

Визначення поняття особистісної зрілості в гуманістичній психології

А. Маслоу

Стаття розкриває поняття особистісної зрілості в гуманістичній психології А. Маслоу, характеристики і недоліки самоактуалізованої особистості, способи поведінки, які призводять до самоактуалізації та перепони на шляху до неї.

Ключові слова: особистісна зрілість, гуманістична психологія, самоактуалізація.

Статья раскрывает понятие личностной зрелости в гуманистической психологии А. Маслоу, характеристики и недостатки самоактуализированной личности, способы поведения, которые ведут к самоактуализации и препятствие на пути к ней.

Ключевые слова: личность, зрелость, гуманистическая психология, самоактуализация.

В теперішній час актуальності набули дослідження характеристик особистісної зрілості. Особистісно зрілі люди – це люди, які досягли повної самоактуалізації через яскраве вираження потенційних можливостей, прагнення до знань. На думку основоположника акмеології Б.Г. Ананьєва, доцільно вивчати стадію зрілості, оскільки вона характеризується найвищими досягненнями людини. Він вважає, що стадія зрілості індивіда не завершує його розвиток; людина, проходячи ступінь свого розвитку, яка позначається як зрілість, переживає фази підйому, відносної стабільності, початкової інволюції [1]. Опис типу зрілої особистості подано у самоактуалізаційному підході А. Маслоу. Тому мета даної статті – визначити поняття особистісної зрілості в гуманістичній психології А. Маслоу.

На думку А. Маслоу, для вивчення зрілості і психологічного здоров'я потрібно досліджувати найбільш зрілих, цілеспрямованих, творчих людей. Здорові люди настільки відрізняються від середньостатистичних – не лише кількісно, але і якісно, що вони породжують два дуже різних види психології. Все більше і більше стає зрозумілим, що вивчення

незрілих і нездорових суб'єктів схильне породити лише нездорову психологію і філософію. Вивчення самоактуалізованих людей повинно бути основою для більш універсальної психологічної науки, за словами А. Маслоу [2].

Маслоу звинувачує психологію в тому, що вона мала справу більше із вивченням людських слабкостей, а не сили, дивилася на життя з точки зору індивіда, який намагається уникнути болі, а не активно рухатися до щастя і радості. Він намагався створити картину цілісної особистості, опираючись на її крапці сторони.

Маслоу вибирав зразки для свого дослідження за двома критеріями. По-перше, це були люди, відносно вільні від неврозів та інших значних особистісних проблем. По-друге, вони якнайкращим можливим чином використали свої таланти, здібності та інші дані. Основні роботи А.Маслоу присвячені дослідженню психологічно здорової і духовно повноцінної особистості. Введення поняття “самоактуалізація” покликано перенести центр аналізу в психології особистості на розгляд психічно здорової і повноцінно самореалізуючої особистості, підкреслити активний і продуктивний характер її розвитку. Самоактуалізацію Маслоу розуміє як “ріст зсередини” без урахування визначальної ролі соціальних та історичних факторів розвитку особистості [6].

Його концепція психічно здорової особистості заснована на твердій вірі в те, що у людини є власна сутнісна природа, вона володіє вродженими здібностями, потребами; здоровий розвиток полягає в актуалізації цієї природи, реалізації потенційних можливостей, у русі до зрілості; психопатологія – наслідок спотворення чи заперечення природи людини. Позитивне – все те, що веде до бажаної актуалізації потенційних можливостей, а негативне – все, що порушує самоактуалізацію. Водночас внутрішня природа людини не така вже й впливова та сильна. Вона слабка, легко піддається тиску культури, звичкою, неправильним ставленням до неї. Але вона не зникає і постійно прагне до актуалізації. Тому практично в кожній людині є активний імпульс до росту, воля до здоров'я, актуалізації потенціалу [9].

Маслоу надавав перевагу терміну самоактуалізація таким виразам, як психологічне здоров'я (чи недуг). Самоактуалізація – повний розвиток людського потенціалу, заснованого на

біологічній природі. Маслоу пропонував не вживати слово “хвороба”, а говорити про “людський спад чи затримку”. На його думку, хвороба вражає людину, коли вона заперечує свій внутрішній потенціал, йде проти власної природи [2, С. 550-551].

