

Univerza v Ljubljani

Filozofska fakulteta

Oddelek za Bibliotekarstvo, Informacijsko znanost in Knjigarstvo

Osnove psihologije

TEORIJA MASLOWA IN ROGERSA

Seminarska naloga

Mentorica: Vlasta Zabukovec

Avtorici:

Lidija Kranjec

Vesna Zore

Ljubljana, 21. 4. 2014

KAZALO

| | |
|---|----|
| UVOD..... | 2 |
| MASLOWA TEORIJA..... | 3 |
| Hierarhija potreb po Maslowu..... | 3 |
| Kritika teorije..... | 5 |
| TEORIJA ROGERSA..... | 5 |
| Težnja k osebni rasti..... | 6 |
| Idealni in realni jaz..... | 6 |
| Zdrava ali polno funkcionalna osebnost | 7 |
| Nedirektivna (h klientu usmerjena) psihoterapija | 7 |
| Sprejem in kritika Rogersove teorije..... | 8 |
| ZAKLJUČEK..... | 9 |
| VIRI..... | 10 |
| Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. Psychological Review, 50, Pridobljeno 10. 4. 2014 iz http://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm | 10 |

UVOD

V seminarski nalogi, ki sva si jo izbrali bova predstavili na kratko humaniste, saj sta med njimi delovala tudi Rogers in Maslow. Nato pa bova predstavili Maslowo teorijo, za njim pa še Rogersovo teorijo.

Kot nadgradnja zgodnejših psiholoških pojmovanj osebnosti, pa tudi kot reakcija nanje se je v drugi polovici 20. stoletja pojavila humanistična psihologija. Humanistični psihologi, kot sta Maslow in Rogers, so v ospredje postavili tiste značilnosti človekove narave in osebnosti, ki so za človeka značilne, ne pa onih, ki so skupni tako človeku kot tudi manj razvitim vrstam. Ko človek zadovolji temeljne in nižje potrebe, začne v njegovem duševnem obzorju prevladovati vse višji in višji motivi. Humanistično usmerjeni psihologi menijo, da osebnosti ni mogoče dobro pojasnjevati z delovanjem strogo delujočih zakonitostih ne glede na to, ali gre za motivacijske, dispozicijske ali vedenjske. Humanistična psihologija primerja razvoj osebnosti z rastjo drevesa: čim bolj ugodne in svobodne bodo razmere, tem boljša in intenzivnejša bo rast (Musek, 2005).

MASLOWA TEORIJA

Abraham Maslow je eden od najpomembnejših raziskovalcev človekove motivacije. V psihologiji bo ostal zapisan ne le samo kot sistemizator spoznanj o motivaciji in o potrebah človeka, temveč predvsem kot utemeljitelj znamenite teorije o hierarhiji potreb, kot velik pobornik ideje o višjih oblikah motivacije, kot pobornik » humanistične psihologije in v tem svojstvu kot pomemben raziskovalec samouresničevanja« (Musek, 2003).

Hierarhija potreb po Maslowu

Hierarhija potreb po Maslowu je psihološka teorija, ki jo je leta 1943 predlagal Abraham Maslow v članku »A Theory of Human Motivation«. Maslow je hierarhijo potreb definiral glede na pomembnost posameznih potreb. Ta hierarhija je pogosto predstavljena kot piramida, sestavljena iz petih nivojev.

Potrebe si sledijo v vrstnem redu po pomembnosti, z najosnovnejšimi na dnu piramide:

- fiziološke potrebe
- potreba po varnosti
- potreba po pripadanju in ljubezni
- potreba po ugledu, spoštovanju
- potreba po samoaktualizaciji (samouresničevanju)

Prvi nivo predstavlja fiziološke potrebe, najvišji nivo pa psihološke oz. potrebe povezane s samoaktualizacijo. Zato, da se pojavijo potrebe na višjem nivoju, mora posameznik zadovoljiti potrebe na nižjem nivoju.

1. **Prvi, najnižji nivo**, predstavlja fiziološke potrebe: sem spadajo potrebe po vnosu hranilnih snovi in vode; dihanje; spanje; izločanje ipd.

