

УДК 159.923

ПИТАННЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У ТЕОРІЯХ А.МАСЛОУ І К.РОДЖЕРСА

Вікторія Гупаловська

*Львівський національний університет імені Івана Франка, вул.
Університетська 1, м. Львів 79000, Україна, psy@franko.lviv.ua*

Висвітлено питання самореалізації особистості у теоріях А.Маслоу та К.Роджерса, вказано основні якості самоактуалізованої особистості, здійснено порівняльний аналіз теоретичних положень, розглянуто спільні та відмінні риси. Проаналізовано критичні судження до вказаних теорій, звернено увагу на внесок американських психологів у світову науку.

Ключові слова: самоактуалізація, самореалізація особистості, ієрархія потреб.

На сучасному етапі розвитку зарубіжної та вітчизняної психологічної науки, в епоху гуманізації суспільства не втрачає своєї актуальності проблема самореалізації особистості, оскільки тісно пов'язана з такими філософськими та соціально-психологічними проблемами, як становлення особистості та сенс життя взагалі. Саме такий погляд на людину властивий гуманістичній та феноменологічній психології, представниками якого є А.Маслоу та К.Роджерс.

Абрахам Маслоу (1908–1970) – засновник і лідер гуманістичної течії у повоєнній американській психології. Учений розробляв свою теорію протягом трьох десятиліть, здійснивши глибокий філософсько-світоглядний аналіз самоактуалізації особистості [1, с.150].

Автором ще однієї теорії самоактуалізації в сучасній психології є відомий американський психолог Карл Роджерс [1, с.150]; [2, с.300]. Цього вченого передовсім цікавили проблеми мотивації, він вивчав самоактуалізацію у контексті загальної теорії особистості.

А.Маслоу, навпаки ж, особистість розглядав у контексті теорії мотивації, самореалізації [1, с.150]. Самореалізацію особистості, як процес найбільш повної реалізації її потенціалу (можливостей, здібностей, таланту), А.Маслоу назвав самоактуалізацією, вона стала стрижнем його концепції.

На думку А.Маслоу, самоактуалізація – це “прийняття своєї власної первісної природи, як постійне прагнення до єдності, інтеграції, внутрішньої синергії особистості” [3, с.49], “безперервна реалізація” потенційних можливостей, здібностей і талантів здорових людей, у яких основні дефіцитарні потреби отримали задоволення.

К. Роджерс називає людину в процесі самореалізації “повноцінно функціонуючою”. Такими є люди, які використовують свої здібності й таланти, реалізують свій потенціал, прагнуть якнайповніше пізнати себе, сферу своїх переживань [4, с.459].

К. Роджерс виділяє п'ять найголовніших якостей, притаманних людям, що здобули можливість повноцінного самовиявлення [5]:

- *Відкритість до переживання.* Це здатність слухати себе, відчувати всю сферу вісцеральних, сенсорних, емоційних та когнітивних переживань у собі. Це здатність тонко усвідомлювати свої найглибші думки і почуття без намагання стримати їх. Дії людини можуть відповідати або не відповідати цим почуттям і думкам. Але у будь-якому випадку вони точно символізовані у свідомості, без викривлень та заперечень [4, с.459].
- *Екзистенційний спосіб життя.* Це тенденція жити повно і насичено в кожен момент існування, щоб кожне переживання сприймалось як свіже і унікальне, відмінне від того, що було раніше. Те, чим людина є, якою вона буде у наступний момент, впливає з даного моменту, незалежно від попередніх очікувань.
- *Організмична довіра* – здатність людини вірно сприймати свої внутрішні відчуття й поводитись відповідно до них.
- *Емпірична свобода* – здатність людини робити свідомий вибір, бути відповідальною за наслідки своїх вчинків.
- *Креативність* – здатність до творчості, прагнення жити конструктивно й адаптивно у своїй культурі, паралельно задовольняючи свої найглибші потреби.

Крім того, К. Роджерс описує власне розуміння “хорошого життя” [5] і характеризує його як процес (з нашої точки зору процес самореалізації), не кінцевий пункт, а напрямок, у якому людина рухається відповідно до своєї внутрішньої природи. “Хорошим життям” живуть “повноцінно функціонуючі” люди [5].