За А. Маслоу, до психологічних характеристик самоактуалізованої особистості належать [2, С. 7-9]:

1. *Ефективне сприйняття реальності.* На відміну від інших, вони не схильні обманюватися своїми власними захисними механізмами, бажаннями, очікуваннями чи стереотипами. Їх не лякає невідоме, а фокус їх уваги не звужений буттєвими потребами. Для них властиве активне сприйняття дійсності та здатність добре орієнтуватися в ній.
2. *Прийняття.* Самоактуалізовані суб'єкти більше приймали себе, інших і природу (в тому числі й “тваринного рівня”), ніж середньостатистична людина. Вони терплячі, приймають хороше і погане, менше бояться смерті. Вони спонтанні, природні, зовнішньо не відрізняються від інших, але не ховаються за соціальною маскою, приймають себе й інших людей такими, якими вони є.
3. *Центрованість на проблемах.* Фокусуються на зовнішніх проблемах, концентровані на проблемі, а не на собі. Завдання витікають з відчуття суспільного обов'язку.
4. *Потреба у приватності (усамітненні).* Більше, ніж інші люблять самотність, у них є певна відстороненість. Вони легше, ніж інші, переносять сенсорну депривацію, схильні на глибоку концентрацію і живуть своїм розумом, не дозволяючи іншим приймати рішення за них.
5. *Незалежність від культури і оточення (автономія).* Вони не залежать від інших у задоволенні власних потреб, самодостатні і життєрадісні перед труднощами. Мотивовані внутрішніми потребами, тому відчувають велику “психологічну свободу”. Їх відносини та цінності демократичні.
6. *Свіжість оцінки.* Їх оцінка людей і речей свіжа, не стереотипна. У них завжди живе відчуття благоговійного захоплення життям, яке може викликатися

естетичними переживаннями, соціальними зустрічами чи іншими причинами. Вони мають глибокі містичні і духовні переживання, хоча не обов'язково релігійні. Серед них частіше зустрічаються вершинні переживання – одночасне відчуття себе більш могутнім і більш безпомічним, відчуття великого екстазу, здивування. Такі люди відчувають більшу інтеграцію, володіння собою, спонтанність, єдність зі світом і т.д.

7. *Людська спорідненість.* Самоактуалізовані люди ідентифікують себе з людськими істотами взагалі, відчуваючи спорідненість з людською расою. Вони позбавлені упередженості, оскільки ототожнюють себе зі всіма людьми, а не з певною окремою групою.
8. *Скромність і повага.* Самоактуалізовані люди скромні і відчувають, що можуть багато чому навчитися в інших людей. Вони демократичні, не авторитарні, не наполягають на підтримці свого становища.
9. *Міжособистісні відносини.* Самоактуалізовані люди схильні до “більшого усамітнення, більшої любові, більш удосконаленої ідентифікації”. Вони підтримують стосунки лише з небагатьма, уникаючи поверхових зв'язків. Вони також притягують до себе прихильників, які можуть бути їх учнями, але самоактуалізовані люди цього не підтримують, їх відносини з близькими людьми емоційні та глибокі, не поверхові.
10. *Етика і цінності.* Самоактуалізовані люди володіють міцними етичними стандартами, але їх цінності формуються на основі прийняття людської і власної природи, включаючи власний унікальний потенціал.
11. *Розмежування цілей і засобів.* Вони не змішують цілі та засоби, чітко сфокусовані на кінцевих цілях своїх зусиль і підкорюють цим цілям засоби. Водночас вони можуть оцінити задоволення, що приносять засоби.
12. *Почуття гумору.* Самоактуалізовані люди володіють нешкідливим почуттям гумору і не висміюють людей. Їх гумор філософський, стосується умов людського існування. У більшості самоактуалізовані люди є серйозними, а не здатними до жарту.
13. *Креативність.* Вони мають розвинуті творчі здібності, значні творчі ресурси. Це єдина характеристика, що

властива усім самоактуалізованим людям без виключення. У цьому випадку креативність не обов'язково вимагає певного творчого продукту за типом витвору мистецтва чи музики. Креативність розвивається з таких характеристик як ефективність сприйняття, спонтанність, стійкість до окультурення та ін.

