

# ABRAHAM H. MASLOW

## BÜTÜNCÜL –DİNAMİK KURAMI



- 1 Nisan 1908, New York
- Mutsuz bir çocukluk → babanın fiziksel yokluğu, annesinin düşmanca, nefret dolu, sevgisiz karakteri
- Zeki ama ortalama bir öğrencilik → depresif, içine kapanık, utangaç
- Hukuk, felsefe, psikoloji, tıp, antropoloji...
- İnsanlığın kötücül yanlarına odaklanan alanlara ilgisizlik
- Motivasyon bulamadığı derslerde başarısızlık
- Titchner, Harlow, Thorndike
- Erich Fromm, Karen Horney, Alfred Adler...
- Sağlık problemleri → Kaliforniya'ya yerleşiyor.
- Daha hafif çalışma programı → motivasyon, kendini gerçekleştirme
- Ölümü → 8 Haziran 1970, 62 yaşında

# MASLOW: BÜTÜNCÜL-DİNAMİK KURAMI



- Rogers gibi Maslow da insanın daha iyi/olumlu/bütüncül ruh haline ulaşma potansiyeli taşıdığına inanmıştır.
- Bu ruh halini «**kendini gerçekleştirme**» olarak tanımlar.
- İnsanı harekete geçiren → ihtiyaçlarını karşılama güdüsü/motivasyonudur.

# MASLOW: MOTİVASYONA BAKIŞ



- Motivasyonla ilgili belli varsayımlar;
  - **Bütüncül bir yaklaşım** → insan bütün olarak motive olur sadece bir parçası ya da fonksiyonu değil.
  - **Motivasyon kompleks bir yapıdır** → bir davranış birden fazla motivasyonu barındırır.
  - **Davranışı güdüleyen neden bilinçdışında**, bilinmez bir yerde olabilir.
  - **Devamlı bir güdülenme halindedir** → bir ihtiyaç giderilir yerini başkası alır.
  - **Evrenseldir** → temel ihtiyaçlar evrenseldir.
  - İhtiyaçlar **hiyerarşik olarak** sıralanmıştır.

# MASLOW: İHTİYAÇLAR HİYERARŞİSİ



- **İhtiyaçlar hiyerarşisi** → üst düzey ihtiyaçların karşılanması için alt düzey ihtiyaçların karşılanması veya en azından bir miktar karşılanması gerekir.
- **Fizyolojik ihtiyaçlar:** Açlık, susuzluk, oksijen, uygun vücut ısısı vb.
- Bu ihtiyaçlar karşılanmazsa, insanlar sadece bunları karşılamaya motive olacaktırlar.
- İki önemli özellik;
  - Tamamen ya da fazlasıyla karşılanır olmaları,
  - Tekrarlayan yönleri,

# MASLOW: İHTİYAÇLAR HİYERARŞİSİ



- **Güvenlik ihtiyaçları:** Güvenlik, istikrar, koruma, özgürlük vb. (savaş, terörizm, doğal afetler, kaos).
- Hukuk, adalet, düzen, yapı ihtiyacı da güvenlik ihtiyaçları arasında yer almaktadır.
  - Hiçbir zaman tam olarak karşılanmaz
  - Çocuklar daha sık bu ihtiyacı duyumsar
  - Bazı yetişkinler → rasyonel olmayan korkular
  - Eğer aşamazlarsa → «temel kaygı»

# MASLOW: İHTİYAÇLAR HİYERARŞİSİ



- **İhtiyaçlar hiyerarşisi**»
- **Sevgi ve aidiyet:** Arkadaşlık, eş arayışı; bir topluluğa ait hissetme isteği
  - Eğer yeterince doyurulmuşlarsa → ilişkilerde güvenli hissetme
  - Hiç doyurulmamışsa → sevgiyi değersizleştirme
  - Biraz doyurulmuşsa → hep ihtiyacı duyulan ve arayış halinde olunan

# MASLOW: İHTİYAÇLAR HİYERARŞİSİ



- İhtiyaçlar hiyerarşisi
- **Değer/saygı ihtiyacı:** Öz-saygı, öz-güven, yetkinlik, değer görme, onay alma vb.
  - «**İtibar**» → başkaları tarafından tanınma, üne kavuşma, onaylanma, takdir edilme, tanınma, prestij
  - «**Öz-saygı**» → «kişinin hissettiği güven ve değer duyguları» (başkalarının düşüncesine değil → kişinin gerçek başarılarına, yetkinliğine, becerisine uzmanlığına dayanır.)

