# ТЕМА 6. ГУМАНІСТИЧНИЙ НАПРЯМ В ТЕОРІЇ ОСОБИСТОСТІ (А. МАСЛОУ, К. РОДЖЕРС)

## А. МАСЛОУ: ГУМАНІСТИЧНА ТЕОРІЯ ОСОБИСТОСТІ План

* + 1. [Біографічний нарис.](#_bookmark7)
		2. [Основні принципи гуманістичної теорії.](#_bookmark8)
		3. Мотивація: ієрархія потреб.
		4. Самоактуалізація.
		5. Тип поведінки, що веде до самоактуалізації.
		6. Дефіцітарна мотивація і мотивація зростання.

*Я - фрейдист, я - біхевіорист,* *я - прихильник гуманістичної психології.*

*А. Maslow*

## Біографічний нарис



Абрахам Маслоу народився в 1908 році в Нью-Йорку в районі Брукліна. Він був сином неосвічених батьків, що емігрували з Росії. Батьки дуже хотіли, щоб він, старший з семи дітей, здобув освіту. Стосунки з матір’ю були наповнені гіркотою і ворожістю. Мати була дуже набожною і часто погрожувала синові, що Бог покарає його за щонайменшу провину. Батько вселяв йому, що він безглуздий і потворний, але пізніше А. Маслоу примирився з батьком і часто говорив про нього з любов’ю.

У 18 років поступив в Сіті-коледж в Нью-Йорку. Потім в Університеті Вісконсіна закінчив академічний курс по психології, отримав ступінь доктора в 1934 році. Незадовго до переїзду у Вісконсін, він одружився на Берті Гудман.

На першому курсі коледжу А. Маслоу відкрив для себе світ музики та драматичного мистецтва. Любов до музики та театру – на все життя.

Повернувшись в Нью-Йорк, працював з Е. Л. Торндайком в Колумбійському університеті. Потім перейшов в коледж Бруклінський, де пропрацював 14 років. У 1951 році А. Маслоу був призначений завідувачем кафедрою психології в Університеті Брандеіс. У 1967 році А. Маслоу був обраний президентом Американської психологічної асоціації.

У 1970 році А. Маслоу помер від серцевого нападу.

Ідейні попередники: З. Фрейд, К. Гольдштейн, М. Вертхаймер, Р. Бенедикт.

## Основні принципи гуманістичної теорії

Термін гуманістична психологія був придуманий групою персонологів, які на початку 1960-х років під керівництвом А. Маслоу об’єдналися з метою створення життєздатної теоретичної альтернативи двом найбільш важливим інтелектуальним течіям в психології – психоаналізу і біхевіоризму. Маслоу назвав свій підхід психологією третьої сили.

Одним з найбільш фундаментальних тез, що лежать в основі гуманістичної позиції А. Маслоу, є те, що кожну людину потрібно вивчати як єдине, унікальне, організоване ціле. Для А. Маслоу людський організм завжди поводиться як єдине ціле, а не як набір диференційованих частин, і те, що трапляється в якійсь частині, впливає на весь організм.

В гуманістичному підході мотивація впливає на людину в цілому, а не тільки на окремі частини його організму. Для А. Маслоу центральною характеристикою особистості є неодмінна єдність і спільність.

Прихильники гуманістичної психології визнають глибокі відмінності між поведінкою людини і тварин. А. Маслоу вважав, що біхевіоризм і

відповідна йому філософія «дегуманізували» людину, трактуючи її без малого як машину, складену з ланцюжків умовних і безумовних рефлексів. Тому, вивчення тварин не застосовується для розуміння людини, так як при цьому ігноруються ті характеристики, які притаманні тільки людині (наприклад, ідеали, цінності, мужність, любов, гумор, заздрість, вина), а також, що в рівній мірі важливі ті, які він використовує, щоб створювати поезію, музику, науку та інші творіння розуму.

За А. Маслоу, руйнівні сили в людях є результатом фрустрації, або незадоволених основних потреб, а не якихось вроджених вад. Він вважав, що від природи в кожній людині закладено потенційні можливості для позитивного росту і вдосконалення. Саме такого оптимістичного і піднесеного погляду на людство А. Маслоу дотримувався все життя.

А. Маслоу першим вказав, що творчість є найбільш універсальною характеристикою людей, яких він вивчав або спостерігав. Описуючи її як невід’ємну властивість природи людини, Маслоу розглядав творчість як рису, потенційно присутню у всіх людях від народження. На думку Маслоу, так як здатність до творчості закладена в кожному з нас, це не вимагає спеціальних талантів або здібностей. Щоб бути творчими, нам не потрібно писати книги, складати музику або створювати живописні полотна. Порівняно небагато людей роблять це. Творчість – універсальна функція людини, яка веде до всіх форм самовираження.

