

### Лекция 3. Проблема личности в гуманистической психологии.

#### План:

1. Основные принципы гуманистической психологии.
2. Иерархическая теория мотивации А. Маслоу.
3. Конгруэнтность Я-концепции и опыта как условие «полного функционирования» личности, открытость опыту.
4. Концепция невроза.

#### Основные понятия:

гуманистическая психология,  
экзистенциализм,  
концепция становления,  
индивид как единое целое,  
иерархический порядок потребностей,  
самоактуализация,  
личностный рост,  
конгруэнтность,  
Я-концепция,  
опыт,  
организм,  
концепция невроза.

#### 1. Основные принципы гуманистической психологии

Фундаментальную роль в развитии психологии личности сыграли гуманистические теории **А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла**. Ученые, причисляющие себя к гуманистическому течению (также рассматриваемому как "третья сила" или "движение за осуществление возможностей человека"), заявляют, что **человек от природы хорош и способен к самосовершенствованию**. С точки зрения гуманистической психологии, сама сущность человека постоянно движет его в направлении личного роста, творчества и самодостаточности, если только чрезвычайно сильные обстоятельства окружения не мешают этому.

**Абрахам Маслоу** получил всеобщее признание как выдающийся представитель гуманистической теории личности. Его теория самоактуализации личности, основанная на изучении **здоровых** и зрелых людей, ясно показывает основные темы и положения, характерные для гуманистического направления.

Гуманистическая психология уходит глубоко корнями в экзистенциальную философию, разработанную такими европейскими мыслителями и писателями, как Серен Кьеркегор (1813-1855), Карл Ясперс

(1883-1969), Мартин Хайдеггер (1889-1976) и Жан-Поль Сартр (1905-1980). Некоторые выдающиеся психологи также оказали влияние на развитие гуманистического подхода к личности. Наиболее известными среди них являются Эрих Фромм, Гордон Олпорт, Карл Роджерс, Виктор Франкл и Ролло Мей.

Экзистенциалистский взгляд на человека берет начало из конкретного и специфического **осознания уникальности бытия** отдельного человека, существующего в конкретный момент времени и пространства. Экзистенциалисты полагают, что каждый из нас живет как "сущий-в-мире", осознанно и болезненно постигая наше существование и конечное несуществование (смерть). Мы не существуем вне мира, и мир не имеет значения без нас, живущих в нем.

*Как сказал Сартр: "Человек не что иное, как то, чем он делает себя сам. Таков первый принцип экзистенциализма".* Следовательно, экзистенциалисты полагают, что каждому из нас брошен вызов – мы все стоим перед задачей наполнить нашу жизнь смыслом в этом абсурдном мире. Тогда *"жизнь есть то, что мы из нее делаем"*. Разумеется, уникальный человеческий опыт свободы и ответственности за придание своей жизни смысла не дается даром. Иногда свобода и ответственность могут быть тяжелой и даже пугающей ношей.

Только сами люди, брошенные в водоворот жизни в данный момент времени и в данном месте, ответственны за выбор, который они делают. Это не означает, что, если людям дана свобода выбора, они непременно будут действовать в своих собственных интересах. Свобода выбора не гарантирует, что выбор будет безупречным и мудрым. Если бы это было так, люди не страдали бы от отчаяния, отчуждения, тревоги, скуки, вины и множества других навязываемых себе неприятных чувств. Гуманистическая психология в качестве основной модели принимает ответственного человека, свободно делающего выбор среди предоставленных возможностей. Как заметил Сартр – "Я есть мой выбор".

Наиболее важная концепция, которую гуманистические психологи извлекли из экзистенциализма, – это **концепция становления**. *Человек никогда не бывает статичен, он всегда находится в процессе становления.* Как свободное существо человек ответствен за осуществление как можно большего числа возможностей, он живет по-настоящему подлинной жизнью, только если выполняет это условие. С экзистенциально-гуманистической точки зрения, поиск подлинного существования требует чего-то большего, чем удовлетворение биологических потребностей и половых или агрессивных побуждений. Люди, отказывающиеся от становления, отказываются расти; они отрицают, что в них самих заложены все возможности полноценного человеческого существования. Для

гуманистического психолога такой взгляд является трагедией и извращением того, чем может быть человек, так как он ограничивает его жизненные возможности. Проще говоря, будет ошибкой, если люди откажутся от возможности сделать каждый момент своего бытия максимально насыщенным и наилучшим образом выявить свои способности. Несмотря на то, что становлению отводится большая роль, гуманистические психологи признают, что поиск подлинной и полной смысла жизни не легок. Это особенно справедливо в век глубоких культурных перемен и конфликтов, когда традиционные убеждения и ценности больше не являются адекватными путеводными вехами для жизни или для нахождения смысла существования человека.