# MASLOW: İHTİYAÇLAR HİYERARŞİSİ



- **İhtiyaçlar hiyerarşisi**»
- **Kendini gerçekleştirme ihtiyacı:**
  - Maslow'un kuramında oldukça geniş yer tutar.
  - Kendini gerçekleştirme ile ne demek istiyor Maslow?
  - Kendi potansiyelini fark etme, bu potansiyeli kullanabilme, yaratıcı olma arzusuduyma, doğal ve spontan davranabilme, kültürün baskınlığından özgürleşebilme...
  - Ancak herkes bu basamağa geçemez
  - B değerlerini benimsemek



# MASLOW: İHTİYAÇLAR HİYERARŞİSİ



- **Bu temel ihtiyaçların dışında 3 ihtiyaç kategorisi;**
  - **Estetik ihtiyaçları:**
  - İhtiyaç hiyerarřisindekiler gibi evrensel deęildir,
  - Bazı kişiler güzellik ve estetik olarak tatmin edici deneyimler tarafından motive olurlar,
  - **Biliřsel İhtiyaçlar:**
  - Birçok kişinin bilme, gizemli olanı çözme, anlama ve merak ihtiyaçları tarafından motive olması
  - Biliřsel ihtiyaçlar engellendięinde, hiyerarşideki bütün ihtiyaçlar tehlikeye girer.
  - Neden?

# MASLOW: İHTİYAÇLAR HİYERARŞİSİ



- **Bu temel ihtiyaçların dışında 3 ihtiyaç kategorisi;**
  - **Nevrotik İhtiyaçlar:**
  - Nevrotik ihtiyaçlar tek bařına hareketsizlięe ve patolojik bir sürece hizmet eder.
  - Aynı zamanda karşılanmayan temel bir ihtiyaın telafisi niteliğini taşır, çoğunlukla tepkiseldir.
  - Üretkenlięi engeller, sağlıksız bir yaşam tarzına neden olur ve kendini gerçekleştirme ihtiyaına herhangi bir katkı sunmaz.
  - Örneęin, istifleme davranışı, obezite vb.

# MASLOW: İHTİYAÇLAR HİYERARŞİSİ



- **Maslow'un İhtiyaçlar ile İlgili Genel Görüşleri;**
  - Hipotetik olarak ortalama bir insan;
    - ✦ % 85 fizyolojik ihtiyaçlar,
    - ✦ %70 güvenlik ihtiyaçları,
    - ✦ % 50 sevgi ve aidiyet ihtiyaçları,
    - ✦ % 40 değer ihtiyacı,
    - ✦ % 10 kendini gerçekleştirme
  - Alt basamaktaki ihtiyaç ne kadar karşılanırsa, üst basamaktaki ihtiyaç için yer açılır
    - ✦ Sevgi ihtiyacı % 25, değer ihtiyacı % 5
  - İhtiyaçlar aşama aşama ortaya çıkar, bir kişi aynı anda birden fazla basamaktaki ihtiyaç tarafından güdülenebilir.
  - Hiyerarşik sıra bozulabilir mi?