2. **Drugi nivo** označuje potrebo po varnosti. To vključuje varnost telesa, zdravja; stabilnost družbe in družine... Maslow razloži potrebo po varnosti na primeru dojenčka – v primeru bruhanja, bolečine ali bolezni, otrok dojema svet na popolnoma drugačen način in izraža potrebo po tolažbi in zaščiti veliko bolj kot pred tem.

Maslow opisuje tudi kako družba vpliva na posameznikovo dožemanje varnosti – v skupnosti je manjša možnost, da bi se mu kaj hudega zgodilo, tako potreba po varnosti ni več aktivni motivator.

3. **Tretji nivo** je potreba po ljubezni in pripadanju. Ko so fiziološke in potrebe po varnosti pri posamezniku zadovoljene, se pojavi potreba po ljubezni, pripadnosti, naklonjenosti. Tu posameznik najbolj občuti odsotnost partnerja, družinskih članov, prijateljev in bo iskal ljubeč odnos ter mesto oziroma občutek pripadnosti v tej družbi.

Maslow razloži tudi, da je ljubezen v družbi pogosto narobe razumljena in tako postavljena v ozadje potreb.

4. **Četrti nivo** razlaga potrebo po ugledu in spoštovanju. Vsi ljudje v družbi imajo potrebo oziroma željo po stabilnem, pozitivnem vrednotenju samih sebe, pa tudi po samospoštovanju in spoštovanju s strani drugih. Sem spadajo tudi potrebe po izpolnitvi in prepoznavnosti v družbi, hkrati pa tudi potreba po svobodi in neodvisnosti.

Izpolnitev teh potreb v posamezniku vzbudi samozavest in daje občutek pomembnosti in uporabnosti posameznika za svet in v njem. Nasprotno, preprečevanje oziroma zaduševanje teh potreb se kaže kot občutek ničvrednosti, šibkosti in nemoči.

5. **Peti in zadnji nivo** pa je potreba po samouresničevanju. Maslow razloži, da se ta potreba pojavi ko so vse ostale potrebe že zadovoljene. Potreba po samouresničevanju se kaže kot hrepenenje po neki dejavnosti – na primer, glasbenik hrepeni po ustvarjanju glasbe. Ko so vse osnovne fiziološke in potrebe po varnosti, pripadnosti, ljubezni, spoštovanju zadoščene, se potreba po samouresničevanju izraža kot ustvarjalnost, želja po novem znanju, pa tudi kot reševanje problemov in želja po analiziranju, razumevanju, iskanju pomena.

Kritika teorije

Kljub zanimivim razpravam Maslowa o teoriji hierarhije potreb, ta ni dovolj empirično raziskana. Zdi se, da je njena logika prepričljiva, vendar stvari niso tako preproste. Ne moremo dvomiti, da Maslowe ugotovitve o hierarhičnem razvoju motivov okvirno veljajo. Vendar se poraja vprašanje ali veljajo tudi za ljudi, ki so že izkusili vrednost samoaktualizacije ali pa duhovnih ciljev. Ali bodo ti vztrajali pri njih tudi, če bodo zato »zanemarili« nižja zadovoljstva, ter ugled in spoštovanje? V zgodovini je ogromno primerov, ko so ljudje prezirali nevarnosti, ponižanja in celo smrt zaradi višjih idealov. Pojavlja se še en problem oziroma vprašanje. Če so, brez dvoma, fiziološki motivi bolj urgentni od psiholoških, pa ni jasno ali so razmerja med vmesnimi kategorijami res takšna kot jih zagovarja Maslow. Včasih se zdi, da je prizadeto samospoštovanje za posameznika bolj urgenten motiv kot na primer pomanjkanje pripadnosti ali ljubezni. Maslow je poudarjal pomen samoaktualizacije v posameznikovem življenju. Menil je, da je proučevanje samoaktualizacije izjemo pomembno za družbo. Z raziskavami je začel kmalu po drugi svetovni vojni in je na tem področju delal do smrti. Po njegovem je samoaktualizacija proces uresničevanja človekove »narave«, ki je potencialno »dobra« ali pa vsaj »nevtralna«, torej je potrebno spodbujati njen razvoj, ni je pa treba spreminjati ali popravljati. Skušal je dognati lastnosti samoaktualiziranih oseb in priti do podobe samoaktualizirane osebnosti. Zato je proučil več oseb, ki naj bi, po splošnem mnenju, dosegle visoko stopnjo osebnostne aktualizacije. Vključil je različne sodobnike in tudi znane osebe iz zgodovine. Na osnovi biografske analize je Maslow izločil petnajst karakteristik samoaktualizirane osebnosti, ki pa predvsem opisujejo, ne pa razlagajo. Opisal je vzorec oseb, ki jih je sam izbral med svojimi 'idoli'. Vendar pa Maslow upravičeno meni, da je za spoznavanje samoaktualizacije potrebno, da se najprej prouči "elita" (Musek, 2003).

