психологической науки 20-го столетия. Вместе с тем, его философия, воплотившись в личностном подходе в психотерапии, для многих его современников, коллег и людей профессионально далеких от психологии, приобрела метафизическое звучание и значимость системы моральных принципов.





Вся научная деятельность и практика Карла Роджерса как психотерапевта, начиная с середины 1920-х годов и вплоть до его смерти в 1987 году, была всецело посвящена **проблемам человеческого общения и понимания, утверждению принципов**, на которых должно строиться совершенно особое “терапевтическое отношение”, выходящее, однако, за пределы сугубо терапевтической ситуации, поскольку, здесь речь идет об универсальной модели распределения ответственности, компетенции, инициативы в рамках подлинного партнерства.

Карл Роджерс является одним из основателей *гуманистической психологии*.

Гуманистическая психология, или “третья сила” в психологии, как научное течение возникла в 50-х годах 20-го века, противопоставляя себя двум уже существующим направлениям – **бихевиоризму и психоанализу**. На основе гуманистической ориентации появилось движение за развитие потенциала человека, ценности которого разделяли ученые, педагоги, бизнесмены, священники и представители других интеллектуальных профессий.

2. Свойства отношений, которые способствуют личностному росту

Каковы же свойства отношений, которые действительно помогают и способствуют личностному росту?

Интересные доказательства содержит тщательное изучение отношений между родителем и ребенком, проведенное несколько лет тому назад Болдуином .





Из всех сочетаний различных отношений к детям наиболее способствует развитию отношение **“принятие – демократичность”**. Дети, имеющие с родителями теплые и равноправные отношения, показали ускорение интеллектуального развития, развитие творчества, эмоциональной защищенности и контроля; они менее возбудимы, чем дети, не имеющие с родителями таких отношений.





В тех случаях, где отношение родителей было определено как **“активно отвергающее”**, у детей наблюдалось небольшое отставание в умственном развитии, относительно плохое использование своих способностей и некоторое отставание в творчестве. Они были эмоционально неустойчивы, непослушны, агрессивны и склонны ссориться. Дети родителей с другими видами отношений по своим качествам относятся к группе, промежуточной между этими двумя





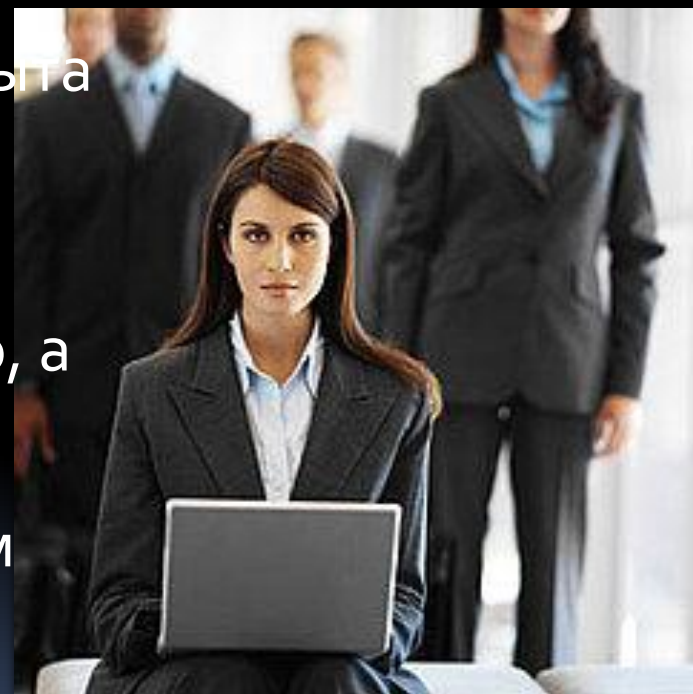
Из этих различных исследований, мы можем заключить: **важнее являются отношения и чувства терапевста, чем его теоретическая ориентация. Его методы и средства менее важны, чем его отношение к клиенту.** Также стоит заметить, что не менее важно, как клиент воспринимает отношение и методы терапевста. Именно это восприятие является решающим

3. Четыре качества, необходимые для

1. Конгруэнтность развивающего общения

Конгруэнтность – термин, который мы используем для обозначения точного соответствия нашего опыта и его осознания.

Это значит, что нужно знать свои собственные чувства настолько хорошо, насколько это возможно, а не показывать какое-либо отношение к человеку, чувствуя совсем другое на более глубоком или подсознательном уровне. Откровенность также включает желание выражать в словах и поведении свои различные чувства и отношения.



В качестве наглядного примера возьмем человека, который испытывает гнев, участвуя в групповой дискуссии. Его лицо покраснело, в его тоне слышан гнев, он грозит оппоненту пальцем. Тем не менее, когда его приятель говорит: "Ладно, не стоит из-за этого сердиться", он отвечает с искренним удивлением: "А я и не сержусь! Меня вообще это не трогает! Я просто логично рассуждал". Остальные члены группы начинают смеяться, услышав это заявление.