14. *Стійкість до “окультурення”*. Самоактуалізовані люди чинять опір підкоренню культурі, не “присотсовуються” до суспільства за рахунок власного характеру, а “зберігають певну внутрішню віддаленість від культури”. Вони традиційні, але ця поверхнева адаптація відступає перед їх автономною натурою. На таких людей важко вплинути. Не упокорюються середовищу, а трансцендують.

15. *Вирішення дихотомій*. Вони не мислять у поняттях “чи-чи”, як це роблять менш здорові люди. Самоактуалізовані люди розглядають дихотомії як діючі сумісно частини цілого, “синергічно”. Високорозвинуті люди, мислячи синергічно, можуть вирішити певні соціальні проблеми, що виникли у менш розвинутому суспільстві.

Крім цього, за А. Маслоу, до психологічних характеристик самоактуалізованої особистості належать, на думку Н.В. Ліфаревої, безпосередність у вчинках і спонтанність у вираженні своїх думок і почуттів; зосередження уваги на тому, що відбувається зовні у власних почуттях і переживаннях; неприйняття умовностей, але без показного їх ігнорування; занепокоєність благополуччям інших людей здатність до глибокого розуміння життя; спроможність дивитися на життя “відкритими очима”, оцінювати його неупереджено, з об'єктивної точки зору; безпосередня включеність у життя з повним зануренням у нього, так, як це роблять діти; перевага в житті нових, непроторованих і небезпечних шляхів; уміння покладатися на свій досвід, розум і почуття, а не на думку інших людей, традиції або умовності, позиції авторитетів; відкрита і чесна поведінка у всіх ситуаціях; готовність стати непопулярним, зазнати осуду з боку більшості оточуючих людей за нетрадиційні погляди; здатність брати на себе відповідальність, а не уникати її; докладання максимуму зусиль для досягнення поставлених цілей [3; С. 48-49].

Люди, які самоактуалізуються, причетні до певної справи, що знаходиться поза ними. Вони віддані їй, вона є цінним для них, це як покликання. Вони займаються тим, що є для них покликанням долі і що вони люблять так, що для них зникає розподіл “праця-радість”. Вони присвячують власне життя пошуку Б-цінностей (бутєвих цінностей), що є справжніми: істина, краса, досконалість, простота, добро та ін. Існування Б-цінностей ускладнює структуру самоактуалізації. Б-цінності виступають як потреби – метапотреби, придушення яких призводить до певного типу патологій – метапатологій. Це захворювання душі, яке виникає, наприклад, від постійного перебування серед брехунів і від втрати довіри до людей. Б-цінності є смислом життя для багатьох, але не всі усвідомлюють, що вони у них є.

Після задоволення основних потреб людини (перших чотирьох рівнів ієрархії потреб) мотивація спрямовується до самоактуалізації – “безперервна актуалізація потенціалів, здібностей і талантів, як виконання місії (чи покликання долі), як більш повне знання й прийняття людиною своєї власної внутрішньої природи, як прагнення до єдності, інтеграції чи синергії, що не закінчується” [2].

Є наступні способи поведінки, які ведуть до самоактуалізації [6]:

1. Самоактуалізація означає *повне, живе, безкорисливе переживання* з повною концентрацією та заглибленістю. У момент самоактуалізації індивід стає повністю людиною. Це момент, коли Я реалізує саме себе.
2. Необхідно уявити собі *життя як процес постійного вибору*. Кожного моменту є вибір: просування або відступ, вибір просування і росту. Вибрати розвиток – значить просунутися до самоактуалізації. Самоактуалізація – вибір з усіх можливостей можливість росту.
3. Слово “самоактуалізація” означає *наявність Я*, яке може актуалізуватися. Людина – не *tabula rasa*, вона завжди має стрижневу структуру (темперамент, біохімічний баланс і т.д.). Вона має власне Я, можливість його прояву.
4. *Бути чесним*, звертатися до самого себе, вимагаючи відповіді, взяти на себе відповідальність. При сумніві не захищатися фразою: “Я сумніваюсь”, а бути чесним,

правдивим. Коли людина бере на себе відповідальність, вона самоактуалізується.

