МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ

 ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Курсовая работа

по психологии

Тема: Абрахам Маслоу: гуманистическая

теория личности.

Студентки 3 курса

вечернего отделения

Психологического факультета

Храпоновай

Марии Владимировны

м о с к в а

1998 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. **Вступление**
2. **Краткая биография**
3. **Часть первая.**
4. **Часть вторая**
5. **Заключение**
6. **Литература**

**I. Вступление**

С точки зрения гуманистической психологии люди - в высшей степени сознательные и разумные создания без доминирующих бессознательных потребностей и конфликтов. В этом гуманистическое направление существенно отличается от психоанализа, который представляет человека как существо с инстинктивными и интрапсихическими конфликтами, и сторонников бихевиоризма, трактующих людей практически как послушных и пассивных жертв сил окружающей среды.

 Сторонниками гуманистических взглядов, Рассматривающих людей, как активных творцов собственной жизни, обладающих свободой выбирать и развивать стиль жизни, который ограничен только физическими или социальными воздействиями можно назвать таких видных теоретиков, как Фром, Олпорт, Келли и Роджерс, однако именно 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.

**II. Краткая биография**

 Абрахам Харальд Маслоу (Abraham Harold Maslow) родился в Бруклине, Нью-Йорк, в 1908 году. Он был сыном необразованных родителей-евреев, эмигрировавших из России. Родители очень хотели, чтобы он, старший из семи детей, получил образование.

 Первоначально, поступая в колледж, Маслоу собирался изучать закон, чтобы угодить отцу. Две недели, проведенные в Сити-колледже в Нью-Йорке, убедили его, что он никогда не станет адвокатом. В юношеские годы Маслоу перебрался в Университет Висконсина, где закончил официальный академический курс по психологии, получив степень бакалавра в 1930 году, магистра гуманитарных наук в 1031 и доктора в 1934 году. Во время учебы в Висконсине он работал с Гарри Харлоу (Harry Harlow), известным психологом, который в то время организовывал лабораторию приматов для изучения поведения макак резусов. Докторская диссертация Маслоу Была посвящена исследованию сексуального и доминантного поведения в колонии обезьян!

Не задолго до переезда в Висконсин Маслоу женился на Берте Гудман. Брак и учеба в Университете были очень важными событиями в жизни Маслоу , он сказал: «Жизнь фактически не начиналась для меня , пока я не женился и не уехал в Висконсин».

После получения докторской степени работал с известным теоретиком в области научения Э.Л. Торндайком в Колумбийском университете в Нью-Йорке. Затем он перешел в Бруклинский колледж, где проработал 14 лет.

В 1951 году Маслоу был назначен заведующим кафедры психологии в Университете Брандеис. Он оставался на этом посту до 1961 года, а затем был там профессором психологии. В 1969 году он ушел из Брандеис и стал работать в Благотворительном фонде У. П. Логлина в Менлоу-парк , Калифорния.

В 1970 году в возрасте 62 лет Маслоу умер от сердечного приступа.

Его работы : «Религии , ценности и вершинные переживания»(1964)

 «Эупсихея : дневник» (1965)

 «Психология науки: рекогносцировка» (1966)

 «Мотивация и личность» (1967)

 «По направлению к психологии бытия» (1968)

 «Новые измерения человеческой природы» (1971, сбо-

 рник статей, опубликованных раннее)

 «Памяти Абрахама Маслоу»(1972,опубликован

 посмертно, при участии его жены)

**III. Часть первая.**

 Гуманистическая психология представляет собой альтернативу двум наиболее важным течениям в психологии - психоанализу и бихевиоризму. Своими корнями она уходит в экзистенциальную философию, которая отвергает положение, что человек является продуктом либо наследственных (генетических) факторов , либо влияния окружающей следы (особенно раннего влияния), экзистенциалисты подчеркивают идею о том, что в конце концов каждый из нас ответственен за то, кто мы и чем становимся.

 Следовательно, гуманистическая психология в качестве основной модели принимает ответственного человека, свободно делающего выбор среди предоставляемых возможностей. Основная концепция этого направления - это концепция *становления*. Человек никогда на бывает статичен, он всегда находится в процессе становления. Этому свидетельствует наглядный пример становления мужчины из мальчика. Но это не является становлением биологических потребностей, сексуальных или агрессивных побуждений. Человек, отрицающий становление, отрицает сам рост, отрицает, что в нем заложены все возможности полноценного человеческого существования.

Но несмотря на то, что становлению отводится большая роль, гуманистические психологи признают, что поиск подлинного смысла жизни не легок.