Маслоу сконцентрував увагу на психічно здоровій людині і розумінні такої людини з інших позицій, ніж порівняння його з психічно хворим. Він був переконаний, що ми не можемо зрозуміти психічне захворювання, поки не зрозуміємо психічне здоров’я. Він рішуче наполягав на вивченні самоактуалізованих психічно здорових людей в якості основи для більш універсальної науки психології.

Отже, гуманістична психологія вважає, що самовдосконалення є основною темою життя людини – темою, яку не можна виявити, вивчаючи тільки людей з психічними порушеннями.

У 1968 р. Маслоу привернув увагу колег до обмеженості можливостей гуманістичної моделі психології. Вивчаючи сучасні досягнення людського розуму, А. Маслоу зробив висновок, що, крім самоактуалізації є й інші можливості придбання особистості.

Трансперсональна психологія привносить визнання того, що людські переживання мають духовний аспект. Одне з положень трансперсональної психології полягає в тому, що ми не знаємо, який повний діапазон людських можливостей (незалежно від особистості і особистого Я, Я є джерелом мудрості, душевного здоров’я і гармонії).

А. Маслоу вважав: «Без трансцендентального і трансперсонального ми стаємо хворими, грубими і заперечуємо все або ж володіємо в стані повної безнадії і апатії».

## Ієрархія потреб

Найважливішою частиною теорії є модель ієрархії потреб, що включає повний набір мотивацій людини.

Фізіологічна потреба – потреба в їжі, питві, кисні, сні, сексі. Якщо біологічні потреби не задовольняються відповідним чином, то індивід присвячує себе пошукам можливостей для їх задоволення.

Потреби безпеки – потреба індивіда жити в стабільній, безпечній і передбачуваній обстановці.

Потреби приналежності і любові – потреба встановити тісні відносини з іншими і почувати себе частиною якихось груп.

Потреби самоповаги – бажання відчувати компетентність і особисті досягнення, а також потребу пошани іншими.

Потреби утворюють п’ять рівнів, кожен з яких може служити в якості мотивації лише після задоволення потреби, що знаходиться на нижчому щаблі. Тобто, в першу чергу людина прагне задовольнити найбільш важливу потребу. Тільки після задоволення першої потреби людина починає думати про інший.

Домінуючі потреби в піраміді Маслоу, – розташовані внизу, повинні бути більш-менш задоволені до того, як людина може усвідомити наявність і бути мотивованим потребами, розташованими вгорі. Отже, потреби одного типу повинні бути задоволені, перш ніж його інша, розташована вище, потреба проявиться і стане чинною. Таке послідовне розташування основних потреб в ієрархії є головним принципом, що лежить в основі організації мотивації людини. А. Маслоу виходив з того, що ієрархія потреб поширюється на всіх людей і що, чим вище людина може піднятися в цій ієрархії, тим більшу індивідуальність, людські якості і психічне здоров’я він продемонструє.

А. Маслоу допускав, що можуть бути винятки з цього ієрархічного розташування мотивів, і, що деякі люди можуть створювати власну ієрархію потреб завдяки особливостям своєї біографії.

Ключовим моментом в концепції ієрархії потреб Маслоу є те, що потреби ніколи не бувають задоволені за принципом «все або нічого». Потреби частково збігаються, і людина одночасно може бути мотивований на двох і більше рівнях потреб.

*Фізіологічні потреби.*

Самими основними, сильними і невідкладними з усіх людських потреб є потреби, істотні для фізичного виживання. У цю групу включаються потреби: в їжі, пиття, кисні, у фізичній активності, сні, захисті від екстремальних температур і в сенсорній стимуляції. Ці фізіологічні потреби безпосередньо стосуються біологічного виживання людини і повинні бути задоволені на якомусь мінімальному рівні перш, ніж будь-які потреби більш високого рівня стануть актуальними.

