

## **Тема 10. Гуманістична психологія А. Маслоу як підґрунтя психокорекції.**

### **План:**

1. Основні ідеї та принципи гуманістичної психології.
2. Ієрархія потреб.
3. Характеристика психологічно здорових, самоактуалізованих особистостей.

### **1. Основні ідеї та принципи гуманістичної психології.**

Термін гуманістична психологія був придуманий групою персонологів, які на початку 1960-х років під керівництвом Маслоу об'єдналися з метою створення життєздатної теоретичної альтернативи двом найважливішим інтелектуальним течіям у психології – психоаналізу та біхевіоризму. Гуманістична психологія глибоко сягає корінням в **екзистенційну** філософію, розроблену такими європейськими мислителями та письменниками, як Серен К'єркегор (1813-1855), Карл Ясперс (1883-1969), Мартін Хайдеггер (1889-1976) і Жан-Поль Сартр (1889-1976). Деякі видатні психологи також вплинули на розвиток гуманістичного підходу до особистості. Найбільш відомими серед них є Еріх Фромм, Гордон Олпорт, Карл Роджерс, Віктор Франкл та Ролло Мей.

**Свобода і відповідальність.** Відкидаючи поняття, що людина є продуктом або спадкових (генетичних) факторів, або впливу навколишнього середовища (особливо раннього впливу), екзистенціалісти підкреслюють ідею про те, що зрештою **кожен з нас є відповідальним за те, хто ми і чим стаємо**. Як сказав Сартр: "Людина не що інше, як те, чим вона робить себе сама. Такий перший принцип екзистенціалізму". Отже, екзистенціалісти вважають, що кожному з нас кинутий виклик – ми всі стоїмо перед завданням наповнити наше життя змістом у цьому абсурдному світі. Тоді "життя є те, що ми з ним робимо".

**Процес становлення.** Другим положенням, який гуманістичні психологи витягли з екзистенціалізму, це концепція становлення. Людина ніколи не буває статичною, вона завжди знаходиться в процесі становлення.

**Індивід як єдине ціле.** Однією з найбільш фундаментальних тез, що лежать в основі гуманістичної позиції Маслоу, є те, що кожную людину потрібно вивчати як єдине, унікальне, організоване ціле. Маслоу відчував, що дуже довго психологи зосереджувалися на детальному аналізі окремих подій, нехтуючи тим, що намагалися зрозуміти, саме людиною загалом. Користуючись побитою метафорою, психологи вивчали дерева, а чи не ліс. Фактично, теорія Маслоу спочатку розвивалася як протест проти таких теорій (особливо біхевіоризму), які мали справу з окремими проявами поведінки, ігноруючи індивідуальність людини.

**Внутрішня природа людства.** Теорія Фрейда недвозначно припускала, що люди перебувають під владою несвідомих та ірраціональних сил. Понад те, Фрейд стверджував, що й контролювати інстинктивні імпульси, то результатом буде знищення людьми інших чи себе. Справедлива чи ні ця точка зору, але Фрейд мало вірив у чесноту людини і з песимізмом розмірковував про її долю. Ті, хто дотримується гуманістичних поглядів, стверджують, що природа людини по суті хороша або принаймні нейтральна. Можливо, ви захочете оскаржити цю точку зору, якщо під час вечірньої прогулянки парком на вас нападуть грабіжники. Проте, за Маслоу, руйнівні сили у людях є результатом фрустрації, чи незадоволених основних потреб, а чи не якихось вроджених вад. Він думав, що з природи у кожній людині закладено потенційні змоги позитивного зростання і вдосконалення. Саме такого оптимістичного та піднесеного погляду на людство Маслоу дотримувався все життя.

**Творчий потенціал людини.** Визнання пріоритету творчої сторони у людині є, можливо, найбільшою концепцією гуманістичної психології. Маслоу першим зазначив, що творчість є найбільш універсальною характеристикою людей, яких він вивчав чи спостерігав. Описуючи її як

невід'ємну властивість природи людини, Маслоу розглядав творчість як рису, яка потенційно присутня у всіх людях від народження.

