

# Система взглядов Абрахама Маслоу



Выполнила:  
студентка 1 курса магистратуры  
У.В. Ойкина



***А. Маслоу (1908 – 1970  
г.)***

*«Нет никакой необходимости использовать термин  
“гуманистическая психология”, потому что  
прилагательное в этом случае абсолютно не  
требуется. Меня не следует считать  
антибихевиористом. Я — антидоктринер. Я выступаю  
против всего того, что закрывает перед человеком  
двери и отрезает возможности»*



**Абрахам Гарольд Маслоу** родился в 1908 году в Бруклине, Нью-Йорк в еврейской семье, которая переехала из Киева. Он был первым из 7 детей Самуила и Розы Масловых и если бы не определенные обстоятельства, вполне возможно, что знаменитого психолога мы бы сейчас знали как Абрама Григорьевича Маслова.

Когда Маслоу исполнилось 9 лет, его родители из еврейского района перебрались в другой. У Абрахама были характерные черты еврейской внешности и поэтому ему пришлось столкнуться с многими трудностями. Он рос одиноким, тихим и застенчивым ребенком.

В 1928 он перебирается в Мадиссон в Висконсинский университет, на базе которого оканчивает курс по изучению психологии.

В 1930 году он становится бакалавром, через год магистром и еще два года спустя получает **степень доктора психологии**.

В личной жизни Абрахама тоже произошли перемены - он берет в жены свою кузину БERTY Гудман, которую любил еще со школьных лет.

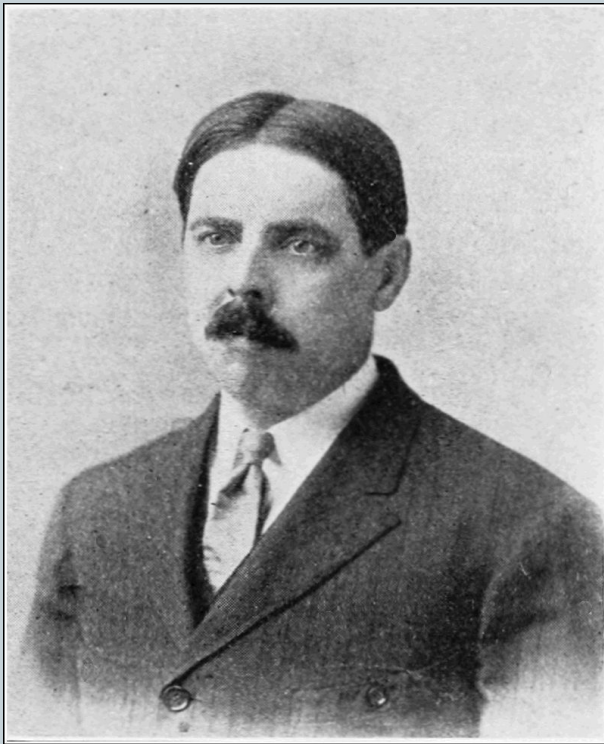
Женитьба и учеба стали для него **ключевыми жизненными событиями**. *«По большому счету, жизнь началась для меня лишь только тогда, когда я переехал в Висконсин и начал семейную жизнь».*



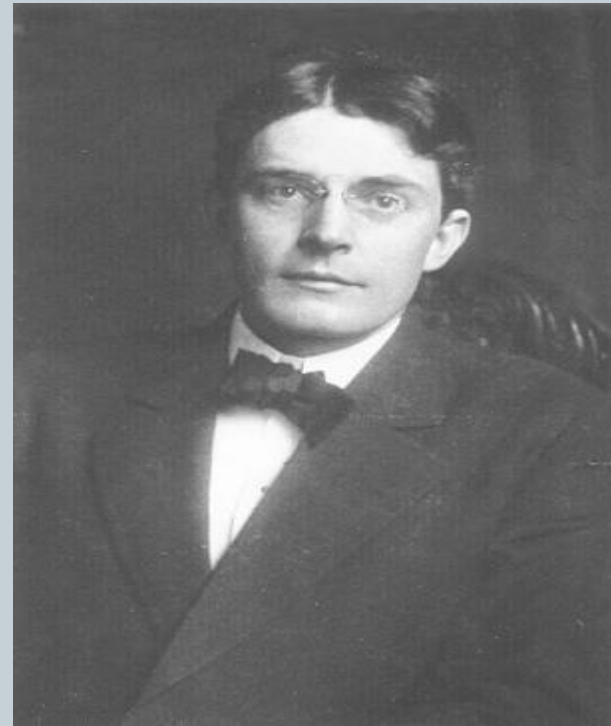
В 1934 году Маслоу снова переезжает в Нью-Йорк, работает при Колумбийском университете вместе с известным бихевиористом *Эдвардом Торндайком*.