Maslowa teorija hierarhije potreb ne ilustrira splošnih razlik med socialnimi in intelektualnimi potrebami tistih, ki so vzgojeni v individualistični družbi in tistimi, vzgojenimi v kolektivističnem okolju. Potrebe teh se razlikujejo, saj so posamezniki vzgojeni v individualističnih družbah bolj osredotočeni na sebe in samoaktualizacijo, medtem ko so tisti posamezniki, ki so bili vzgojeni v kolektivističnem duhu bolj stremijo k izpolnitvi potrebe po pripadanju. Vse te potrebe niso univerzalne in se lahko razlikujejo glede na kulturo (Maslow's hierarchy of needs, 2014).

TEORIJA ROGERSA

Podobno kot drugi humanistično orientirani avtorji (Maslow) tudi Carl Rogers deli mišljenje, da je težnja k osebnostni rasti, k spontanemu razvijanju sebe in svojih potencialov temeljni človekov motiv in hkrati temeljna značilnost njegove narave. Samo upoštevanje tega dejstva lahko po Rogersu dobro usmerja proučevanje osebnosti in omogoči dobro teorijo osebnosti ter učinkovito psihoterapevtsko metodo (Musek, 2003).

Težnja k osebni rasti

Rogersovo poimenovanje osebnosti temelji na domnevi, da je težnja k spontanemu razvijanju samega sebe naravna in sama po sebi pozitivna. Kot pravi, je za posameznika značilna 'težnja k rasti, k samoaktualizaciji' ona je izvor, ki je očitna v vsem organskem in človeškem življenju – žene ga k širjenju, ekspanziji, razvijanju, dozorevanju.

Po Carlu Rogersu je za posameznika najbolj pomembno ali lahko razvije predstavo o sebi, ki resnično ustreza njegovi naravi. Če je pojem o sebi, posameznikov jaz, skladen z dejanskimi značilnostmi posameznika, potem se lahko ta res normalni in nemoteno razvija, lahko uresniči svoje dejanske potenciale. Človekovo zavestno doživljanje je tako v skladu z osnovno naravno težnjo organizma po razvijanju; pri spontanem, neoviranem razvoju sta takšno soglasje oziroma posameznikov jaz se tedaj ujema z dejanskimi potrebami in naravo organizma. Konflikti in motnje pripeljejo do tega, da potlačimo dele izkustva o sebi. Tako si ustvarimo podobo o sebi, ki ni več kongruentna s potrebami organizma. Tovrstna neskladnost je podlaga za emocionalne, psihične in osebne motnje in odpravljanje le te, med jazom in organizmom je primarni cilj psihoterapije.

Po Rogersu je zato v psihoterapiji treba posamezniku zagotoviti brezpogojno sprejemanje. S tem se njegova predstava o sebi izpopolni, njegova realna podoba samega sebe se bolj bliža idealni podobi, ki jo ima o njem njegovo okolje.

Precej pozornosti je Rogers posvetil osebni rasti. Vse od začetka zaznava posameznik svoje izkustvo kot "realnost". Temeljna težnja je samoaktualizacija in otrok vrednoti izkušnje glede na to ali to težnjo zadovoljujejo, ali ne: v prvem primeru so izkušnje pozitivne, v drugem negativne. Hrana nam zadiši, če smo lačni; če smo presiti, se nam hrana zagnusi. Rogers dalje meni, da ima človek organizmično vgrajene mehanizme, ki mu narekujejo, da bo pametno t.j. v skladu s samoaktualizacijsko težnjo ravnal tudi tedaj, kadar bo prepuščen sebi in ga pri tem ne bodo vodili (Musek, 2003).