**Акцент на психічному здоров'ї.** Маслоу стверджував, що жоден із психологічних підходів, що застосовувалися для вивчення поведінки, не надавав належного значення функціонуванню здорової людини. Зокрема, він рішуче критикував поглиненість Фрейда вивченням хвороби, патологій. Маслоу вважав, що психоаналітична теорія є однобокою, їй не вистачає різнобічності, оскільки вона заснована на "хворих" аспектах природи людини і ігнорує силу і позитив людства.

Щоб виправити цей недолік, Маслоу сконцентрував увагу на психічно здоровій людині та розумінні такої людини з інших позицій, ніж порівняння її з психічно хворим. Маслоу прямо заявляв, що вивчення каліцтв, недорозвинених і хворих людей може дати в результаті лише "калікову" психологію. Він рішуче наполягав на вивченні психічно здорових людей як основу більш універсальної науки психології. Отже, гуманістична психологія вважає, що самовдосконалення є основною темою життя людини – темою, яку не можна виявити, вивчаючи лише людей із психічними порушеннями.

**Свобода – детермінізм.**

**Раціональність – ірраціональність.**

**Холізм – елементалізм.**

**Змінність – незмінність.**

**Суб'єктивність – об'єктивність.**

**Проактивність – реактивність.**

**Гомеостаз – гетеростаз.**

**Пізнання – непізнання людини.**

## **2. Ієрархія потреб.**

А. Маслоу припустив, що потреби людини вроджені, і що вони організовані в ієрархічну систему пріоритету чи домінування.

## Потреби в порядку їхньої черговості:

1. фізіологічні потреби;
  2. потреби безпеки та захисту;
  3. потреби приналежності та любові;
  4. потреби самоповаги;
  5. потреби самоактуалізації, чи потреби особистого вдосконалення.
- 1,2 – дефіцитарні потреби; 3,4,5 – мотиви росту (мета-потреби).

В основі цієї схеми лежить припущення, що домінуючі потреби, розташовані внизу, повинні бути більш менш задоволені до того, як людина може усвідомити наявність і бути мотивованим потребами, розташованими вгорі.

Він виходив з того, що ієрархія потреб поширюється на всіх людей і що вище людина може піднятися в цій ієрархії, тим більшу індивідуальність, людські якості та психічне здоров'я він продемонструє.

Маслоу припускав, що можуть бути винятки із цього ієрархічного розташування мотивів. Він визнавав, що якісь творчі люди можуть розвивати та виражати свій талант, незважаючи на серйозні труднощі та соціальні проблеми.

Маслоу також припустив, що в середньому людина задовольняє свої потреби приблизно такою мірою: 85% – фізіологічні, 70% – безпека та захист, 50% – любов і приналежність, 40% – самоповагу та 10% – самоактуалізація.

**Чому самоактуалізація відбувається рідко?** Тому, що багато людей просто не бачать своїх можливостей; вони навіть не підозрюють про їхнє існування і не розуміють користі самовдосконалення. Мабуть вони схильні сумніватися і навіть боятися своїх здібностей, тим самим зменшуючи шанси для самоактуалізації. Це явище Маслоу називав **комплексом Іони**. Він характеризується страхом успіху, який заважає людині прагнути величі та самовдосконалення. До того ж соціальне та культурне оточення часто

пригнічує тенденцію до актуалізації певними нормами стосовно якоїсь частини населення.