А. Маслоу описав якості, властиві самоактуалізованій особистості, на підставі власних спостережень та досліджень. Його респондентами були видатні особи, здорові люди, які досягли більшої повноти існування, ніж звичайна людина. А. Маслоу стверджував, що основним властивостями самоактуалізованої особистості є:

- Вищий ступінь сприйняття реальності;
- Більш розвинута здатність сприймати себе, інших і світ загалом такими, якими вони є насправді;
- Підвищена спонтанність;
- Більш розвинена здатність концентруватися на проблемі;
- Більш виражена відстороненість, прагнення до усамітненості;

- Більш виражена автономність і протистояння належності до однієї культури;
- Більша свіжість сприйняття і багатство емоційних реакцій;
- Частіші пориви на вершини переживання;
- Більш сильне ототожнення себе зі всім родом людським;
- Зміни (клініцисти сказали б “покращення”) в міжособистісних стосунках;
- Більш демократична структура характеру;
- Високі творчі здібності;
- Певні зміни в системі цінностей (опір окультурюванню) [3, с.49].

Цікаво, що у жодного з респондентів Маслоу не виявив одночасно всіх вищевказаних властивостей. Отже, термін “самоактуалізуюча особистість” описує не людей, а ідеальний рівень, до якого вони наближаються. “Досконалих людей немає і бути не може. Самоактуалізуючі особистості теж мають свої недоліки. Вони можуть бути набридливими, суєтними, роздратованими, жорстокими, безсердечними, ігнорувати інших людей і т.п. У них є свої проблеми, помилки, що можуть викликати конфлікти, фрустрації, образи, почуття провини, тривоги, хоча їх проблеми – це реальні проблеми буття, що якісно відрізняються від невротичних псевдопроблем незрілої особистості”, – зазначав А.Маслоу [3].

У людства, вважав Маслоу, єдина кінцева, віддалена мета до якої прагнуть усі. Дослідники називають її по-різному: самоактуалізація, самореалізація, інтеграція, психічне здоров'я, індивідуалізація, автономія, креативність, продуктивність, – але всі вони єдині у тому, що все це синоніми реалізації потенцій індивіда, “становлення людини в повному сенсі цього слова, ставання тим, ким вона може стати” [1, с.151].

Прагнення людини до самореалізації Маслоу розглядав крізь призму потреб. Описуючи людину, як “істоту бажачу”, яка рідко досягає стану повного, завершеного задоволення потреб [4, с.487], він припускав, що потреби мають вроджений або “інстинктоїдний” характер і розмістив їх за ієрархією:

- фізіологічні потреби (голод, спрага і т.д.);
- потреба в безпеці: довготривале виживання і стабільність;
- потреба в належності й любові: приєднання і прийняття;
- потреба в самоповазі: значення, компетентність;
- потреба в самоактуалізації: реалізація потенціалу.

Відповідно до цього А. Маслоу розглядав дефіцитарну мотивацію особистості, тобто спрямованість особистості на задоволення базових потреб (голод, холод, безпека), на зміну умов, які сприймаються як неприємні, фруструючі, такі, що викликають напруження.

На відміну від дефіцитарних мотивів, мотиви росту (метапотреби, Б-мотиви, буттеві) спрямовані на реалізацію потенціалу особистості. Саме така мотивація властива для самоактуалізуючої особистості, а задоволення Д-потреб (дефіцитарних) не є головним, не викликає напруження.

Маслоу також узагальнює відмінності між нижчими й вищими потребами :

- вищі потреби генетично пізніші;
- чим вищий рівень потреби, тим менш важлива вона для виживання, тим більше може бути ігнороване її задоволення і тим легше від неї тимчасово звільнитись;
- вищий рівень потреб означає вищу біологічну ефективність, більшу тривалість життя, хороший сон, апетит, менше хворіб і т.д;
- вищі потреби суб'єктивно сприймаються як менш насущні.

Результатом задоволення вищих потреб є здійснення бажань і розвиток особистості, збагачення її внутрішнього світу, щастя, радість [3].

Оскільки критеріям, які сформулював Маслоу, могли відповідати лише люди немолодого віку (саме такими були його респонденти), це змусило вченого відмовитись від тверджень про фіксовану послідовність задоволення потреб. Він обґрунтовує новий постулат, згідно з якою розвиток та самореалізація, зумовлені специфічною “мотивацією росту” (growth motivation), тривають усе життя людини. Можливості прояву “мотивації росту” не стоять у прямій залежності від ступеня задовільнення базових потреб. Прагнення до самоактуалізації, здатність самоактуалізуватися, причому унікально і неповторно, властива, на думку Маслоу, багатьом (можливо, усім). Моменти самореалізації присутні в кожному житті як “пікові переживання”. Кожна людина у піковому переживанні тимчасово набуває багатьох із тих характеристик, які Маслоу виявив у самоактуалізованих особистостях, іншими словами, вона на якийсь час стає самоактуалізуючою [1, с.153].