2. Из 1-го качества – конгруэнтности, необходимого для успешного общения, непосредственно вытекает 2-е, а именно, **принятие себя таким, какой ты есть.**

Быть тем, кто ты есть – значит полностью стать процессом. Только когда человек может в большей степени стать тем, кто он есть, быть тем, что он отрицает в себе, возникает какая то надежда на изменения. Подразумевает ли это быть злым, неконтролируемым, разрушительным?

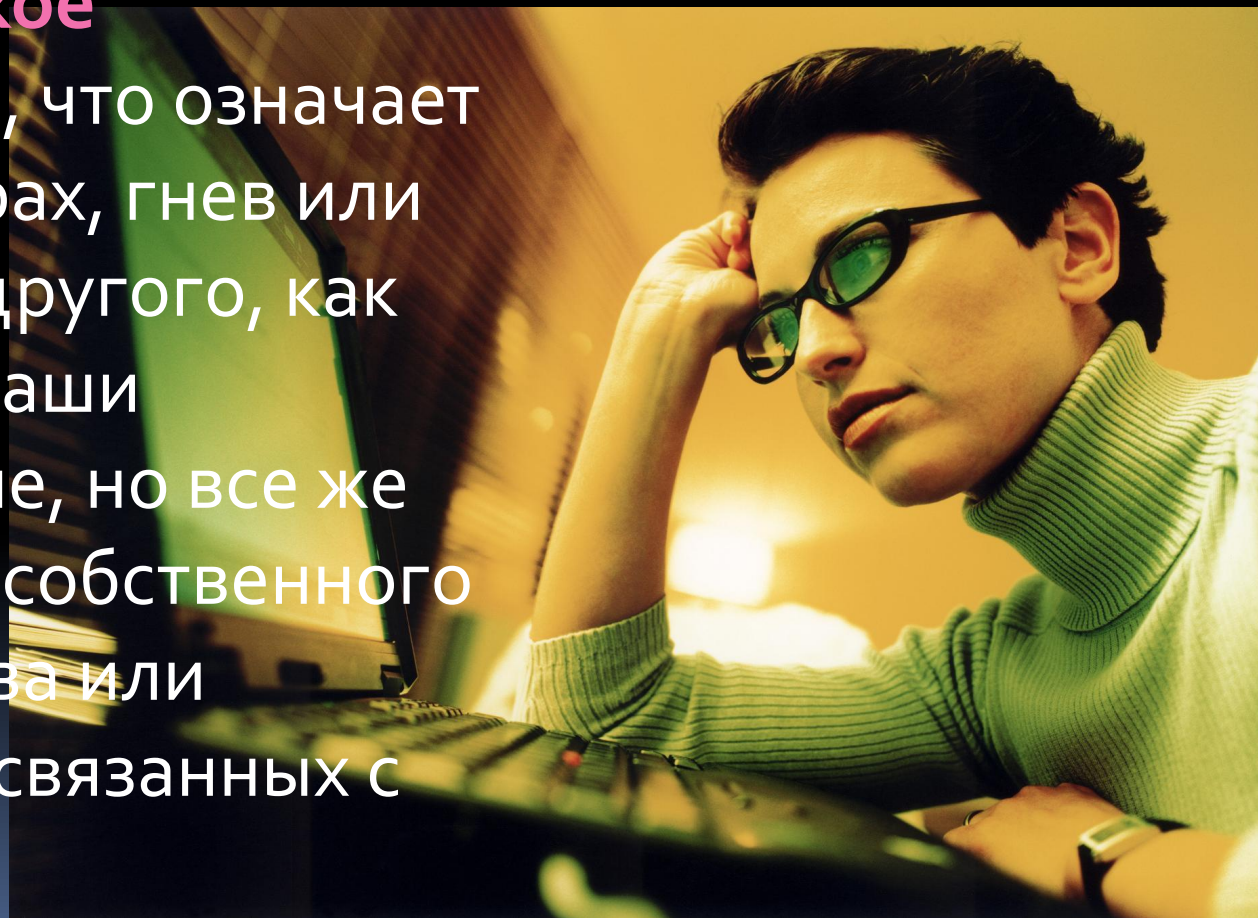


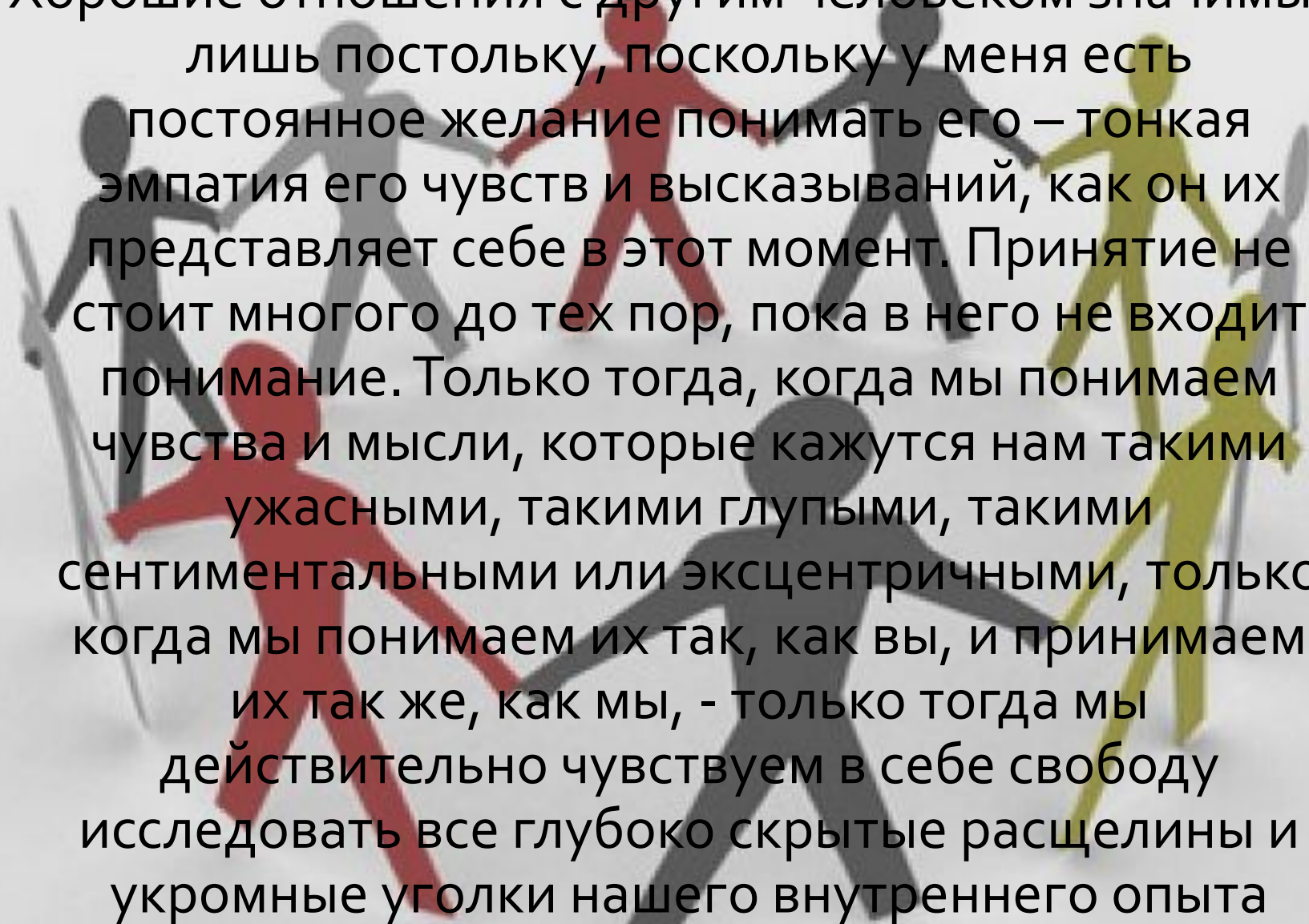
Чтобы принять себя таким кокой ты есть,
Роджерс предлагает выполнять несколько
правил:

- ❖ Прочь от слова «должен»;
- ❖ Прочь от соответствия ожиданиям;
- ❖ Вера в свое «Я»;
- ❖ Положительное отношение к себе самому



4. Четвёртое качество, необходимое для успешного общения – **эмпатическое понимание**, что означает «понять страх, гнев или смущение другого, как будто они ваши собственные, но все же без вашего собственного страха, гнева или смущения, связанных с ними»



The background of the page features a circular arrangement of stylized human silhouettes. There are approximately ten figures in total, colored in shades of grey, red, and yellow. They are all holding hands, forming a continuous circle. The silhouettes are simple, without facial features or clothing details, emphasizing the human form and the act of connection.

Хорошие отношения с другим человеком значимы лишь постольку, поскольку у меня есть постоянное желание понимать его – тонкая эмпатия его чувств и высказываний, как он их представляет себе в этот момент. Принятие не стоит многого до тех пор, пока в него не входит понимание. Только тогда, когда мы понимаем чувства и мысли, которые кажутся нам такими ужасными, такими глупыми, такими сентиментальными или эксцентричными, только когда мы понимаем их так, как вы, и принимаем их так же, как мы, - только тогда мы действительно чувствуем в себе свободу исследовать все глубоко скрытые расщелины и укромные уголки нашего внутреннего опыта

Понимание другого обогащает нас с двух сторон. Работая с клиентом, страдающим от личных проблем, чувствуя, что жизнь слишком тяжела, чтобы ее вынести, считая, что он ничего не стоит и страдающим от чувства неполноценности, или с психопатом с его причудливым внутренним миром и понимая их всех, - каждый раз чувствуешь, что обогащаешь себя. Воспринимая их жизненный опыт, я изменяюсь, становлюсь другим, вероятно, более отзывчивым человеком.