Маслоу висунув гіпотезу, що наводить на роздум, що **мета-потреби**, так само, як і дефіцитарні потреби, є **інстинктивними, або мають біологічне коріння. Отже, вони також мають бути задоволені, якщо людина хоче зберегти психічне здоров'я та досягти максимуму своїх можливостей.** Депривація та фрустрація метапотреб може викликати у людини психічне захворювання. **Маслоу характеризував хвороби, що виникають у результаті незадоволених метапотреб, як метапатології.** Такі стани, як апатія, відчуження, депресія та цинізм – приклади того, що Маслоу мав на увазі під вищим рівнем психічних розладів.

### **3. Характеристика психологічно здорових, самоактуалізованих особистостей.**

Виходячи з неформального дослідження, описаного раніше, Маслоу дійшов висновку, що люди, що самоактуалізуються, мають такі характеристики.

**Більше ефективне сприйняття реальності.** Люди, що самоактуалізуються, здатні сприймати світ навколо себе, включаючи інших людей, правильно і неупереджено. Вони бачать дійсність такою, якою вона є, а не такою, як їм хотілося б її бачити. Вони менш емоційні і об'єктивніші у своєму сприйнятті і не дозволяють надіям і страхам вплинути на свою оцінку. Завдяки ефективному сприйняттю, самоактуалізуються люди можуть легко виявити фальш і нечесність в інших. Маслоу виявив, що ця здатність бачити більш ефективно поширюється на багато сфер життя, включаючи мистецтво, музику, науку, політику та філософію.

Очікування, тривоги, стереотипи, хибний оптимізм чи песимізм також мають менший вплив на сприйняття самоактуалізується людини. Маслоу назвав таке неспотворене сприйняття "буттєвим, або Б-пізнанням". З високо об'єктивним сприйняттям пов'язано і те, що люди, що самоактуалізуються,

більш толерантні до суперечливості і невизначеності, ніж більшість людей. Вони не бояться проблем, які не мають однозначних правильних чи хибних рішень. Вони вітають сумнів, невизначеність та нехоже шляхи.

**2. Прийняття себе, інших та природи.** Люди, що самоактуалізуються, можуть прийняти себе такими, якими вони є. Вони не надкритичні до своїх недоліків та слабкостей. Вони не обтяжені надмірним почуттям провини, сорому та тривоги – емоційними станами, які взагалі настільки властиві людям. Самоприйняття також чітко виражено на фізіологічному рівні. Люди, що самоактуалізуються, приймають свою фізіологічну природу із задоволенням, відчуваючи радість життя. У них добрий апетит, сон, вони насолоджуються своїм статевим життям без непотрібних заборон. Основні біологічні процеси (наприклад, сечовипускання, вагітність, менструація, старіння) вважаються частиною людської природи та прихильно приймаються. Подібним чином вони приймають інших людей та людство загалом. Вони не мають непереборної потреби повчати, інформувати чи контролювати. Вони можуть переносити слабкості інших і не бояться їхньої сили. Вони усвідомлюють, що люди страждають, старіють і зрештою вмирають.

**Безпосередність, простота та природність.** Поведінка самоактуалізуючихся людей відзначено безпосередністю і простотою, відсутністю штучності чи бажання зробити ефект. Їх внутрішнє життя (думки та емоції) далека від умовності, природна і безпосередня. Але ця нетрадиційність не ставить за мету справити враження, вони можуть навіть придушити її, щоб не засмучувати інших, і дотримуватися певних формальностей і ритуалів. Отже, вони можуть пристосовуватися, щоб убезпечити себе та інших людей від болю чи несправедливості. З цієї причини, наприклад, люди, що самоактуалізуються, можуть бути терпимими до прийнятої в різних освітніх закладах практики навчання, яку вони вважають дурною, нудною або отупляючою. Однак, коли цього вимагає ситуація, вони можуть бути непримиренними навіть під загрозою остракізму

та засудження. Коротше, вони, не вагаючись, відхиляють соціальні норми, коли вважають, що це необхідно.