Однак, якщо у людини одна з цих потреб залишається незадоволеною, вона дуже швидко стає настільки домінуючою, що всі інші потреби зникають або відходять на задній план. Наприклад, хронічно голодна людина навряд чи прагне робити кар’єру або будувати чудовий новий світ. Така людина занадто зайнята пошуками хоч якоїсь їжі. Людині, змученому голодом, раєм здається таке місце, де можна до наїстися. Йому здається, що якби він міг не думати

про хліб насущний, то він був би дуже щасливий і не побажав би нічого іншого. Саме життя він мислить в термінах їжі, все інше, що не має відношення до предмету його прагнень, сприймається ним як несуттєве, другорядне. Він вважає нісенітницею такі речі, як любов, свобода, братство, повагу. Його філософія гранично проста і виражається приказкою: «Любов’ю ситий не будеш». Про голодного не можна сказати: «Не хлібом єдиним живе людина», тому що голодна людина живе саме хлібом і тільки хлібом.

Потреби підтримки життя є вирішальними для розуміння поведінки людини.

*Потреби безпеки і захисту.*

Сюди включені потреби: в організації, стабільності, в законі і порядку, в передбачуваності подій і у свободі від таких загрозливих сил, як хвороба, страх і хаос. Таким чином, ці потреби відображають зацікавленість у довготривалому виживанні. А. Маслоу припустив, що прояв потреб безпеки і захисту найпростіше спостерігати у немовлят і маленьких дітей з урахуванням їх відносної безпорадності і залежності від дорослих.

Потреби безпеки і захисту, також, великою мірою впливають і на поведінку людей, що вже вийшли з дитячого віку. Перевага надійної роботи зі стабільним високим заробітком, створення ощадних рахунків, придбання страховки можна розглядати як вчинки, почасти мотивовані пошуками безпеки. В якійсь мірі система релігійних або філософських переконань дозволяє людині організувати свій світ і оточуючих людей в єдине, наповнене сенсом ціле, таким чином, даючи йому можливість відчувати себе «в безпеці». Інший прояв потреби в безпеці та захисті можна бачити, коли люди стикаються з реальними надзвичайними обставинами – такими, як війни, повені, землетруси, повстання, громадські заворушення тощо.

Маслоу припустив, що певні типи невротичних дорослих людей в основному мотивовані пошуком безпеки. Немовля реагує на загрозу набагато більш безпосередньо, ніж доросла людина, виховання і культурні впливи ще не навчили його придушувати і стримувати свої реакції. Доросла людина,

навіть відчуваючи загрозу, може приховати свої почуття, пом’якшити їх прояви настільки, що вони залишаться непоміченими для стороннього спостерігача. Реакція ж немовляти є цілісною, він усім єством реагує на раптову загрозу, на шум, яскраве світло, втрату матері та іншу різку сенсорну стимуляцію. Так, наприклад, біль в животі можуть повністю змінити світосприйняття дитини. Образно кажучи, для дитини, що відчуває біль, весь світ стає похмурим, що лякає, небезпечним і непередбачуваним, а в такому світі може статися все, що завгодно. Нездужання, яке доросла людина вважала би легким, змушує дитину відчувати страх, викликає нічні кошмари. У такому стані дитина особливо гостро відчуває потребу в участі і захисту.

Безсумнівно, центральну роль в процесах формування почуття безпеки у дитини відіграють батьки та родинне середовище. Сварки і скандали, розлука з будь-ким з батьків, розлучення, смерть близького члена сім’ї, тобто, кожне з цих сімейних подій таїть в собі загрозу для дитини.

*Потреби приналежності і любові.*

На цьому рівні люди прагнуть встановлювати відносини прив’язаності з іншими, в своїй сім’ї і / або в групі. Групова приналежність стає домінуючою метою для людини. Отже, людина буде гостро відчувати муки самотності, суспільного остракізму, відсутності дружби, особливо коли вони викликані відсутністю близьких і коханих. Так, за прикладом А. Маслоу, студенти, які навчаються далеко від будинку, робляться жертвами потреби приналежності, пристрасно бажаючи, щоб їх визнали і прийняли в групі однолітків.

А. Маслоу визначав два види любові дорослих: дефіцітарна, або Д- любов, і буттєва, або Б-любов.

Д-любов заснована на дефіцитарній потребі – це любов, яка виходить із прагнення отримати те, чого нам не вистачає, наприклад, самоповаги, відносин, з тим, з ким ми не відчуваємо себе самотніми.

Б-любов, навпаки, заснована на свідомості людської цінності іншого, без будь-якого бажання змінити або використовувати його. А. Маслоу укладав, що є доказ істотної кореляції між щасливим дитинством і здоров’ям в зрілому

житті. Такі дані, з його точки зору, підтримують тезу, що любов є основною передумовою здорового розвитку людини: людині вкрай важливо знати, що він живе на батьківщині, у себе вдома, поруч з близькими і зрозумілими йому людьми, що його оточують «свої», що він належить до певного клану, групи, колективу, класу. Неможливість задовольнити потребу в любові і приналежності, як правило, призводить до дезадаптації, а часом і до більш серйозної патології.

