Теория самоактуализации А. Маслоу: мифы и заблуждения

Абрахам Маслоу является одной из ключевых фигур мира психологии 20 века. Являясь основным понятием гуманистической психологии, теория самоактуализации Маслоу вдохновила многих психотерапевтов и психологов и была включена в большинство учебников психологии. Но, стоит отметить, что теория Маслоу, как и его личность в целом, обросла некоторым количеством мифов. В новой работе, опубликованной в журнале «Гуманистическая Психология», Уильям Комптон из Государственного Университета Среднего Теннесси пытается развеять эти мифы.

Наиболее значительная идея Маслоу заключается в том, что потребности человека можно представить в виде иерархии, внизу которой находятся физиологические потребности (вода, еда, тепло), за которой следует безопасность, любовь, уважение и, наконец, самоактуализация. Маслоу утверждал, что потребности низшего уровня заботят нас только тогда, когда они не удовлетворены. В таком случае, они препятствуют удовлетворению потребностей высшего порядка, включая самоактуализацию, которая представляет собой потребность стать лучшей версией самого себя, используя свой потенциал.



Концепция А. Маслоу иерархии потребностей в мотивации человека

Комптон заявляет, что данный тезис не имеет под собой достаточного количества научных оснований. Он отмечает, что нет каких-либо серьезных оснований утверждать, что без удовлетворения потребностей низшего порядка невозможен переход на новый уровень

иерархии. Исследование данного вопроса усложняется широко распространенным заблуждением о том, что Маслоу якобы считал полное удовлетворение потребности необходимым для перехода на новый уровень. На самом деле, Маслоу подчеркивал, что у каждого человека есть неудовлетворенные потребности на каждом из уровней. Например, никто не чувствует себя в безопасности на 100% в каждый момент своей жизни.

В защиту идеи перехода на новый уровень в иерархии свидетельствует сравнительный анализ различных народов. Межкультурные исследования доказывают, что если базовые потребности большинства населения страны удовлетворены, большая часть людей стремится к самоактуализации по сравнению с теми народами, которые вынуждены направлять все свои силы на удовлетворение базовых потребностей.

Маслоу также утверждал, что человек с большей долей вероятности добьется успеха, если будет реализовывать такие компоненты самоактуализации, как спонтанность, положительную самооценку и принятие парадоксов жизни. Существуют исследования, подтверждающие, что данные качества действительно ведут к успеху. Кроме того, на субъективный уровень собственного благополучия влияет креативность, уровень тревожности, умение управлять эмоциями, сексуальная жизнь и уровень страха смерти.

Иногда пирамида потребностей Маслоу дополняется еще одним элементом: познавательными потребностями, которые предшествуют потребности в самоактуализации. На самом деле, Маслоу не ставил данный уровень в свою пирамиду потребностей, так как он рассматривал познание как средство достижения цели, которое может присутствовать на любом из уровней пирамиды потребностей. Когнитивные навыки могут быть направлены на развитие техник самозащиты, равно как и на познание самого себя. Для Маслоу познание лежало вне иерархии. Часто упускается из виду и то, что для Маслоу самоактуализация не являлась вершиной пирамиды. Он выделял еще одну более высокую ступень, на которой находились люди, достигшие самоактуализации. Данный уровень имеет название «духовные потребности».

Комптон задается вопросом, для кого создана и на кого направлена теория Маслоу. Он оспаривает мнение, что самоактуализация по сути является эгоцентризмом. В действительности, многие из качеств самоактуализации направлены вовне, на других людей: например, честность, отсутствие предубежденности и предвзятости.

Теорию Маслоу неоднократно критиковали за то, что самоактуализация элитарна и является привилегией. Возможно, Маслоу не обращал достаточно внимания на то, как сексизм и расизм могут препятствовать самоактуализации. Но, хотя большинство историй, приводимых Маслоу, были основаны на жизни белых мужчин, среди них также встречаются такие личности, как Джейн Аддамс (женщина-лауреат Нобелевской премии мира 1931 года), чернокожий писатель Фредерик Дуглас и Гарриет Тамбен, боровшаяся за права чернокожего населения США. И хотя может показаться, что самоактуализация доступна только людям с высоким уровнем дохода и жизни, на самом деле, под самоактуализацией Маслоу имел в виду направление всех своих сил и энергии в текущий

момент, полную отдачу работе, ежедневное позитивное общение с людьми и привычку придерживаться высоких стандартов. Он отмечал, что данные вещи доступны каждому.

Теория Маслоу нередко подвергалась критике за то, что он якобы считал людей, которые находятся на уровне самоактуализации высшими существами, а тех, кто находится на ступени базовых потребностей, людьми менее развитыми. Комптон заявляет, что это не более чем миф. Маслоу неоднократно подчеркивал, что каждый человек имеет потенциал, но то, что одни его реализуют, а другие – нет, не делает человека лучше или хуже. Маслоу вовсе не поддерживал идею индивидуальной исключительности. Возможно, данная критика происходит из желания критикующих защититься, ведь Маслоу говорил о том, что, работая над собой, человек может добиться большего, например, стать отличным гимнастом или художником. Людям, которые уверены, что гениальность – это некий дар свыше или врожденный талант, сложно признать, что работа над собственной личностью может дать не меньшие результаты, чем природные данные. Уверенность, что я не являюсь кем-то, потому что «мне не дано» - достаточно выгодная позиция, позволяющая не предпринимать усилий.

Очевидно, что теория Маслоу не лишена недостатков. Однако его переосмысление психологии, которое заключалось в смещении фокуса внимания с патологии на возможности человека, явилось важнейшей предпосылкой позитивной психологии. Его идеи заслуживают лучшего понимания, так как они помогают человеку развиваться, расти над собой и быть более эффективным.

Оригинальная статья: Alex Fradera, - There are a lot of myths and misconceptions about Abraham Maslow and self-actualisation – a new paper puts the record straight. The British Psychological Society, Research Digest, May 2018

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: теория самоактуализации, пирамида Маслоу, Абрахам Маслоу, самоактуализация

Источник фото: monocler.ru