# MASLOW: İHTİYAÇLAR HİYERARŞİSİ



- **Maslow'un İhtiyaçlar ile İlgili Genel Görüşleri;**
  - Her davranış bir ihtiyaç tarafından güdülenir mi? Bir amacı var mıdır?
  - Her davranışın bir nedeni olabileceği ama her nedenin güdü niteliği taşımadığı,
    - ✦ Örn. → koşullanmış refleksler, olgunlaşma veya ilaç kullanımı sonrası görülen davranışlar
  - Motivasyon → bir ihtiyaç karşılanmaya çalışıldığına ortaya çıkar
  - Davranışlar → «dışavurumcu (expressive)» ve «uğraş (coping)»

# MASLOW: İHTİYAÇLAR HİYERARŞİSİ



- **Maslow'un İhtiyaçlar ile İlgili Genel Görüşleri;**
  - Dışavurumcu davranışlar → herhangi bir amacı olmayan, kendisi bir son olan davranışlardır.
  - Çoğunlukla bilinçdışı, kendiliğinden ortaya çıkan ve çok fazla çaba içermeyen davranışlar
  - Neler olabilir?
  - Tembellik yapmak, rahatlamak, kaş çatmak, göz kırpmak eğlenmek, kızmak...
  - Öğrenilmemiş, kendiliğinden gelişen, kaynağını çevreden değil içsel mekanizmalardan alan

# MASLOW: İHTİYAÇLAR HİYERARŞİSİ



- **Maslow'un İhtiyaçlar ile İlgili Genel Görüşleri;**
  - Uğraş davranışları ise;
    - ✦ Bilinçli,
    - ✦ Çaba gerektiren,
    - ✦ Öğrenilmiş
    - ✦ Çevre tarafından belirlenen
  - Bir amaca veya hedefe yöneliktir.
  - Her zaman bir ihtiyaç tarafından güdülenir
  - Güvenli yiyecek ve barınma bulma, arkadaşlar edinme, diğerlerinden kabul, takdir görme...

# MASLOW: İHTİYAÇLAR HİYERARŞİSİ



- **Maslow'un İhtiyaçlar ile İlgili Genel Görüşleri;**
  - Temel ihtiyaçlar karşılanmazsa ne olur peki?
  - Maslow'a göre herhangi türden bir patoloji
  - Fizyolojik ihtiyaçlar karşılanmazsa → zayıflık, vitaminsizlik, enerjisizlik, fizyolojik olarak karşılanmayan ihtiyaçla sürekli meşguliyet
  - Güven → korku, güvensizlik, kaygı...
  - Sevgi/aidiyet → savunmacı, saldırgan, ürkek, utangaç
  - Değer → kendinden şüphe, güvensizlik, değersizlik
  - Kendini gerçekleştirme → tatminsiz hissetme, boşluk hissi, anlamsızlık,

# MASLOW: İHTİYAÇLAR HİYERARŞİSİ



- **İhtiyaçlar hiyerarşisi**»
- **Kendini gerçekleştirme ihtiyacı:**
  - Maslow'un kuramında oldukça geniş yer tutar.
  - Değer/saygı ihtiyaçları karşılansa da herkesin kendini gerçekleştirme düzeyine erişmediğini fark eder.
  - İki hocası → Benedict ve Wertheimer
  - Bu kişiler insan gelişiminin en üst düzeyine erişmiş, kendilerini gerçekleştirmiştir.
  - Ama nasıl?
  - Üniversite öğrencileri?; Yaşlı kişiler? → duygusal denge-uyum gibi faktörler her zaman kendini gerçekleştirmeyi yordamaz!!



# MASLOW: İHTİYAÇLAR HİYERARŞİSİ



- **İhtiyaçlar hiyerarşisi**»
- **Kendini gerçekleştirme ihtiyacı:**
  - Kendini gerçekleştirdiğini düşündüğü kişiler görüşmek istemez → mahremiyete önem vermeleri
  - Peki Maslow bu kişilerin özelliklerini nasıl belirlemiştir?
  - Ünlü kişilerin biyografilerini okumaya başlar.
  - Albert Einstein, Abraham Lincoln, William James, Spinoza gibi
  - Soruyu farklı şekilde sorar.

# MASLOW: İHTİYAÇLAR HİYERARŞİSİ



- **İhtiyaçlar hiyerarşisi**
- **Kendini gerçekleştirme ihtiyacı:**
  - Neden bazı insanların kendini gerçekleştirememektedir?
  - Daha sonra birçok gruptan oluşan kişilerle çalışır, bazı özellikleri ekler, bazılarını çıkarır ve en sonunda daha net, bilimsel bir tanıma ulaşır.
  - Kendini gerçekleştiren kişileri diğerlerinden ayıran **4 ölçüt** tanımlar.