У 60-ті роки Маслоу цікавлять проблеми Буття людини як повноцінної, розвинутої особистості. Самоактуалізація, вважав учений, є передумовою життєдіяльності людини на рівні Буття, це пов'язано із докорінними змінами, які відбуваються в самій особистості. “... Повноцінна, здорова людина ... буде виявляти ... десятки, сотні й мільйони відмінностей у поведінці, переживанні, сприйнятті, спілкуванні, навчанні, праці ... Вона буде просто людиною іншого типу, яка поводитиметься інакше в усіх відношеннях”[1, с.154].

Для характеристики потреб та мотивів самоактуалізованої людини А.Маслоу запропонував терміни “метапотреба” та “метамотивація”. Досліджуючи Буття, Маслоу виявив ще один феномен – плато-переживання, у яких людині відкриваються реальність та цінності Буття.

Для вимірювання рівня самоактуалізації дослідник Е.Шострем у 1963 р. розробив запитальник POI (Personal Oriental Inventory), за яким можна визначити рівень самоактуалізації здорових дорослих [Ilaidi, May, 1968], [Mc Clain, 1970].

У теорії К.Роджерса всі мотиви людини включені в один мотив – вроджене прагнення актуалізувати, зберігати та інтенсифікувати себе [4, с.568]. Наскільки переживання людини відповідають цій тенденції показує так званий організмичний оцінювальний процес [5].

Роджерс стверджував, що єдиною реальністю у сприйнятті людини є її особистий внутрішній світ – суб'єктивна реальність, центральне місце в якій займає так звана Я–концепція людини. Розвиток Я–концепції визначають “потреба в позитивній увазі”, умови цінності і безумовна позитивна увага.

Для позитивного формування Я–концепції дитині необхідна позитивна увага зі сторони батьків без висування будь-яких умов. Умови змушують дітей жити відповідно до нав'язаних цінностей.

У разі невідповідності Я–концепції людини й організмичного переживання виникає загроза – людина намагається захистити цінність свого Я через викривлення або заперечення сприйняття, що може призвести до особистісних розладів і психопатій. Для попередження і ліквідації подібних порушень Роджерс розробив систему психотерапії, яка сконцентрована на клієнті, вона повністю відображає його феноменологічний підхід до особистості.

У теоріях психологів-гуманістів К.Роджерса й А.Маслоу чимало подібних рис. Обое ставлять на перший план особистість, яка наділена від природи прагненням до розвитку, реалізації свого потенціалу (самоактуалізуюча особистість у Маслоу, “повноцінно функціонуюча” в Роджерса). Подібними є й характерні риси самоактуалізованої і “повноцінно функціонуючої” особистостей: відкритість до переживання, організмична довіра у К.Роджерса і ефективне сприйняття реальності, спонтанність, сприйняття світу і людей такими, як вони є насправді в А.Маслоу. Екзистенційний спосіб життя у К.Роджерса і свіжість сприйняття у А.Маслоу. Емпірична свобода та креативність у К.Роджерса й автономність і прагнення до творчості в А.Маслоу.

Водночас у теоріях І.Маслоу та К.Роджерса є суттєві відмінності:

- Маслоу вважав, що поведінка людини мотивована ієрархією потреб; Роджерс стверджував, що поведінка є результатом унікального сприйняття людиною навколишнього світу.
- К.Роджерс створив свою теорію вивчаючи людей з внутрішніми проблемами, спрямовуючи зусилля на створення терапевтичних умов, які б сприяли самоактуалізації людини. А.Маслоу відстоював думку про те, що потрібно вивчати психічно здорових людей.

- К.Роджерс виявив певні умови розвитку, що сприяють самореалізації: це позитивна безумовна увага, умови життя, цінності; відповідність “Я”-концепції та переживань; організмична довіра. А от А.Маслоу в праці “Психологія буття” зазначав: “Оскільки я спостерігав самоактуалізацію у людей старшого віку, то вона була для мене ... далекою метою, а не динамічним процесом; ... Буттям, а не Становленням”[3, с.49].

Внесок А.Маслоу та К.Роджерса у розвиток світової психології значний, однак деякі положення їхніх теорій дослідники осмислюють критично.