В бюрократическом обществе индивид стремится к деперсонализации и исчезновению в группе. Так, многие люди становятся отчужденными и отстраненными – чуждыми себе и окружающим. Другим не хватает "мужества быть" – уйти от старых шаблонов, настоять на своем и искать новые и эффективные пути для лучшей самоактуализации. Они предпочитают полагаться на то, что одобряется и ценится друзьями, семьей, учителями, религией, социальными установками или обществом в целом. *Люди должны принять на себя ответственность за выбор и направление своей судьбы, так как хотели того или нет, но они пришли в этот мир, и они ответственны за одну человеческую жизнь – свою собственную.*

**Индивид как единое целое.** Одним из наиболее фундаментальных тезисов, лежащих в основе гуманистической позиции Маслоу, является то, что *каждого человека нужно изучать как единое, уникальное, организованное целое.* Для Маслоу человеческий организм всегда ведет себя как единое целое, а не как набор дифференцированных частей, и то, что случается в какой-то части, влияет на весь организм. Эта холистическая точка зрения, сформулированная в часто цитируемом метком выражении гештальт-психологии: "Целое – больше чем и отлично от суммы его частей", с очевидностью проявляется во всех теоретических трудах Маслоу.

## **2. Иерархическая теория мотивации А. Маслоу**

Отличительные черты теории «человеческих отношений» – соединение формальной и неформальной структур власти, узкая специализация и широкое участие рядовых людей в управлении, внедрение новых форм организации труда, которые повышают мотивацию и удовлетворенность работой, преувеличение роли малой группы и солидарности. Сторонники данного подхода, несмотря на различия между ними, были едины в одном: жесткая иерархия подчиненности, формализация организационных процессов несовместимы с природой человека. Отсюда – поиск новых организационных структур, новых форм труда и новых методов мотивации

работника. Наиболее активный поиск повели А. Маслоу, Д. Мак-Грегор, Ф. Херцберг, Р. Лайкерт.

Иерархическая теория потребностей А. Маслоу открыла новую страницу в изучении мотивации и поведения людей в организации. Абрахам Маслоу предполагал, что любой человек ориентирован на удовлетворение определенного рода потребностей, причем мотивация его поведения зависит от того, какого рода потребности в настоящее время важны для человека. Он понял, что не сама по себе потребность движет человеком, а степень ее неудовлетворения (т.е. актуальности для индивида) и правильно указал критерий, благодаря которому потребности выстраиваются в иерархию. Это доминирование неудовлетворенных над удовлетворенными потребностями. *Порядок потребностей* называется *иерархическим* потому, что они располагаются по восходящей линии от низших (материальных) до высших (духовных):

1. *Физиологические, биологические потребности, необходимые для выживания организма как биосистемы (потребности в воде, пище, жилище, отдыхе, размножении).* Их удовлетворения обеспечивают человеку элементарное выживание. Это требует минимального уровня заработной платы и сносных условий труда.

2. *Потребности в безопасности и уверенности в будущем (физическая и социальная безопасность, стабильность).* Они распадаются на два разряда – физические и экономические. Физическая безопасность – это, например, потребность в сохранении здоровья, в отсутствии насилия над личностью и жизнью человека. Экономические потребности обретаются в сфере труда: гарантия занятости, страхование от несчастных случаев, желание иметь постоянные средства существования (зарботок). Они удовлетворяются с помощью заработной платы, превышающей минимальный уровень. Это позволяет приобрести страховой полис, делать взносы в пенсионный фонд. Кроме того, удовлетворению таких потребностей способствует работа в надежной организации, предоставляющей сотрудникам определенные социальные гарантии.

3. *Социальные потребности (общение, принадлежность к группе, привязанность к кому-либо).* Для их удовлетворения необходимо участие в групповой работе, коллективном творчестве, внимание со стороны руководства, уважение товарищей.

4. *Потребность в уважении и признании (престиж, признание профессиональной компетенции, потребность в оценке другими).* Они удовлетворяются путем приобретения знаний, завоевания авторитета, известности, получения публичного признания. Управление обладателями

этих потребностей облегчает присвоение им титулов, званий, вручение наград и т.д.

*5. Потребности в самовыражении и саморазвитии (реализации своих потенциальных возможностей).* Для их удовлетворения человек должен иметь максимальную свободу творчества, выбора средств решения стоящих перед ним задач. Поскольку с развитием личности расширяются ее возможности, потребности в самовыражении никогда не могут быть полностью удовлетворены.

Согласно его теории, когда потребности более низкого уровня удовлетворены, возникают и требуют удовлетворения потребности более высокого уровня, поэтому управление должно строиться на стимулировании потребностей высших уровней.