# MASLOW: İHTİYAÇLAR HİYERARŞİSİ



- **İhtiyaçlar hiyerarşisi**
- **Kendini gerçekleştirme ihtiyacı:**
  1. Psikopatolojik belirtiler göstermezler → psikoz, nevroz yok.  
Neden önemli?
  2. İhtiyaçlar hiyerarşisinde aşamalı olarak ilerlerler.
  3. B (being)-değerleri olarak adlandırılan birtakım prensipleri, değerleri benimserler (hakikat, iyilik, bütünlük, adalet, basitlik, mizah, özerklik, spontanlık, biriciklik ...).
  4. Gelişme, büyüme ihtiyaçlarını karşılarlar.

# MASLOW: İHTİYAÇLAR HİYERARŞİSİ



- **İhtiyaçlar hiyerarşisi**
- **Kendini gerçekleştirme ihtiyacı:**
  - **B-değerleri** psikolojik sağlık belirtisidir ve nevrotik ihtiyaçların karşıtıdır.
  - Bunlar ihtiyaçların son düzeyidir (metaneeds) ve neden bazı insanların kendini gerçekleştirme düzeyine geçemediğini açıklar.
  - «Metamotivation» → «**ihtiyaç ötesi**» veya «**üst**» motivasyon
  - Bu «metaneeds» karşılanmazsa → varoluşsal kriz, tatminsizlik, yetersizlik, dağılma, anlamlı bir hayat anlayışının eksikliği
  - İki kriter → alt düzey ihtiyaçları karşılamak ve B-değerlerini taşımak

# MASLOW: İHTİYAÇLAR HİYERARŞİSİ



- **Kendini gerçekleştiren İnsanların Özellikleri:**
  - **Gerçekliği algılamada etkinlik** → sahteliği daha çabuk kavrarlar, daha az çarpıtırlar, bilinmez olan ile rahattırlar (problemler ve bulmacalar).
  - **Kendilerini, başkalarını ve doğayı kabul** → savunuculuktan, kaygıdan ve suçluluktan uzak, olduğu gibi kabul etme hali içindedirler.
  - **Spontan, basit ve doğal bir hayat** → geleneksel değildirler olayların/durumun doğasına göre esneklik gösterirler.
  - **Problemi doğru yerleştirme** → ben merkezci değildirler, kendileri dışında olan temel insanlık problemleri ile ilgilenirler; varoluşsal sorularla ilgilenirler. Hayatta önemli ve önemsiz olanı ayırt ederler.

# MASLOW: İHTİYAÇLAR HİYERARŞİSİ



- **Kendini gerçekleştiren İnsanların Özellikleri:**
  - **Mahremiyeti önemserler** → Yalnız hissetmeden yalnız kalabilirler. Hatta memnunluk duyarlar. Başkalarını etkileme, kabul görme gibi kaygıları yoktur.
  - **Özerk hareket ederler** → Hareketlerinin ve davranışlarının kaynağı kendileridir. Başkalarının övgülerinden de eleştirilerinden de çok fazla etkilenmezler.
  - **Şükran ve minnet hissederler** → hayatın sağladığı şeyleri (arkadaşlık, sağlık, sevgi, özgürlük vb.) tekrar tekrar minnetle karşılarlar
  - **Ortaklık hissi** → Tüm insanların bir bütün oluşturduğunu, bütünün bir parçası oldukları hissini taşırlar. İnsanlığa karşı yakınlık ve sevgi beslerler.