Х.Хекхаузен відзначає, що особистісно-центроване розуміння мотивації людини у гуманістичній психології ігнорує ситуаційну зумовленість діяльності, а також соціальні та економічні можливості її здійснення [6].

Л.І.Анциферова критикує А.Маслоу і К.Роджерса за те, що вони розглядають особистість як первинне щодо суспільства явище або як паралельно до нього існуючу та самовизначаючу сутність. А це не що інше як антропологізація і психологізація особистості [2, с.281].

Маслоу і Роджерс, вивчаючи “зростаючу верхівку” суспільства, не беруть до уваги, що досліджувані особистості своїми діями виражають насувні потреби суспільства, втілюють тенденції його розвитку. Дослідник творчості американських психологів Л.Анциферова не погоджується з тим, що усі досягнення видатних людей ці психологи пояснюють лише закладеним у них прагненням до самореалізації, самоактуалізації, ігноруючи суспільну детермінацію розвитку цього устремління, його форму, спрямування і конкретний зміст [2, с.282]. А.Маслоу і К.Роджерс зводять усі форми впливу суспільства, на думку Л.Анциферової, до “хороших” і “поганих”. “Хорошим” є суспільство, яке дає своїм членам найбільшу можливість для самореалізації. Хороші відносини, згідно А.Маслоу, автоматично викликають самоактуалізацію особистості. Але Маслоу тим самим заперечує, що здібності, можливості людини розвиваються в процесі оволодіння нею всім багатством духовних і матеріальних цінностей людства. Маслоу тлумачить первісну соціальність як чисто біологічну. Іншими словами, соціальна природа людини антропологізується. Первинною стає особа, а суспільство набуває характеру вторинності [2, с.289].

А.Пископпель також критикує ставлення А.Маслоу до ролі навколишнього середовища, соціокультурної спадщини у формуванні особистості. Маслоу зокрема зазначав, що про людину ніяк не можна сказати, що навколишнє середовище надає їй форму чи вчить її бути людиною. Роль навколишнього середовища полягає виключно у тому, щоб дати змогу (або завадити) їй реалізувати свої потенційні можливості.

А.Пископпель вважав, що людина стає тим, чим вона є в процесі “відтворення соматобіологічної основи життя (генетичне успадкування) і відтворення способу життя (соціокультурне наслідування) [7, с.86]. Крім того, А.Пископпель вбачає у концепції Маслоу дві несумісні моделі розуміння внутрішньої природи людини. З одного боку, вроджена, біологічна, спадкова і незмінна, нерукотворна і несоціальна тенденція до самореалізації, як вияв внутрішньої природи людини. А з другого боку, Маслоу твердив, що матеріал внутрішньої природи людини “...швидше сирий матеріал, а не кінцевий продукт...”. “Можна сказати, що внутрішня структура людської природи – це ... щось на зразок хряща, а не кісткової тканини; їй можна надавати бажаної форми ...” [7, с.83].

Дослідник А.Орлов спростовує твердження А.Пископпеля щодо розуміння, внутрішньої природи людини в концепції А.Маслоу, оскільки американський гуманіст подає у книзі “Психологія буття” перелік із 43-ох пунктів лише “основних припущень” стосовно внутрішньої природи людини. Цей перелік є свідченням цілісного і несуперечливого бачення внутрішньої природи людини [8, с.88]. У концепції Маслоу немає і бути не може місця для двох різних моделей внутрішньої природи [8, с.89].

Х.Хекхаузен вважає, що А.Маслоу розглядаючи потреби як відносно незалежні від актуальної ситуації, недогледів одну із головних проблем, – проблему актуалізації і аналізу мотивів [6]. Л. Анциферова зазначала: “Маслоу говорить про інстинктоподібну природу цих загальнолюдських потреб, не вказуючи, що самі вони – результат суспільного існування людини, єдності антропогенезу і соціогенезу” [2, с.292].

А. Орлов обстоює позицію А.Маслоу щодо впливу суспільства на формування людини, вважаючи, що відсутність соціального середовища – не єдина умова, яка негативно впливає на процеси психічного й особистісного розвитку, існує чимало дегуманізуючих обставин (від авітамінозу, різних функціональних розладів, соматичних і психічних захворювань до економічного і політичного насильства), які ускладнюють і навіть блокують ці процеси; саме по собі соціальне середовище у поєднанні з відповідним культурно-антропологічним прототипом зовсім не гарантують того, що “усиновлена ними” дитина стане справді людиною; і нарешті, відсутність видимих проявів людського в людині не є свідченням відсутності її внутрішньої природи у ній самій [8, с.89].