Другой взгляд можно охарактеризовать как *феноменологический* или «здесь и сейчас». В основе этого направления лежит реальность субъективная, или личная, но не объективная, т.е. подчеркивается значение субъективного опыта как основного феномена в изучении и понимании человека. Теоретические построения и внешнее поведение являются вторичными по отношению к непосредственному опыту и его уникальному значению для того, кто его переживает.

Маслоу чувствовал, что слишком долго психологи сосредотачивались на детальном анализе отдельных событий, пренебрегая тем, что пытались понять, а именно человека в целом. Для Маслоу человеческий организм всегда ведет себя как единое целое, и то, что случается в како-то части, влияет на весь организм.

Так, рассматривая человека, он подчеркивал его особое положение, отличное от животных, говоря, что изучение животных неприменимо для понимания человека, так как при этом игнорируются те характеристика, которые присущи только человеку (юмор, зависть, вина и т.д.), он полагал, что от природы в каждом человеке заложены потенциальные возможности для позитивного роста и совершенствования.

Основное место в его концепции занимает вопрос о мотивации. Маслоу говорил, что люди мотивированы для поиска личных целей, и это делает их жизнь значительной и осмысленной. Он описывал человека, как «желающее существо», который редко достигает состояния полного удовлетворения. Полное отсутствие желаний и потребностей, если оно существует, в лучшем случае недолговечно. Если одна потребность удовлетворена, другая всплывает на поверхность и направляет внимание и усилие человека.

Маслоу предположил, что все потребности *врожденные* и представил свою концепцию иерархии потребностей в мотивации человека в порядке их очередности:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | п-ти самоактуали-зации: реализация потенциала |  |  |  |  |
|  |  |  | Потребности самоуважения: значение, компетентность |  |  |  |
|  |  | Потребности принадлежности и любви: присоединение и принятие |  |  |
|  | Потребности безопасности: долговременное выживание и стабильность |  |
| Физиологические потребности: голод, жажда и т.д. |

В основе этой схемы лежит правило, что доминирующие потребности, расположенные внизу, должны быть более или менее удовлетворены до того, как человек осознать наличие и быть мотивированным потребностями, расположенными вверху, т.е. удовлетворение потребностей, расположенных внизу иерархии, делает возможным осознание потребностей, расположенных выше в иерархии, и их участие в мотивации. По Маслоу, это является главным принципом, лежащим в основе организации мотивации человека, и чем выше человек может подняться в этой иерархии, тем большую индивидуальность, человеческие качества и психическое здоровье он продемонстрирует.

Ключевым моментом в концепции иерархии потребностей Маслоу является то, что потребности никогда не бывают удовлетворены по принципу «все или ничего». Потребности частично совпадают, и человек одновременно может быть мотивирован на двух или более уровнях потребностей. Маслоу сделал предположение, что средний человек удовлетворяет свои потребности примерно так:

1. физиологические - 85%,
2. безопасность и защита - 70%,
3. любовь и принадлежность - 50%,
4. самоуважение - 40%,
5. самоактуализация - 10%.

 Если потребности более низкого уровня перестанут удовлетворяться, человек вернется на данный уровень и останется там, пока эти потребности не будут в достаточной мере удовлетворены.

Теперь рассмотрим иерархию потребностей по Маслоу более подробно:

**Физиологические потребности**

 Физиологические потребности непосредственно касаются биологического выживания человека и должны быть удовлетворены на каком-то минимальном уровне прежде, чем любые потребности более высокого уровня станут актуальными, т.е. человек, которому не удается удовлетворить эти основные потребности, достаточно долго не будет заинтересован в потребностях, занимающих высшие уровни иерархии, поскольку она очень быстро становится настолько доминирующей, что все другие потребности исчезают или отходят на задний план.

**Потребности безопасности и защиты.**

 Сюда включены следующие потребности: потребности в организации, стабильности, в законе и порядке, в предсказуемости событий и в свободе от таких угрожающих сил, как болезнь, страх и хаос. Таким образом, эти потребности отражают заинтересованность в долговременном выживании. Предпочтение надежной работы со стабильным высоким заработком, создание сберегательных счетов, приобретение страховки можно рассматривать как поступки, отчасти мотивированные поисками безопасности.

 Другое проявление потребности в безопасности и защите можно видеть, когда люди сталкиваются с реальными чрезвычайными обстоятельствами - такими, как война, наводнение, землетрясение, восстание, общественные беспорядки и т.д.