Idealni in realni jaz

Rogers je sam dal pobudo, da bi motnje in napredek psihoterapije merili s stopnjo korelacije med "realno podobo o sebi" (ki označuje organizmične težnje) in "idealno podobo o sebi" (ki označuje lik osebe, kot ga odobravajo drugi). Ob brezpogojnem sprejemanju je pričakovati, da se bo idealna podoba klienta o sebi spremenila, tako da bo za posameznika postalo vedno bolj idealno in zaželeno to, kar on dejansko hoče. Med tem, kar dejansko hoče in tem, kar drugi odobravajo, ne bo več takšnih razlik. V empiričnih raziskavah so nekateri avtorji s pomočjo razvrščevalne tehnike Q resnično dobili v teku psihoterapije korelacije med realnim in idealnim jazom, ki so bile v skladu s pričakovanji. Na začetku psihoterapije je bila korelacija nizka, nato pa se je povečala in se približala vrednostnim, ki jih najdemo pri nevrotičnih osebah (Musek, 2003).

Zdrava ali polno funkcionalna osebnost

Pri nemotenem razvoju osebnosti ohranja posameznik zvestobo svoji lastni naravi, ohranja kongruentnost in razvija potenciale. Tak razvoj zdrave ali polno funkcionalne osebnosti je po Rogersu tudi najbolj sprejemljiv življenjski in kar zadeva praktično psihologijo – psihoterapevtski cilj. Rogers sam označuje ta cilj, z njim pa hkrati bistvo osebnostnega zdravja z oceno »biti takšen, kakršen zares tudi si«.

Po Rogersovi formulaciji se mora posameznik oddaljevati od "nepravega" samega sebe, kakršen ni. Oddaljiti se je treba od kompulzivnega "moram", od prisilne ustrežljivosti in ugajanja za vsako ceno. Na ta način se povečuje svoboda in daje manevrski prostor dejanski naravi organizma. To osvobajanje pomeni v nekem smislu pot negacije, je odkrivanje tega, kar nismo. Vsekakor pa je to po Rogersu prvi pogoj, da ponovno najdemo sebe in svojo pravo naravo. Naslednja, pozitivna pot pa pomeni predvsem pojavljanje in širjenje izkustva osebnostne rasti. To izkustvo označuje gibanje k avtonomnosti, k ciljem, ki si jih resnično želimo, k odgovornosti zase; gre torej za samousmerjanje. Tedaj se odpre nova in bistvena kategorija samoaktualizacije in rasti – izpopolnjevanje, spreminjanje, preurejanje osebnosti (Musek, 2003).

Nedirektivna (h klientu usmerjena) psihoterapija

Po Rogersu je najbolje, da je razvoj posameznika svoboden od začetka. Če temu ni tako in nastopijo motnje, pa je v psihoterapiji treba najprej ustvariti osnovne pogoje, ki bodo za naprej zagotavljali, da bo proces osebnostne rasti obnovljen in da bo dalje spet normalno potekal. To je možno, če v psihoterapiji upoštevamo pravila, ki temeljijo na načelih neusmerjanja, sprejemanja in empatije:

1. Medsebojni stik med terapevtom in klientom
2. Nekongruentnost pri klientu
3. Kongruentno stanje terapevta (biti mora pristen, nenarejen v svojem komuniciranju)
4. Brezpogojno pozitivno sprejemanje klienta
5. Empatično razumevanje klienta

V teh petih načelih se skriva bistvo vplivne in uveljavljene rogerianske psihoterapije ali znana kot h klientu usmerjena psihoterapija. Posebno v poznejšem času jo je Rogers vse bolj uporabljal pri delu s skupinami. Vsekakor pa je bilo na to terapijo naslovljenih tudi precej kritik. Smiselna je pač le v primeru, če veljajo temeljne Rogersove premise o človeku in njegovi naravi.

Sporno je ali lahko zgolj z nedirektivnim pristopom dosežemo, da se bodo tako rekoč spontano začele odpravljati npr. hude nevrnske motnje, ki so posledica globoko potlačenih konfliktov ali pa trdovratnega in usidranega učenja v neustreznih razmerah (Musek, 2003).