Мотивы, которые являются результатом опредмечивания потребностей, становятся все более разнообразными по мере продвижения личности к вершине пирамиды. Так, предмет пищевой потребности может быть только пища, в то время как потребность в самоактуализации выражается у каждого человека по-своему. «Один человек желает стать идеальным родителем, другой стремится достичь спортивных высот, третий пытается творить или изобретать. Похоже, что на этом уровне мотивации очертить пределы индивидуальных различий почти невозможно», — замечает А. Маслоу. В поздних работах А. Маслоу указывает также на познавательную и эстетическую потребности, предполагая, что они, постоянно присутствуя в мотивационном репертуаре человека, при этом претерпевают эволюцию. Сначала они служат средствами удовлетворения базовых потребностей (например, как максимально эффективно выстроить укрытие от дождя?). На данном уровне и познавательная, и эстетическая потребности прагматичны. «Умное» и «Красивое» совпадают по смыслу с «Полезным». Соответственно, личность, ведомая потребностями этого уровня, не может быть оригинальным мыслителем или утонченным художником. Но на уровне самоактуализации познавательная и эстетическая потребность приобретают автономность и существование в качестве бытийных ценностей «Красоты» и «Истины».

А. Маслоу считал, что описанная им последовательность актуализации потребностей не является произвольной. Так, например, мы можем наблюдать что, судя по поведению какого-то человека, для него потребность в самоутверждении выглядит как более насущная, чем потребность в любви. Однако если присмотреться, зачастую оказывается, что такие люди уверены, что сильные и властные личности легче достигают любви окружающих. Именно в силу такого представления человек, которому недостает любви, демонстрирует агрессивное поведение. Нам только кажется, что он

добивается власти и признания, а на самом деле он ищет любви и привязанности.

### **3. Самоактуализация как основная детерминанта поведения и развития личности**

Как первопроходец в своем направлении, А. Маслоу был не всегда строг со словоупотреблением. Под словом «самоактуализация» А. Маслоу в разное время и разных работах имел в виду разные вещи, а именно - когда-то процесс роста и развития личности, когда-то способ этого роста, а когда-то результат этого роста.

В ранних работах самоактуализация для А. Маслоу - это устремленность личности «ввысь». Для зрелого А. Маслоу, самоактуализация - это не процесс, а результат. Самоактуализированный человек – достигший более оптимального, эффективного и здорового уровня функционирования, чем средние люди. Самоактуализация - достижение наивысшего уровня естественного личностного роста, а именно: личностная зрелость, максимальная выраженность психологического здоровья личности, ее высокая психологическая культура, достаточная образованность и социальность.

Маслоу называл невроз и психологическую разлаженность дефицитарными болезнями; он считал, что такие заболевания вызываются тем, что не удовлетворены некоторые основные потребности, точно так же, как отсутствие некоторых витаминов может вызвать болезнь. Лучшим примером основных потребностей являются физиологические потребности, такие, как голод, жажда и сон. Неудовлетворенные потребности раньше или позже приводят к болезни, а единственным лечением может быть полное удовлетворение этих потребностей. Основные потребности свойственны каждому индивиду. Объем и способ удовлетворения потребностей неодинаковы в разных обществах, но основные потребности (такие, как голод) нельзя игнорировать никогда.

### **3. Конгруэнтность Я-концепции и опыта как условие «полного функционирования» личности, открытость опыту.**

Гуманистическое направление очень неоднородно по составу, но есть **общая идея**: основное – личностная интеграция клиента за счет переживания, осознания нового опыта, полученного в ходе терапии. Концепция личности сформировалась в 50х годах 20 века. В её основе – экзистенциальная философия и феноменологический подход. Первая принесла интерес к проявлениям человеческого бытия; вторая – подход к человеку без предварительных теоретических построений, интерес к

субъекту, миру переживаний человека, его опыту. Можно проследить влияние восточной философии: подчеркивание единства души и тела.

**Предмет гуманистической психологии** – личность как единое целое, постоянно находящаяся в развитии.

Гуманистическая психология развивается в противовес психоанализу и бихевиоризму. Один из основоположников – Ролло Мей. Человек характеризуется специфическими потребностями, которые низводят его на уровень инстинктов. Личность – целостное образование, понять ее, изучая определенные ее части, невозможно. Главное – мотивационный аспект.

Детерминанта развития – потребность в самоактуализации. Гуманистическая психология не разделяет взгляд на природу тревоги.

**Основные принципы:**

- признание целостности характера и природы человека
- признание роли сознательного опыта
- признание свободы воли
- признание спонтанности
- признание творческих возможностей
- способность к росту

**Самоактуализация** – одно из важнейших понятий, процесс, сущность которого в наиболее полном развитии, раскрытии, реализации всех возможностей и способностей человека, реализации его потенциала. Потребность в самоактуализации – основной мотивирующий фактор.