*Потреби самоповаги.*

Маслоу розділив їх на два основних типи: самоповага і повага іншими. Самоповага включає такі поняття, як компетентність, впевненість, досягнення, незалежність і свобода. Людині потрібно знати, що він гідна людина, може справлятися із завданнями та вимогами, які висуває життя.

Повага іншими включає в себе такі поняття, як престиж, визнання, репутація, статус, оцінка і прийняття. У цьому випадку людині потрібно знати, що те, що він робить, визнається та оцінюється значимими іншими. Задоволення потреб самоповаги породжує почуття впевненості в собі, гідність і усвідомлення того, що ви корисні й необхідні в світі.

А. Маслоу підкреслював, що здорова самоповага ґрунтується на заслуженій повазі іншими, а не на славі, соціальному положенні або лестощах.

*Потреби самоактуалізації.*

А. Маслоу охарактеризував самоактуалізацію як бажання людини стати тим, ким він може стати. Людина, яка досягла цього вищого рівня, домагається повного застосування своїх талантів, здібностей і можливостей своєї особистості. Самоактуалізація – означає стати тією людиною, якою ми можемо стати, досягти вершини своїх можливостей.

А. Маслоу казав так: «музиканти повинні грати музику, художники повинні малювати, поети повинні складати вірші, якщо вони, врешті-решт, хочуть бути в світі з самими собою. Люди повинні бути тим, ким вони можуть бути. Вони повинні бути вірними своїй природі... Говорячи про самоактуалізацію, я маю на увазі прагнення людини до актуалізації закладених

в ньому потенцій. Це прагнення можна назвати прагненням до ідіосинкразії, до ідентичності».

## Самоактуалізація

Самоактуалізація – повне застосування талантів, здібностей, потенціалів і так далі. Самоактуалізація – це процес повного розгортання особистісного потенціалу, особистісний ріст, внаслідок природного розгортання в людині того, що закладено в ньому природою. У більш пізніх роботах Маслоу запропонував уточнити поняття і самоактуалізацією називати досягнення людської зрілості, а розвиток і рух в бік самоактуалізації – особистісним здоров’ям: «Я вважаю, що з точки зору психологічної стратегії було б корисно розрізняти поняття зрілості, самоактуалізації, з одного боку, і поняття здоров’я

– з іншого. Здоров’я розумніше було б трактувати як «розвиток і рух в бік самоактуалізації»: в такому трактуванні концепція здоров’я наповнюється особливим змістом і стає цілком доступною для наукового вивчення».

А. Маслоу казав: «Я думаю про людину, що самоактуалізується, не як про звичайну людину, якій щось додалося, а, швидше, як про звичайну людину, у якої нічого не можна відняти. Середня людина – це людська істота в розквіті сил з розмитими і затиснутими силами і здібностями».

Метамотивація – поведінка, на яку впливає зростання потреб і цінностей. Такий тип мотивації зустрічається у людей, що самоактуалізуються, які вже задовольнили свої базові потреби.

Характерні риси для людей, що самоактуалізуються: ефективне сприйняття реальності; прийняття; потреба в самоті; незалежність від культури і оточення; «свіжість оцінки»; вершинні переживання; людська спорідненість; скромність і пошана; відносини; етика і цінності розмежування між цілями і засобами; почуття гумору; креативність; дозвіл дихотомій; опір окультуренню.

## Типи поведінки, що ведуть до самоактуалізаціі

Маслоу описав вісім способів, по яких індивіди самоактуалізуються, або вісім типів поведінки, що ведуть до самоактуалізаціі:

Концентрація – життя має бути повним, яскравим при повній концентрації і абсолютному засвоєнні.

Вибір зростання – це процес, при якому приймається рішення про вибір для подальшого зростання.

Самопізнання – ми більше дізнаємося про свою внутрішню природу і діємо відповідно до цього.

Чесність – кожного разу торкатися до свого внутрішньому «я».

Судження – треба довіряти власному розсуду і нашим інстинктам і діяти відповідно.

Саморозвиток –- слід використовувати свої здібності і інтелект і добре робити ту справу, яку хочеться робити.

Вершинні переживання – під час цих моментів ми більш цілісні, зібрані, більше знаємо про себе і про світ.

Відсутність захисту для власного «я» – боротися із спотворенням уявлень про себе і образи зовнішнього світу.