**Потребности принадлежности и любви.**

 На этом уровне люди стремятся установить отношения привязанности с другими в своей семье или в группе. Ребенок хочет жить в атмосфере любви и заботы, в которой все его потребности удовлетворяются и он получает много ласки. Подростки, стремящиеся найти любовь в форме уважения и признания своей независимости и самостоятельности, тянуться к участию в религиозных, музыкальных, спортивных и других сплоченных группах. Молодые люди испытывают потребность в любви в форме сексуальной близости, то есть необычных переживаний с лицом противоположного пола.

 Маслоу определил два вида любви у взрослых: *дефицитарная* или Д-любовь, и *бытийная* или Б-любовь. Первая основана на дефицитарной потребности - это любовь, исходящая из стремления получить то, чего нам не хватает, скажем, самоуважения, секс или общество кого-то, с кем мы не чувствуем себя одинокими. Это эгоистичная любовь, которая берет, а не дает. Б-любовь, наоборот, основана на осознании человеческой ценности другого, без какого-либо желания изменить или использовать его. Эта любовь, по мнению Маслоу, дает возможность человеку расти.

**Потребности самоуважения.**

 Когда наша потребность любить других и быть ими любимыми достаточно удовлетворена, степень ее влияния на поведение уменьшается, открывая дорогу потребностям самоуважения. Маслоу разделил их на два типа: самоуважение и уважение другими. Первый включает такие понятия, как компетентность, уверенность независимость и свобода. Человеку нужно знать, что он достойный человек, может справляться с задачами и требованиями, которые предъявляет жизнь. Уважение другими включает в себя такие понятия, как престиж, признание, репутация, статус, оценка и приятие. Здесь человеку необходимо знать, что то, что он делает, признается и оценивается.

 Удовлетворение потребностей самоуважения порождает чувство уверенности, достоинство и осознание того, что вы полезны и необходимы. Маслоу предположил, что потребности уважения достигают максимального уровня и перестают расти в зрелости, а затем их интенсивность уменьшается.

**Потребности самоактуализации.**

 Маслоу охарактеризовал самоактуализацию как желание человека стать тем, кем он может быть. Человек, достигший этого высшего уровня, добивается полного использования своих талантов, способностей и потенциала личности, т.е. самоактуализироваться - значит стать тем человеком, которым мы можем стать, достичь вершины нашего потенциала. Но, по Мнению Маслоу самоактуализация очень редка, т.к. многие люди просто не видят своего потенциала, либо не знают о его существовании, либо не понимают пользы самосовершенствования. Они склонны сомневаться и даже бояться своих способностей, тем самым уменьшая шансы для самоактуализации. Это явление Маслоу назвал *комплексом Ионы.* Он Характеризуется страхом успеха, который мешает человеку стремиться к величию и самосовершенствованию.

 Так же тормозное влияние на процесс самоактуализации оказывает социализация. Иными словами людям нужно «способствующее» общество, в котором можно раскрыть свой человеческий потенциал наиболее полно.

 Еще одно препятствие для самоактуализации, упоминаемое Маслоу, - сильное негативное влияние оказываемое потребностями безопасности. Дети воспитанные в безопасной, дружеской обстановке, более склонны к приобретению здорового представления о процессе роста.

 В дополнение к своей иерархической концепции мотивации Маслоу выделил две глобальные категории мотивов человека:

1. *дефицитные мотивы*
2. *мотивы роста*.

Первые направлены на удовлетворение дефицитарных состояний, например, голод, холод опасность. Они являются стойкими характеристиками поведения.

 В отличии от Д-мотивов мотивы роста (или метапотребности, или бытийные потребности, или Б-мотивы) имеют отдаленные цели. Их функция состоит в обогащении и расширении жизненного опыта. К метапотребностям можно отнести: целостность, совершенство, активность, красота, доброта, уникальность, истина, честь, реальность и т.д.

**IV. Часть вторая**

***Оценка самоактуализации.***

Отсутствие адекватного инструмента оценки для измерения самоактуализации изначально пресекло любые попытки сделать валидными основные утверждения Маслоу. Однако разработка «Опросника личностной ориентации» (POI) дала исследователям возможность измерить ценности и поведение, связанные с самоактуализацией. Это опросник самоотчета, разработанный для оценки различных характеристик самоактуализации в соответствии с концепцией Маслоу. Он состоит из 150 утверждений вынужденного выбора. из каждой пары утверждений респондет должен выбрать то, которое лучше его характеризует.

РОI состоит из двух основных шкал и десяти субшкал.