Критикуючи концепції А.Маслоу та К.Роджерса, деякі вчені стверджують, щодослідження самоактуалізуючих особистостей не відповідало критеріям науковості, зокрема критерію повторюваності, вибір респондентів був надто суб’єктивним, самоактуалізація відбувається не обов’язково на базі задоволення основних потреб людини, а паралельно з цим процесом [1, с.155].

А.Маслоу та К.Роджерс розглядали самоактуалізацію як єдину кінцеву мету існування (за винятком Буття, для якого вона є відправною точкою). На думку В.Франкла, самоактуалізація відбувається спонтанно, вона порушується, коли її перетворюють у кінцеву мету [1, с.156].

Помилковим є ототожнення позитивного розвитку людини з максимальним розвитком закладених у ній потенцій. Дослідник М.Сміт наголошує, що вади і зло теж належать до потенцій людини, як і чесноти, а спеціалізація – так само, як і всесторонній розвиток. Деякі з потенцій завжди приносять у жертву, коли людина вибирає певний шлях у житті [1, с.156].

Чи не найгостріше критиковано біологізацію природи людини та заперечення соціокультурних впливів у процесі самоактуалізації.

До речі, сам А.Маслоу, усвідомлюючи вразливість своєї теорії, зазначав, що він створив "...переважно програму, а зовсім не систему знань", яка лише скеровує у певному напрямі психологію майбутнього [3].

Справді, теорії А.Маслоу та К.Роджерса важко назвати методологічно стрункими й завершеними, заперечення викликає передусім суб'єктивність вибору об'єктів дослідження, специфічність самих об'єктів (видатні особистості зрілого віку в А.Маслоу), зосередженість на вродженому внутрішньому потенціалі людини, заперечення соціокультурних впливів на особистість у процесі самореалізації. Нам видається, що формуватись у соціумі без взаємовпливу, жити у суспільстві і бути вільним від нього неможливо. На наш погляд, прагнення людини до самореалізації є генетичним, але в процесі становлення особистості воно трансформується, видозмінюється. Отже, процес самореалізації є динамічним. Зауважимо також, що концепції А.Маслоу та К.Роджерса еволюціонували, тому критика окремих теоретичних положень – необ'єктивна. Незважаючи на критичні судження, теорії А.Маслоу і К.Роджерса стали могутньою альтернативою психоаналізу й біхевіоризму, започаткували новий напрям – гуманістичну психологію. Обґрунтовуючи процеси самореалізації та самоактуалізації особистості визначні американські психологи А.Маслоу та К.Роджерс дали поштовх для розвитку гуманістичної психотерапії.

1. Леонтьев Д. Развитие идеи самоактуализации в работах А.Маслоу // Вопросы психологии, 1987. №3. С.150-157.
2. Анциферова Л. Некоторые вопросы исследования личности в современной психологии капиталистических стран // Теоретические проблемы психологии личности / Отв. ред. Е.В.Шорохова. М., 1974. С.278-315.
3. Маслоу А. Психология бытия. М., 1997.
4. Хьел Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб., 1997.
5. Роджерс К. Клиент-центрированная терапия. М., 1997.

6. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. Т.1. М., 1986.
7. Пископтель А. Природа человека в концепции А.Маслоу // Вопросы психологии, 1999. №2. С.75-86.
8. Орлов А. Гуманизм с лицом культурно-антропологического прототипа // Вопросы психологии, 1999. №2. С.87-90.

THE QUESTION OF SELF-REALIZATION OF A PERSONALITY IN THE THEORIES OF A. MASLOW AND K. ROGERS

Victoria Gupalovs'ka

*Ivan Franko National University of Lviv Universytetska St., 1 79000 Lviv
Ukraine filoso@franko.lviv.ua*

The deepest study of problems of self-realization of a personality in the American humanistic psychology and phenomenology is contained in the theories of A.Maslow and K.Rogers. Their analysis and comparison are conducted in the present article. The author describes the most criticized principles of these theories and expresses his attitude to them. The question of self-realization arises before a man in a modern society and its positive decision is a guarantee of psychological health of a personality.

Key words: tendency of self-actualization, self-realization of a personality, hierarchy of needs, organismic valuing process.

Стаття надійшла до редколегії 02.2001

Принята до друку 15.10.2001