5. *Бути нонконформістом*, незалежним, сміливим, висловлювати власну думку. Людина не зробить хороший життєвий вибір, якщо не прислухатиметься до власного Я.
6. Самоактуалізація – не лише кінцевий стан, але і *процес актуалізації власних можливостей*. Самоактуалізація – це не обов’язково здійснення чогось надприродного, це також реалізація власних потенційних можливостей.
7. *Вищі переживання*. Можна створити спеціальні умови для вірогіднішого прояву даних переживань: відмова від ілюзій, невірних уявлень про себе, розуміння власних потенціальних можливостей і розкриття своєї сутності.
8. *Знайти самого себе*, розкрити свою мету у житті, викриття власної психопатології. Для цього потрібно виявити свої захисти і знайти в собі сміливість подолати їх. Це важко, оскільки захисти спрямовані проти чогось неприємного. Але відмова від захисту варта цього, оскільки витіснення – не найкращий спосіб вирішення проблем.

Список характеристик самоактуалізованих людей – опис душевного здоров’я, того, якими люди стануть, якщо повноцінно реалізовуватимуть власний потенціал.

Не дивлячись на те, що самоактуалізовані люди володіють багатьма перевагами, Маслоу не вважав їх ідеальними. Їм можуть бути властиві неосмислені вчинки, впертість, роздратованість, гордість, втрата самоконтролю [2; С. 557].

У випробовуваннях А. Маслоу було багато *недоліків*: грубі безглузді звички, дратівливість, запальність, нетерплячість, поверхнева пихатість, гордість, упередженість до плодів своєї праці, до своєї сім’ї, друзів, дітей. Інколи досліджувані були здатні на незвичайну і непередбачену черствість. Варто пам’ятати, що це дуже сильні люди. Це дозволяє їм проявляти холоднокровність, що перевершує можливості звичайної людини. Самоактуалізована людина, яка дізналася, що її знайомий, якому вона весь час вірила, виявився нечесним, пориває цю дружбу різко і без жалю. Жінка, що вийшла заміж

без любові, йде на розлучення і здійснює його з рішучістю, яка виглядає як черствість і грубість. Інші швидко отямувалися після смерті близьких людей, що здавалося безсердечним. Ці люди не лише сильні, але і незалежні від думки інших людей. У своїй інтенсивній зосередженості на феномені, що цікавить їх, вони здатні нехтувати звичайною ввічливістю, стають розсіяними і похмурими. У таких обставинах вони ясно показують, що їм не цікаві світські розмови, флірт і так далі, вони можуть обурити, покувати та принизити людей, що оточують їх [4; С. 413-414].

За словами А. Маслоу, можлива фіксація на деяких моментах розвитку без досягнення повної актуалізації. Тому можливо описати різні види *незрілих особистісних типів*. Хоча сам Маслоу їх не виділяє, проте про їх існування говорить С. Мадді: такі типи орієнтовані на задоволення 1) фізіологічних потреб; 2) потреб у безпеці; 3) потреб у приналежності; 4) потреб у повазі.

Не дивлячись на це, Маслоу вважав, що більшість людей, потребують внутрішнього вдосконалення і шукають його. Його власні дослідження привели до висновку, що спонукання до реалізації наших потенціалів природна і необхідна. Проте лише менше ніж 1 % людей, за підрахунками А. Маслоу, повністю досягають самоактуалізації. Чому ж самоактуалізація – таке рідкісне явище?

Якщо самоактуалізація – вроджений потенціал, то чому вона розвивається не у всіх? Частково справи йдуть таким неблагополучним чином тому, що багато людей просто не бачать свого потенціалу; вони і не знають про його існування й не розуміють користь самовдосконалення. Мабуть, вони схильні сумніватися і далі боятися своїх здібностей, тим самим зменшуючи шанси для самоактуалізації – *комплекс Іони*, який характеризується страхом успіху, що заважає людині прагнути до величчя і самовдосконалення, переконанням у неможливості виконати щось важливе, не реалізуючи, отже, власний потенціал. Неможливість самоактуалізуватися робить людей нещасними. Маслоу вважав, що багато людей бояться стати повністю самоактуалізованими людьми [9].