## Дефіцітарна мотивація і мотивація зростання

На додаток до своєї ієрархічної концепції мотивації Маслоу виділив дві глобальні категорії мотивів людини: дефіцитні мотиви і мотиви росту. Перші (дефіцитарні, або Д-мотивами) містять в собі трохи більше, ніж низькорівневі потреби в мотиваційній ієрархії, особливо що стосується наших фізіологічних вимог і вимог безпеки. Єдиною метою деприваційної мотивації є задоволення дефіцитарних станів (наприклад, голод, холод, небезпека). У цьому сенсі Д- мотиви є стійкими детермінантами поведінки.

А. За Маслоу, дефіцитарні мотиви задовольняють п’ятьма критеріями: їх відсутність викликає хворобу (візьмемо за приклад голод: людина, яка не їсть, врешті-решт захворює); їх присутність запобігає хворобі (людина, яка

розумно їсть, не хворіє); їх відновлення виліковує хвороба (немає іншого способу вилікувати голод, крім їжі); при певних складних умовах, люди віддають перевагу задовольнити їх (голодуючий людина вибере їжу, а не прихильність сім’ї або друзів); вони неактивні або функціонально відсутні у здорової людини (здорові люди знаходяться в умовах досить благополучних, щоб їх поведінка не стримувалося постійними пошуками їжі).

Таким чином, дефіцитарна мотивація націлена на зміну існуючих умов, які сприймаються як неприємні, фрустровані або викликають напруження.

На відміну від Д-мотивів, мотиви зростання (метапотреби буттєві, або Б-мотиви) мають віддалені цілі, пов’язані з прагненням втілити наші можливості в діяльність. Об’єктивні мотиви зростання, або метапотреби повинні збагатити і розширити життєвий досвід, збільшити напругу за допомогою нового, хвилюючого і різноманітного досвіду.

Мотивація зростання передбачає не стільки відшкодування дефіцитарних станів (тобто, зменшення напруги), скільки розширення кругозору (тобто, збільшення напруги). Студент, який вибирає курс математики просто тому, що хоче розширити свої пізнання, більшою мірою демонструє Б-мотивацію, ніж мотивацію типу Д. Звичайно, він не зацікавиться математикою, якщо вмирає від голоду. Таким чином, мотиви зростання, або мотиви типу Б, набувають актуальності головним чином після того, як в достатній мірі задоволені Д-мотиви.

А. Маслоу зробив припущення, що метапотреби, на відміну від дефіцитарних потреб, важливі в рівній мірі і не розташовуються в порядку пріоритетності. Отже, одна метапотреба легко може бути замінена іншою, якщо так диктують обставини життя людини.

А. Маслоу висунув гіпотезу, що метапотреби, так само, як і дефіцітарні потреби, є інстинктивними, або мають біологічні коріння. Отже, вони, також, повинні бути задоволені, якщо людина хоче зберегти психічне здоров’я і досягти максимуму своїх можливостей.

Маслоу вважав, що люди в своїй більшості не стають мета мотивованими тому, що заперечують свої дефіцитарні потреби, не задовольняючи тим самим метапотреби. Більш того, депривація метапотреб, на відміну від депривації дефіцитарних потреб, не завжди переживається як усвідомлене бажання. Людина не усвідомлює, що ігноруються його метапотреби, як це буває у випадку з дефіцитарними потребами. Дійсно, метапотреби, коли вони задовольняються, часто ведуть до збільшення напруги, в той час, як дефіцитарні потреби, коли вони задовольняються, завжди призводять до зменшення напруги. І тим не менше, переживає безпосередньо людина свої метапотреби чи ні, це не впливає на той факт, що їх незадоволення пригнічує ріст і нормальний стан здорової особистості.

А. Маслоу вводить такі захисні механізми: десакралізація – знецінення життя через небажання серйозно ставитися до явищ і подій. Це відбувається через страх глибоких емоцій. Комплекс Іони – небажання повністю використовувати свій творчий хист, страх нового в побоюванні втратити те, що має, перешкоди для самоактуалізації.

## Питання до самостійного опрацювання:

* які ключові принципи теорії А. Маслоу?
* в чому основна відмінність теорії Маслоу від теорії Фрейда?
* що мається на увазі ієрархічним рівнем потреб?
* що таке самоактуалізація? Чим вона відрізняється від психічного здоров’я?
* перелічить характеристики людини, що самоактуалізується;
* охарактеризуйте захисні механізми; надайте приклади;
* пояснить поняття метамотивації.