**Центрування на проблемі.** Маслоу вважав, що всі обстежені ним особи без винятку були віддані якомусь завданню, обов'язку, покликанню або улюбленій роботі, яку вони вважають важливою. Тобто вони не егоцентровані, а скоріше орієнтовані на проблеми, що стоять вище за їхні безпосередні потреби, проблеми, які вони вважають для себе життєвою місією. У цьому сенсі вони швидше живуть, щоб працювати, а не працювати, щоб жити; робота суб'єктивно переживається ними як їхня визначальна характеристика. Маслоу порівнює поглиненість людей, що самоактуалізуються, роботою з любовним романом: "робота і людина, здається, призначені один для одного... людина і його робота підходять один одному і належать один одному як ключ і замок".

Самоактуалізуючихся людей також дуже цікавлять питання філософії та етики. Вони живуть і працюють у сфері найширшої компетенції, прагнучи присвятити себе надособистісній "місії" чи задачі. Такий спосіб життя означає, що вони не звертають увагу на тривіальне, незначне, і це дозволяє їм чітко відокремлювати важливе від неважливого в цьому світі.

**Незалежність: потреба у самоті.** Маслоу пише, що люди, що самоактуалізуються, дуже потребують недоторканності внутрішнього життя і самотності. Так як вони не прагнуть встановлювати з іншими відносини залежності, то можуть насолоджуватися багатством та повнотою дружби.

**Самостійність: незалежність від культури та оточення.** Виходячи з характеристик, розглянутих вище, можна припустити, що люди, що самоактуалізуються, вільні у своїх діях, незалежно від фізичного і соціального оточення. Ця самостійність дозволяє їм покладатися на свої власні можливості та внутрішні джерела зростання та розвитку. У здорових людей високий ступінь самоврядування та "свободи волі". Вони вважають себе самовизначними, активними, відповідальними та самодисциплінованими господарями своєї долі. Вони досить сильні, щоб не

звертати уваги на думки та вплив інших, тому вони не прагнуть почестей, високого статусу, престижу та популярності. Вони вважають таке зовнішнє задоволення менш значним, ніж саморозвиток та внутрішнє зростання. Звичайно, досягнення такого стану внутрішньої незалежності визначається тим, чи людина отримувала в минулому любов і захист від інших.

**Свіжість сприйняття.** Люди, що самоактуалізуються, мають здатність відчувати новизну, благоговіння, задоволення і навіть екстаз. Наприклад, сота веселка так само прекрасна і велична, як і перша; прогулянка лісом ніколи не буває нудною; вид дитини, що грає піднімає настрій. На відміну від тих, хто приймає щастя як належне, люди, що самоактуалізуються, цінують прихильну долю, здоров'я, друзів і політичну свободу. Вони рідко скаржаться на нудне, нецікаве життя.

Ключовим моментом відкритості для нових переживань є те, що люди, що самоактуалізуються, не поділяють переживання на категорії і не женуть їх від себе. Навпаки, їхній суб'єктивний досвід дуже багатий, і кожен день життя з його звичайними справами завжди залишається для них захоплюючою та хвилюючою подією.

**Вершинні, або містичні переживання.** Вивчаючи процес самоактуалізації, Маслоу дійшов несподіваного відкриття: в багатьох його випробуваних було те, що він назвав вершинними переживаннями. Це моменти сильного хвилювання або *високої* напруги, а також моменти розслаблення, умиротворення, блаженства та спокою. Вони є екстатичними станами, які переживаються в кульмінаційні моменти любові і близькості, у поривах творчості, осяяння, відкриття та злиття з природою. Такі люди можуть "включитися" без штучних стимуляторів. Їх уже включає те, що вони живі.

**Суспільний інтерес.** Навіть коли люди, що самоактуалізуються, стурбовані, засмучені, а то й розгнівані недоліками роду людського, їх, проте, ріднить з ним глибоке почуття близькості. Отже, вони мають щире бажання допомогти своїм " смертним " побратимам поліпшити себе. Це



прагнення виражається почуттям співчуття, симпатії та любові до всього людства. Часто це особливий вид братньої любові, подібної до старшого брата або сестри до молодших братів і сестер.