Вначале он также был сторонником бихевиоризма, восхищаясь трудами *Джона Уотсона*, однако вскоре его увлекли другие подходы.



*Эдвард  
Торндайк*



*Джо  
Уотсон*

В 1937 году Абрахам Маслоу согласился занять должность профессора при Бруклинском колледже, в котором проработал четырнадцать лет.



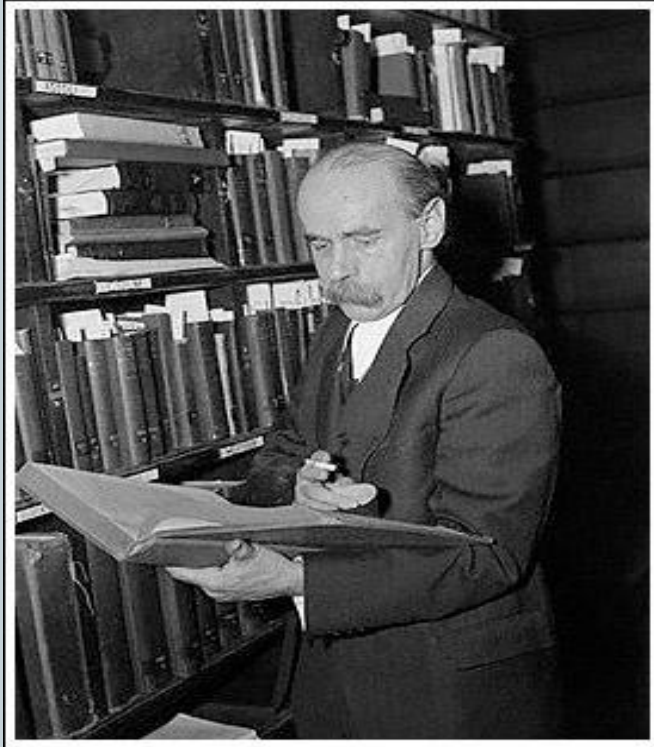
Нью-Йорк того времени он вспоминает как центр мира психологии: услуги психологов, психотерапевтов и психоаналитиков - на тот момент психологическое консультирование было очень распространено.

Здесь Маслоу познакомился с рядом знаменитых ученых из европейских стран, искавших в Соединенных Штатах убежища от нацизма.



«Мои исследования самоактуализации не планировались как исследование и начинались не как исследование. Они начинались как попытка юного мыслящего человека понять

двух своих учителей, необыкновенных людей, которых он любил и которыми восхищался»



Основатель  
гештальт  
психологии  
Макс  
Вертгеймер



Антрополог  
Рут Бенедикт



AMERICAN  
PSYCHOLOGICAL  
ASSOCIATION



В 1951 году Маслоу возглавил кафедру психологии в недавно основанном университете Брандейса и занимал эту должность до 1969 года. С этого момента его идеи со временем признаются, а гуманистическая психология формируется в качестве самостоятельного направления. К Маслоу приходит признание, а в 1967 году его даже избирают главой Американской ассоциации психологов.



В 1963 г. первый президент Ассоциации гуманистической психологии, **Джеймс Бьюдженталь**, выдвинул пять основополагающих положений экзистенциально гуманистического направления в психологии:

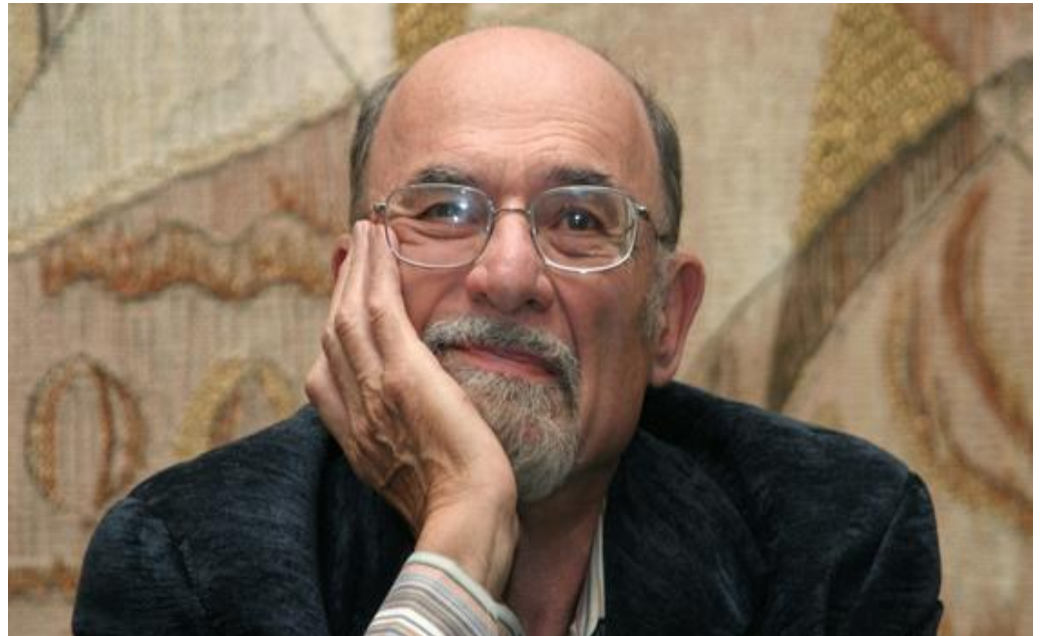
1. Человек как целостное существо превосходит сумму своих составляющих.

2. Человеческое бытие развёртывается в контексте человеческих отношений (иначе говоря, человек не может быть объяснён своими частичными функциями, в которых не принимается в расчёт межличностный опыт).

3. Человек сознаёт себя (и не может быть понят психологией, не учитывающей его самосознание).

4. Человек имеет выбор (человек не является пассивным наблюдателем процесса своего существования).

5. Человек интенционален (человек обращён в будущее; в его жизни есть цель, ценности и смысл).





Начала теории самоактуализации, ставшей основой будущего направления - гуманистической психологии, Абрахамом Маслоу впервые изложил в 1943 году в обобщенной форме в 2-х небольших по объему статьях в журнале «Психологическое обозрение»

В этих публикациях Маслоу попытался изложить новый взгляд на изначальную природу человека, разительно отличавшийся от существующих на то время традиционных воззрений.

Маслоу высказал предположение о том, что абсолютное большинство людей (а вполне возможно и все) жаждет внутренней реализации и, осознанно или же нет, пытается ее найти. Он пришел к выводу о том, что **побуждение человека реализовать его собственный потенциал не только естественно, но и необходимо.** Однако лишь некоторым личностям, чаще всего, одаренным, удастся этого достичь (по мнению Маслоу менее чем 1% из всего населения земли). Столь печальная картина вырисовалась потому, что люди попросту не способны разглядеть свой собственный потенциал, даже не догадываются о нем и не видят никакой пользы от самосовершенствования и самопознания.

**Самоактуализация** (от лат. *actualis* – «подлинный», «настоящий») - стремление человека к наиболее полному проявлению и развитию существующих в нем положительных качеств и возможностей.



Это процесс, в котором личность осознает свое призвание и жизненное предназначение, стремясь к его выполнению и в то же время продвигаясь в направлении самопознания, внутренней гармонии, единства и целостности.

Сам Маслоу, отвечая на вопрос о том, *что такое самоактуализация*, определил это понятие как **стремление человека быть тем, кем он способен и кем должен стать.**



**В ходе проделанной работы он выяснил, что самоактуализирующимся людям свойственны следующие черты:**



- **Автономность (независимость от окружения, общественных норм и стереотипов);**
- **Более полное и реалистичное восприятие окружающей действительности и гармоничные с ней отношения;**
- **Приятие (себя, других людей и природы);**
- **Любовь к одиночеству и потребность в уединении;**
- **Простота, естественность и непосредственность;**
- **Развитое чувство юмора, тонкое и философское;**
- **Креативность;**
- **Способность сохранять свежесть восприятия;**
- **Способность к более глубоким, чем у обычных людей переживаниям и отношениям;**
- **Способность с легкостью распознавать любые проявления лжи;**
- **Умение сосредотачиваться на определенной цели либо задаче;**
- **Демократичность;**
- **Чувство общности с окружающими людьми и миром;**
- **Мистические и пиковые переживания.**

# Маслоу описывает **девять характерных черт самоактуализации:**

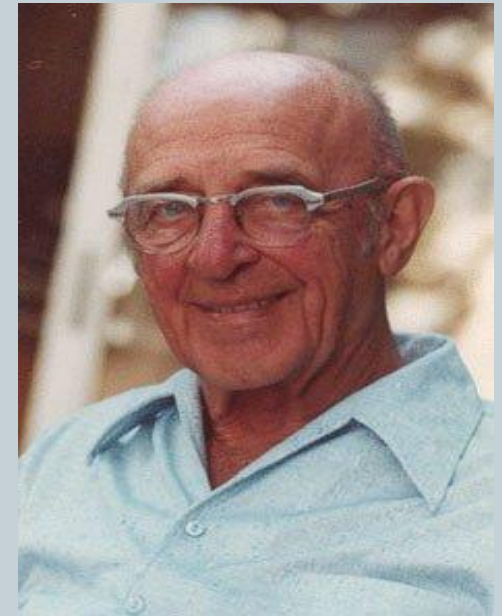



- Полное **проживание настоящего** с осознанием того, что происходит внутри нас и вокруг нас.
- При каждой возможности делать **выбор в пользу получения нового неожиданного опыта**, а не удерживаться за старый и привычный.
- Иметь **собственное мнение** и принимать решения вне зависимости от мнений других людей.
- Быть **честным с самим собой** и принимать на себя ответственность.
- **Доверять своим инстинктам и интуиции** и действовать в соответствии с ними, а не соглашаться с общественными нормами.
- **Непрестанное развитие своих способностей**, использование их для того, чтобы как можно лучше делать то, что тебе нравится.
- **«Пиковые переживания»** — моменты, в которых человек глубоко вовлечен в какую-либо деятельность, у него появляются новое видение, изменяется отношение к окружающей реальности, он ощущает восторг.
- Осознание в себе **«психологических защит»** (проекций, вытеснений, идентификаций) и их устранение.
- Удовлетворение **потребности в самоактуализации, самосовершенствовании, осознании смысла своей жизни и осуществлении своего предназначения.**

Известный психолог и психотерапевт **Карл Роджерс** в стремлении людей к самоактуализации видел некую глубинную жажду, тенденцию к развитию и росту, которая присуща не только

человеческому существу, но и является неким универсальным законом, характерным для всего мироздания:

*«Эта тенденция проявлена во всей Вселенной на всех ее планах и касается не только живых существ... Двигаясь в направлении самоактуализации, личность подключается к процессу, который пронизывает всю физическую реальность. А в сферах еще более высоких мы имеем дело с мощнейшей созидательной энергией, посредством которой и была сформирована наша Вселенная: начиная от крошечной снежинки и заканчивая самой большой галактической системой...».*



Абрахам Маслоу предложил иерархию основных человеческих потребностей, которая впервые в 1943 г. опубликовал журнал  Psychological Review.

В ней рассматривалось **5 уровней**: уровень физиологических потребностей; уровень, связанный с необходимостью в безопасности и защите; социальные (общественные) потребности; необходимость в самоуважении и признании; а также духовные потребности, в число которых входит и потребность к самоактуализации.

Позже эта иерархия стала известной как «**пирамида потребностей Маслоу**», хотя нужно отметить, что в работах и публикациях самого автора такая схема отсутствует и была введена, по всей видимости, для более упрощенного и наглядного изложения его концепции.





Маслоу видел человека как «желающее существо», не способное к достижению состояния абсолютного удовлетворения, в котором отсутствовали бы всяческие желания и потребности. Не известно, знал ли об этом сам автор пирамиды потребностей, но он выразил приблизительно то же, о чем сказано в первых двух из четырех благородных истин Гаутамы Будды: «эта жизнь есть страдание, извечная неудовлетворенность», «причина, суть страдания заключается в наших непрекращающихся желаниях».



Маслоу очень хорошо понимал, что удовлетворение нужд, находящихся на низшем уровне - основа основ. Идеальное общество он в первую очередь видел как общество сытых людей, у которых нет причин для беспокойства и тревог, которым нечего бояться.

Абрахам Маслоу принес в психологию абсолютно новые взгляды на природу людей, сумев выступить против большинства признанных и уже устоявшихся на то время теорий и концепций.



*«Должен признаться, что я пришел к осознанию того, что гуманистическое направление - настоящая революция в психологической науке в самом прямом смысле этого слова, в том же, в котором она была осуществлена Галилеем, Дарвином, Эйнштейном и Марксом - это кардинальный переворот во взглядах на общество и человека, в способах поведения и мышления, в подходах к ценностям и этическим нормам, в ориентирах для продвижения вперед».*

Являясь создателем гуманистической психологии, которая учитывала в человеке его духовное измерение, в последние годы своей жизни,

наряду со **Станиславом Грофом** и другими психологами, Абрахам Маслоу стоял у истоков создания четвертой силы в психологической науке - трансперсональной психологии.

Трансперсональная психология возникла в конце 1960-х годов в США на основе гуманистической психологии как альтернатива психоаналитическому и бихевиористскому подходам. Первоначально она концентрировалась на исследованиях пиковых переживаний и изменённых состояний

сознания, проводившихся Абрахамом Маслоу и группой его единомышленников. В дальнейшем трансперсональная психология вышла за рамки гуманистической модели самоактуализации и обратилась к исследованиям медитативных практик, а также к привлечению внимания к трансперсональным состояниям





**Спасибо за внимание!**