# MASLOW: İHTİYAÇLAR HİYERARŞİSİ



- **Kendini gerçekleştiren İnsanların Özellikleri:**
  - **Derinlikli ilişkiler** → Topluluk anlayışına yakın olsalar da yakın arkadaşlıkları sınırlıdır. Yoğun ve derin ilişkiler kurarlar
  - **Demokratik karakter yapısı** → İnsanları belli özelliklerine göre ayırt etmezler. Herkese karşı ilgilidirler, herkesten bir şeyler öğreneceklerini düşünürler.
  - **Felsefi bir mizah anlayışı** → Başkalarını veya kendilerini küçülterek, aşağılayarak değil; olayın kendi içindeki mizahi yönleri ile ilgilenirler. Şakaları spontandır.
  - **Yaratıcılık** → Yaptıkları işlerde bu ne olursa olsun yaratıcı bir yön bulunur.
  - **Kültürün etkisine karşı sorgulayıcılık** → Çevreye karşı mesafeli bir duruşları vardır. Körü körüne başkalarının koyduğu kurallara uymazlar, kendi kuralları, değerleri ve standartları vardır.
  - **Mistik Deneyimler** → Mistik ve aşkın bir tarafları vardır. Zamana ve mekanın ötesinde olma, kendi farkındalığını yitirme gibi özellikler.

# MASLOW: İHTİYAÇLAR HİYERARŞİSİ



- Kendini gerçekleştirme neden olmuyor?
  - Karşılanmayan ihtiyaçlar ve B-değerlerinin olmayışı
  - **Jonah Karmaşası:** İnsanlar kendilerinin «en iyi»si olmaktan korkması ve aktif olarak bu halden kaçması
    - ✦ İnsan bedeninin bu doyum deneyimini karşılamakta yeterince hazırlıklı ve güçlü olmayabileceğini düşünür.
    - ✦ Kendi potansiyelleri ile karşılaşmalarını büyüklenmeci bir tavır veya kibir olarak yorumlamaları
      - Ben kim oluyorum da bu harika kişi gibi iyi bir iş yaratacağımı düşünüyorum?



# MASLOW: PSİKOTERAPİ



- Psikoterapi, danışanın ihtiyaçlar hiyerarşideki yerinden hareket eder.
- Fiziksel ve güvenlik ihtiyaçlarını karşılamamış kişiler psikoterapi aramaya motive olmayacaklardır.
- Psikoterapi arayışında olanlar – sevgi ve aidiyet ihtiyaçlarından hareket ederler.
- O zaman psikoterapi → «kişilerarası bir süreç»
- Terapistin sıcak, sevgi dolu yaklaşımı → iyileştirici güç
- Bu ilişkiden – kendilik değeri ve güvenini oluşturur.
- Kendini gerçekleştirme için de ön koşul – başkalarına olan bağımlılığında özgürleşmeli

# MASLOW: BÜTÜNCÜL-DİNAMİK KURAMI



- **Maslow'un bilime bakışı:**
- Değerlerden yalıtılmış bilimsel bir anlayışın insan psikolojisini yeterince kavrayamayacağı görüşü
- Bütüncül ve hümanistik bilimsel anlayış → insanları ve çalışılan konuyu gerçekten önemseyen
- Psikoloji insanı bireysel olarak çalışmalı → kalabalık gruplar yerine

# MASLOW: BÜTÜNCÜL-DİNAMİK KURAMI



- **Değerlendirme:**
- Bilimsel gözlem/veriye dayanıyor mu?
  - Öznel yöntemle dayalı bir metodolojiyi önemsemesi
  - Kendini gerçekleştirme kavramını çalışma şekli
- Test edilebilir mi?
  - Düşük → kapsamlı, işevuruk bir tanımın eksikliği
- Sistematik
  - Bağlantılı mı?
- Kapsamlı
  - Kişiliğe dair birçok alanı ele alıyor mu?
- Uygulama
  - Psikoterapi, iş yerleri ve birçok alana katkı sağlayan bilgiler

# Kaynakça



- Cervone, D. ve Pervin, L. A. (2016). *Kişilik psikolojisi: Kuram ve araştırma* (12. Basımdan Çeviri). Nobel Yayınevi.
- Feist, J. ve Feist, G. (2009). *Theories of Personality* (7th ed). The McGraw-Hill Companies.
- Flett, G. L., (2007). *Personality Theory and Research* (1st ed.). Wiley.