Sprejem in kritika Rogersove teorije

Rogersova teorija je naletela na sprejemanje pri avtorjih, ki so sami humanistično usmerjeni in ki verjamejo v neproblematično človekovo naravo. Na gluha ušesa pa je naletela pri vedenjsko orientiranih teoretikih, ki niso sprejemali nobenega fenomenološkega pristopa. Od tu so pogosto prihajali očitki, da je Rogersova teorija s svojimi osnovnimi pojmi nepreverljiva in neznanstvena. Prav gotovo je ni mogoče uskladiti s strogo objektivno usmerjeno psihologijo.

Družbeno kritični psihologi očitajo Rogersu in drugim humanistom, da vidijo le posameznika in spregledajo, da družbeni odnosi oblikujejo njegovo osebnost. Do boljšega stanja lahko v načelu privede le družbena sprememba. Žal nekateri od teh kritikov vidijo takšno družbeno spremembo v totalitarni skupnosti. Vera v pozitivno človekovo naravo je po tej kritiki v bistvu ideološko, izkrivljeno gledanje, ki se izmika vpogledu v družbene razmere in družbeno odvisnost človeka.

Resneje je vzeti kritiko, ki se argumentirano loteva znanstvenega dometa Rogersove teorije. Temeljni pojmi Rogersove teorije osebnosti so ohlapni in neprecizni, a jih je mogoče operacionalizirati in preverjati.

Kot pri drugih avtorjih je tudi pri Rogersu pojem samoaktualizacije (osebne rasti) tako širok, da premalo pove, ker hoče povedati preveč. Podobno velja za pojme organizma ter kongentnosti. Celo terapevtska načela niso dovolj jasno formulirana. Kako naj terapevt brezpogojno pozitivno sprejema klienta, s čigar stališči se ne strinja? Ali naj mu pokaže, da se ne strinja? Če mu tega ne pokaže, bo kršil načelo pristnosti; če mu pokaže, bo verjetno kršil načelo brezpogojnega sprejemanja (Musek, 2003).

ZAKLJUČEK

Humanistični pristop da velik poudarek na proučevanje zavesti in človekovega doživljanja ter samoaktualizacije. Vendar pa ni imel pomembnega vpliva na razvijanje akademske psihologije; verjetno zato, ker so humanisti zavzeli manj znanstveni pristop k preučevanju ljudi. Iskali so enkratne vidike posameznikov, niso pa ustvarjali posplošenih zakonov vedenja, ki veljajo za vsakogar. Hkrati pa so vprašanja, ki so jih raziskovali, izjemno težka za objektivno preučevanje.

Maslow zagovarja, da zadovoljevanje potreb poteka progresivno. Da se pojavijo potrebe na višjem nivoju, mora posameznik zadovoljiti potrebe na nižjem nivoju.

Na primeru samoaktualizacije: čim manj je posameznik izobražen, tem večja bo želja po izobrazbi in znanju. Vendar kot so ugotavljali drugi, je ta trditev napačna.

Nasprotno pa Rogers meni, da posameznik doživlja potrebe tako pozitivno kot negativno in izpostavlja, da je narava človeka sama po sebi pozitivna in bi jo morali sprejemati kot osnoven cilj, s katerim bi prišli do višjih kategorij samoaktualizacije.

Iz najine seminarske naloge sva spoznali, da glede na to, da humanisti dajejo velik poudarek na človekovo naravo in osebnost, ki so za človeka značilne, se teorije humanistov zelo razlikujejo, kar je razvidno pri Rogersu in Maslowu. Maslow v svoji teoriji daje velik poudarek na hierhijo potreb, ki jim mora posameznik zadovoljiti. Rogers pa v svoji teoriji poudarja bolj osebno rast človeka, ki bi ustrezal svoji naravi, brez vpliva odugih ljudi ali okolja.

VIRI

Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. Psychological Review, 50,
Pridobljeno 10. 4. 2014 iz <http://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm>

Maslow's hierarchy of needs (2014). Wikipedia, the free encyclopedia. Pridobljeno 18.4.2014,
iz http://en.wikipedia.org/wiki/Maslow's_hierarchy_of_needs

Musek, J. (2003). Zgodovina psihologije. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.

Musek, J. (2005). Predmet, metode in področja psihologije. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.