1. первая, основная шкала измеряет то, в как степени человек является направленным на себя, а не направленным на других в поисках ценностей и смысла жизни. (характеристика: автономность, самостоятельность, свобода - зависимость, потребность в одобрении и приятии)
2. вторая основная шкала называется компетентность во времени. Она измеряет то, в какой степени человек живет в настоящем, а не концентрируется на прошлом или будущем.
3. 10 дополнительных субшкал предназначены для измерения важных элементов самоактуализации: ценности самоактуализации, экзистенциальность, эмоциональная реактивность, спонтанность, забота о своих интересах, самоприятие, приятие агрессии, способность к близким отношениям.
4. POI так же имеет встроенную шкалу определения лжи.
5.

Многочисленные исследования позволяют считать валидность POI доказанной.

 Единственным серьезным ограничением для использования РОI , имеющего 150 пунктов , в исследовательских целях является его длинна. Джоунс и Крендалл ( Jones, Crandall, 1986) разработали краткий индекс самоактулизации. Шкала состоящая из 15 пунктов:

----- 1. Я не стыжусь ни одной из своих эмоций

------2. Я чувствую, что делать то, чего ждут от меня другие (N)

------3. Я верю, что люди по существу хорошие и им можно доверять

------4. Я могу сердиться на тех кого люблю

------5. Всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю(N)

------6. Я не принимаю свои слабости (N)

------7. Мне могут нравиться люди, которых я могу не одобрять

------8. Я боюсь неудач (N)

------9. Я стараюсь не анализировать и не упрощать сложные сферы (N)

-----10. Лучше быть самим собой, чем популярным

-----11. В моей жизни нет того, чему бы я особо себя посвятил (N)

-----12. Я могу выразить мои чувства, даже если это приведет к не желательным последствиям

-----13. Я не обязан помогать другим (N)

-----14. Я устал от неадекватности (N)

-----15. Меня любят, потому что я люблю.

 Респонденты отвечают на каждое утверждение, используя 4-х значную шкалу: 1- не согласен, 2- не согласен отчасти, 3- согласен отчасти, 4- согласен. Значок (N) , следующий за утверждением, обозначает, что при подсчете общих значений оценка по этому пункту будет инверсной (1=4,2=3,3=2,4=1).Чем выше общее значение, тем более самоактуализированным считается респондент.

Проведя исследования с участием нескольких сотен студентов колледжа, Джоунс и Крэндалл обнаружили, что значения индекса самоактулизации положительно коррелируют со всеми значениями гораздо более длинного POI (r = +0,67) и с измеренными величинами самоуважения и «рационального поведения и убеждений». Шкала имеет определенную надежность и не восприимчива к выбору ответов «Социальной желательности». Так же было показано, что студенты колледжа, принимавшие участие в тренировках уверенности в себе, значительно повысили степень самоактуализации, измеряемую по шкале.

 ***Характеристики самоактуализирующихся людей:***

1. Более эффективное восприятие реальности;

1. Приятие себя, других и природы. (принять себя такими, какими они есть);
2. Непосредственность, простота и естественность;
3. Центрированность на проблеме;
4. Независимость: потребность в уединении;
5. Автономия: независимость от культуры и окружения;
6. Свежесть восприятия;
7. Вершинные, или мистические, переживания (моменты сильного волнения или высокого напряжения, а так же моменты расслабления, умиротворения, блаженства и спокойствия );
8. Общественный интерес;
9. Глубокие межличностные отношения;
10. Демократичный характер (отсутствие предубеждений);
11. Разграничение средств и целей;
12. Философское чувство юмора (доброжелательный юмор);
13. Креативность (способность к творчеству);
14. Сопротивление окультуриванию (находятся в гармонии со своей культурой, сохраняя определенную внутреннюю независимость от нее).

**V. Заключение**

 С точки зрения гуманистической психологии только сами люди 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 правильность выбора. Основным принципом этого направления является модель ответственного человека, свободно делающего выбор среди предоставляемых возможностей.

 Гуманистическая психология не является строго организованной теоретической системой - лучше рассматривать ее как движение. Маслоу назвал свой подход психологией третьей силы. Хотя взгляды сторонников этого движения составляют довольно широкий спектр, они все-таки разделяют определенные фундаментальные концепции на природу человека. Практически все эти концепции имеют глубокие корни в истории западного философского мышления.

Самоактуализация - процесс, включающий в себя здоровое развитие способностей людей, что бы они могли стать тем, кем могут стать.

Самоактулизирующиеся люди - люди, которые удовлетворили свои дефицитарные потребности и развили сой потенциал настольно, что могут считаться в высшей степени здоровыми людьми.**VI. Литература**

1. **Л.Хьелл, Д. Зиглер «Теории личности»;**
2. **Келвин С. Холл, Гарднер Линдсей «Теории личности»;**
3. **Психологический словарь под редакцией В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова**