

Abraham Harold Maslow ve Kendini Gerçekleştirme Kuramı

Abraham H. Maslow (1908 – 1970)

- Rus göçmeni yahudi bir ailenin çocuđu olarak 1908'de Brooklyn'de (New York) doğdu.
- Annesi aşırı tutucu bir kadın; her yanlış davranışını cezalandırdığı gibi tanrının da onu cezalandıracağını söyleyerek tehdit eden bir kişiliğe sahip. Maslow, annesinin bu tutumundan etkilenerek ateist olmuş.
- Liseyi Brooklyn'de bitirip ailesinin önerisiyle hukuk öğrenimine başlayıp bir yıl sonra bıraktı.
- Cornell Üniversitesinde psikoloji okudu. Daha sonra Wisconsin Üniversitesine geçerek psikolojide lisans ve lisansüstü öğrenim gördü.

Abraham H. Maslow (1908 – 1970)

- Hem öğrenimi sırasında hem de meslek hayatında ünlü psikologlarla ve kuramcılarla tanıştı. Bu kişiler arasında Titchener, Harlow, Thorndike, Adler, Horney, Fromm, Koffka, Wertheimer ve antropolog Ruth Benedict sayılabilir.
- 1951'de geçtiği Brandeis Üniversitesinde çalıştığı yıllarda kendini gerçekleştirme fikriyle tanışmasını sağlayan Kurt Goldstein'ı tanıdı.
- 1967-1968'de Amerikan Psikoloji Birliğinin (APA) başkanlığını yaptı.
- 1970'de kalp krizi geçirerek öldü.

İnsanın Doğası

- Her bireyin biyolojik bir temele dayanan değiştirilemez bir içsel doğası vardır. Bu içsel doğa kötü değildir.
- İnsanın temel gereksinimleri, duygu ve yetenekleri “nötr” ya da “iyi”dir. Yıkıcılık, kin, nefret gaddarlık ve sadizm, gereksinimlerin engellenmesine karşı duyulan şiddet eğilimleridir.
- İçsel doğamız iyi olduğu için açığa çıkarılmasının desteklenmesi gerekir. İnsan, kendi yaşamını yönetebildiği takdirde sağlıklı, üretken ve mutlu olacaktır.

İnsanın Doğası

- İnsanın içsel doğası baskı altına alındığında veya reddedildiğinde sağlığı da bozulmaya başlar.
- Hayvanlardaki içgüdülerin çok güçlü olmasına karşın, insanların içsel doğası öğrenme ve kültürden kolayca etkilenmektedir. Dolayısıyla da insan çevreden etkilenerek kolayca saldırganlık, nefret ve yıkıcı davranışlar ortaya koyabilmektedir.
- Maslow'a göre psikanalitik yaklaşım bize insanların hastalıklı yönünü göstermiştir; bu yeterli değildir, insanın sağlıklı yönünün de açığa çıkarılması gerekir.

Eksiklik ve Gelişme Güdüleri

- Maslow iki tür güdü belirlemiřtir:
 1. Eksiklik (Yetersizlik) Güdüleri
 2. Gelişme (Büyüme) Güdüleri

1. Eksiklik Güdüleri

- Açlık, susuzluk, güvenlik gibi gereksinimlerdir. YaŖamın devamı için bunların karŖılanması gerekir.
- Eksiklik güdüsü, gerilimin azaltılmasını ve dengenin yeniden kurulmasını hedefler. Bu güdünün doyurulması dıŖ dünya ile temasa geçmeyi gerektirir. Doyurulmaması hastalığa neden olur.
- Bu gereksinimler karŖılanınca da artık bireyi güdüleyici olmaktan çıkarlar.

2. Gelişme Güdüleri

- Eksiklik güdülerinin gerilimi azaltma yönündeki hedefinin aksine, gelişme güdüleri gelecekteki hedefleri elde edebilmek için gerilimi canlı tutar.
- Bu güdüler kişinin içsel potansiyelini ve kapasitesini geliştirme, başkalarını sahiplenmeden ve karşılık beklemeden sevme, merak gibi dürtüleri artırır.
- Gelişme güdüleri, gerek duyulan nesne bulunsa bile hiçbir zaman tam olarak doyurulamazlar. Doyum, güdünün dıőa vurumu ile yaőanır, dolayısıyla da zevk vericidir. İy bir ğretmen olmak, hayranlık duyulan bir sanatçı olmak, vb. gerilimin azalmasına yol açmaz; aksine artmasına yol açar.

İhtiyaçlar Hiyerarşisi



İhtiyaçlar Hiyerarşisi

- 1. Fizyolojik ihtiyaçlar:** Açlık, susuzluk, nefes alma, uyuma, boşaltım, vb.
- 2. Güvenlik İhtiyaçları:** Emniyet, istikrar, korunma, yapı ve düzen, korku ve karmaşadan kurtulma, vb.
- 3. Ait olma ve Sevgi:** İnsanlarla ilişki kurma, bir grupta yer alma. Sevginin de iki türü var: Eksiklik sevgisi (bencil, vermekten çok almayı içerir). Varlık sevgisi: Başka bir insanın varlığına duyulan ve bencil olmayan sevgi.
- 4. Saygı İhtiyacı:** Kabul görme ve tanınmayı içerir. İki bileşeni vardır: a) Kendini yeterli ve başarılı olarak algılama, b) beğenilme ve saygı duyulma.
- 5. Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı:** İnsanlar olabilecekleri her şey olmalıdır; kendi doğasına sadık kalmalıdır.

İhtiyaçlar Hiyerarşisiyle İlgili Yanlış Görüşler

1. İhtiyaçlar hiyerarşisinde istisnalar söz konusudur.
2. Üst düzeydeki ihtiyacın duyulması için alt düzeydeki ihtiyacın %100 karşılanması gerekmez.
3. İhtiyaçlar evrenseldir ama karşılanış biçimi kültürlerle göre farklılaşabilir.
4. Belli bir güdü belli bir davranışa yol açmaz; aynı güdü farklı davranışlara yol açabileceği gibi aynı davranış farklı güdülerle de ortaya çıkabilir.

Alt ve Üst Düzey İhtiyaçların Karşılanma Durumu

Ortalama bir bireyin;

- Fizyolojik ihtiyaçlarının %85'ini,
- Güvenlik ihtiyacının %70'ini
- Sevgi ihtiyacının %50'sini,
- Saygı ihtiyacının %40'ını,
- Kendini gerçekleştirme ihtiyacının %10'unu karşılayabildiği tahmin edilmektedir.

Bilinçdişı

- Maslow, davranışlarımızın bilinçdişı nedenlerden kaynaklandığı şeklindeki nedensellik görüşünü kabul etmez; geleceğe ilişkin amaçlarımız üzerinde durur.
- Maslow'a göre davranışların belirleyicisi bilinçdişı geçmiş değil, bireyin gelecekteki hedef ve beklentileridir.

Kiřiliđin Geliřimi

- Maslow”a göre sağlıklı çocuklar “*gelişmeye, olgunlaşmaya ve geçmişteki uyum durumlarını eskimiş bir çift pabuç gibi bir kenara atmaya isteklidirler*”.
- Sağlıklı gelişim, kişinin yaşamı boyunca özgürce seçim yapabilmesine bağlıdır. Birey seçimlerini başkalarının dileklerine göre değil, kendi doğasına göre yapabilmelidir. Aksi halde benliği kaybolur.

Kendini Gerçekleştiren Bireyin Özellikleri

- Kendilerini olduğu gibi kabul ederler. Zayıf yönlerini bilir ve bunları gidermek için çaba gösterirler.
- Mükemmel olmadıklarını bilirler, kötü şeylerden dolayı kaygı duyarak suçluluk hissetmezler.
- Kendilerini kültürel kurallarla sınırlanmış hissetmezler
- Toplumun beklentileriyle uyuşmasa bile isteklerini ifade ederler
- Amaçlarla araçları, iyi ile kötüyü ayırt edebilirler.

Kendini Gerçekleştiren Bireyin Özellikleri

- İçlerinden geldiği gibi davranırlar
- Toplumsal baskıya karşı direnmekten çekinmezler
- Yaratıcıdırlar.
- Az sayıda da olsa, arkadaşlıkları çok derindir.
- Mizah anlayışları gelişmiştir.
- Tek başlarına (yalnız) kalmaktan çekinmezler
- Zirve yaşantılarına sahiptirler.

İki tür zirve yaşantısı vardır: Zirveye ulaşanlar ve ulaşamayanlar. Kendini gerçekleştiren ama zirveye ulaşamayanlar dünyayı daha yaşanabilir bir yer haline getirmeye çalışan politikacılar, reformculardır. Zirveye erişen kendini gerçekleştirmiş kişiler ise şiire, müziğe, felsefe ve dine daha yatkındırlar.

Eleştiriler

- İnsan doğasına yönelik iyimser bakışı yüzünden eleştirilmiştir.
- Küçük örneklemelerden elde ettiği bilgileri genellediği ve kullandığı yöntemler zayıf olduğu için eleştirilmiştir.