До того ж соціальне і культурне оточення часто пригнічує тенденцію до актуалізації певними нормами по відношенню до якоїсь частини населення. Прикладом тому є культурний

стереотип мужності. Такі людські якості, як співчуття, доброта, м'якість і ніжність, часто заважають чоловікам, тому що існує культурна тенденція розглядати дані характеристики як “нечоловічі”. Людям потрібне “сприяюче” суспільство, в якому можна розкрити свій людський потенціал якнайповніше. Самоактуалізація, як потреба найвищого порядку, має місце тоді, коли сприятливі зовнішні умови (харчування, житло і т.д.) дозволяють задовольнити нижчі потреби. Інколи зовнішні умови “затьмарюють” внутрішню мотивацію людини [2]. Невротичними або нещасними люди стають через соціально патологічне, зі спотвореним мисленням оточення [9].

Остання перешкода для самоактуалізації, що згадується Маслоу, — сильний негативний вплив, що надається потребами безпеки. Процес зростання вимагає постійної готовності ризикувати, помилятися, відмовлятися від старих звичок. Це вимагає мужності. Отже, все, що збільшує страх і тривогу людини, збільшує також й тенденцію повернення до пошуку безпеки та захисту. Очевидно і те, що більшість людей мають сильну тенденцію зберігати специфічні звички, тобто дотримуватися старого стилю поведінки. Реалізація ж нашої потреби в самоактуалізації вимагає відвертості новим ідеям і досвіду.

Маслоу стверджував, що діти, виховані в безпечній, дружній, дбайливій атмосфері, більш схильні до придбання здорового уявлення про процес зростання. Отже, за здорових умов (коли задоволенню основних потреб людини ніщо не загрожує) зростання приносить задоволення, і людина прагне стати настільки хорошою, наскільки дозволяють її здібності. І, навпаки, люди, яким не вдалося розвинути свій справжній потенціал — стати тим, ким вони могли б стати — реагують на депривацію своїх основних потреб [8].

Не дивлячись на подібну орієнтацію на зцілення і ріст, самоактуалізація й духовність – не взаємозамінні [2; С. 561]. Кожна людина прагне реалізувати свій внутрішній потенціал по-своєму, свідомо вибирає власний шлях самовдосконалення, прагнучи стати тим, ким вона може бути в житті.

Самоактуалізація – не одна велика мить, це річ поступова, накопичення непомітних здобутків. Люди, які рухаються на шляху до самоактуалізації, прислухаються до власного голосу, беруть на себе відповідальність, чесні, працюють над собою. Потрібно навчитися вивільнювати придушене, пізнавати

власне Я, прислухатися до нього, розкривати власну величну природу, досягати розуміння, проникнення, осягати істину.

Список використаних джерел

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – СПб: Питер, 2002. – 288 с.
2. Клонингер С. Теории личности: познание человека. – СПб.: Питер, 2003. – 720 с.
3. Ліфарєва Н.В. Психологія особистості: Навчальний посібник. – Київ: Центр навчальної літератури, 2003. – 240 с.
4. Маслоу А. Мотивация и личность // Психология личности. Т.1 Хрестоматия. Издание третье, дополненное. – Самара: Издательский Дом “БАХРАХ-М”, 2002. – С.391-416.
5. Маслоу А.Г. Психология бытия. – М.: Рефл-бук, Ваклер, 1997. – 304 с.
6. Маслоу А. Самоактуализация // Психология личности. Т.1 Хрестоматия. Издание третье, дополненное. – Самара: Издательский Дом “БАХРАХ-М”. 2002. – С.379-386.
7. Психология личности. Тексты / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1982. – 288 с.
8. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – СПб.: Питер, 2005. – 607 с.
9. Холл Кэлвин С., Линдсей Гарднер. Теории личности. – М.: ЭКСМО-Пресс, 1999. – 592 с.

The article envisages the concept of personality maturity in humanism psychology of A. Maslou, descriptions and disadvantages of personality's selfactualization, methods of behaviour which result in selfactualization and barrier on a way to it.

Key words: personality maturity, humanism psychology, selfactualization.

Отримано: 24.09.2008