**Глибокі міжособистісні стосунки.** Самоактуалізуються люди прагнуть більш глибоких і тісних особистих взаємин, ніж "звичайні" люди. Найчастіше ті, з ким вони пов'язані, більш здорові та близькі до самоактуалізації, ніж середня людина. Тобто люди, що самоактуалізуються, схильні встановлювати близькі відносини з тими, хто має подібний характер, талант і здібності ("два чоботи пари"), хоча завдяки своєму соціальному інтересу вони мають особливе почуття емпатії до менш здорових людей. Зазвичай коло їхніх близьких друзів невелике, оскільки дружні стосунки у стилі самоактуалізації потребують великої кількості часу та зусиль. Люди, що самоактуалізуються, також відчують особливу ніжність до дітей і легко спілкуються з ними.

**Демократичний характер.** Самоактуалізуються особистості, за Маслоу, "найдемократичніші" люди. У них немає упереджень, і тому вони поважають інших людей, незалежно від того, до якого класу, раси, релігії, статі належать, який їх вік, професія та інші показники статусу. Більше того, вони охоче навчаються в інших, не виявляючи прагнення до переваг або авторитарних схильностей. Музикант, що самоактуалізується, наприклад, сповнений поваги до вправного механіка, тому що той має знання і навички, яких немає у музиканта.

**Розмежування засобів та цілей.** У повсякденному житті особистості, що самоактуалізуються, більш визначені, послідовні і тверді, ніж звичайні люди, щодо того, що правильно і що помилково, добре чи погано. Вони дотримуються певних моральних та етичних норм, хоча дуже мало хто з них релігійні в ортодоксальному значенні цього слова. Маслоу також відзначив у обстежених особистостей, що самоактуалізуються, загострене почуття розмежування цілей і засобів їх досягнення. У той же час вони часто насолоджувалися власне засобами (інструментальною поведінкою, яка веде

до мети), які не подобалися менш терпимим людям. Їм більше подобалося робити щось заради самого процесу (наприклад, фізичні вправи), а не тому, що це засіб для досягнення мети (наприклад, хороший стан здоров'я).

**Філософське почуття гумору.** Іншою примітною характеристикою людей, що самоактуалізуються, є їх явна перевага філософського, доброзичливого гумору. Якщо звичайна людина може отримувати задоволення від жартів, які висміюють чийсь неповноцінність, принижують когось чи непристойних, то здорову людину більше приваблює гумор, що висміює дурість людства загалом. Гумор Авраама Лінкольна може бути прикладом. Його жарти були не просто смішні. У них часто було щось від алегорії чи притчі. Маслоу помічав, що філософський гумор зазвичай викликає усмішку, а чи не сміх. Через подібне ставлення до гумору люди, що самоактуалізуються, часто здаються досить стриманими і серйозними.

**Креативність.** Маслоу виявив, що всі без винятку люди, що самоактуалізуються, мають здатність до творчості. Проте творчий потенціал його випробуваних проявляв себе не так, як у видатних талантів у поезії, мистецтві, музиці чи науці. Маслоу говорив швидше про таку ж природну і спонтанну креативність, яка притаманна незіпсованим дітям. Це креативність, яка присутня в повсякденному житті як природний спосіб вираження спостережної, яка сприймає нову і життєдайно просту особистість.

**Опір окультуренню.** І нарешті, люди, що самоактуалізуються, перебувають у гармонії зі своєю культурою, зберігаючи в той же час певну внутрішню незалежність від неї. Їм властива самостійність і впевненість у собі, і тому їх мислення та поведінка не піддається соціальному та культурному впливу. Такий опір окультуренню не означає, що люди, що самоактуалізуються, нетрадиційні або антисоціальні у всіх сферах людської поведінки.