**Опыт** – внутренний личный субъективный мир переживаний человека, совокупность переживаний - феноменальное поле, которое содержит символизированные и не символизированные переживания (в обход Фрейда сознательное и бессознательное).

**Организм** – сосредоточение опыта переживаний, включает не только органический опыт, но и социальный.

**Я – концепция** – устойчивое представление человека о самом себе, те качества, которые человек воспринимает в себе: Я – реальное и Я – идеальное. Наличие адекватной Я – концепции – основа для самоактуализации.

**Конгруэнтность** – соответствие между воспринимаемым Я и актуальным опытом переживаний. Определяет возможности самоактуализации.

Если человек допускает в сознание различные части своего опыта, то он способен к полному функционированию. То есть все, что есть в моем опыте включено в мой образ Я. Неконгруэнтность вызывает ощущение угрозы и тревогу, что включает защитные механизмы. Основа развития – самоактуализация, для которой необходима адекватная Я – концепция и конгруэнтность.

#### **4. Концепция невроза.**

Невроз – результат невозможности самоактуализации, непринятие себя и своего опыта. Депривация потребностей роста может быть причиной психического заболевания.

Виктор Франкл: у каждого времени свои проблемы и свой невроз; сейчас это потеря смысла существования (экзистенциальный вакуум).

### **Психотерапия.**

Разные школы, но общий смысл: восстановление целостности и единства человеческой личности. Может быть достигнута за счет переживания, осознания, интеграции всего опыта человека, в том числе во время психотерапевтического процесса (то есть принятие всего себя). Каким путем? За счет чего? За счет встреч.

**Встреча** – соприкосновение двух человеческих миров, это приводит к мощному переживанию, способствует принятию себя.

#### **Типы встреч:**

- с другим человеком – (гуманистическая психотерапия – теоретическая база психотерапии) Роджерс, Франкл; задача психотерапевта – повысить уровень осознаваемости собственного поведения
- с самим собой – соматический подход, гештальт
- с высшим разумом – духовный подход

#### **Клиенто-центрированная терапия Роджерса.**

Задача: создание условий, способствующих новому опыту.

Может существовать только при определенном поведении терапевта, так называемая триада Роджерса:

- эмпатия
- безусловное положительное принятие
- собственная конгруэнтность

**Эмпатия** – способность психиатра встать на место клиента, понимать его так, как он себя понимает.

**Безусловное положительное принятие** – отношение к пациенту как к личности, которая обладает безусловной ценностью вне зависимости от качеств личности.

**Собственная конгруэнтность (аутентичность)** терапевта – соответствие поведения терапевта тому, какой он на самом деле.

Основная критика направления – отсутствие методов и методик. Опыт приобретается за счет встречи с собой, с разными аспектами своей личности. Интеграция Я за счет концентрации внимания на разных аспектах своей личности. Приобщение к высшему началу, расширение опыта человека до космического уровня (медитация, духовный синтез).

**Личностно-ориентированная терапия.** База: психология Мясищева.

Личность – система отношений человека к себе, к людям, к окружающему миру. Важна иерархия отношений.

**Невроз** – результат нарушения системы отношений (особо значимых); когнитивное искажение и гипертрофированное детерминирование эмоционального компонента.

#### **Патогенетическая концепция невроза.**

Основные задачи психотерапии:

1. Изучение личности пациента, особенностей формирования и развития его системы отношений.
2. Выявление и изучение этногенетических механизмов невротического состояния.
3. Осознание причинно-следственных связей между особенностями нарушения системы отношений и возникновением, развитием и сохранением невротических расстройств.
4. Коррекция нарушений системы отношений больного неврозом, неадекватных форм эмоционального и поведенческого реагирования.

На базе этой психотерапии возникла личностно-ориентированная (реконструированная) психотерапия (Карвасарский) – современный этап психотерапии Мясищева.

Задачи ее локализуются:

- в сфере интеллектуального осознания –
  1. осознание взаимосвязей между ситуацией личностью и болезнью
  2. осознание исторического плана собственной личности (как я такой возник)
  3. осознание интерперсонального плана собственной личности (как проявляю себя в общении с другими)
- эмоциональная сфера – эмоциональная коррекция нарушенных отношений
- поведенческая сфера – формирование адекватного поведения на основе достижений в когнитивной и эмоциональной сферах.

### **Контрольные вопросы:**

1. Чьи концепции в рамках гуманистической психологии импонируют Вам и почему?
2. Каковы особенности концепции личности в гуманистической психологии?
3. Перечислите характеристики самоактуализирующейся личности в теории А. Маслоу.
4. Специфика понятия Я-концепции в теории К. Роджерса. Конгруэнтная и неконгруэнтная личность.
5. Сформулируйте основные черты самоактуализирующейся личности.