

Ежемесячная психологическая газета

Ψ

# Новости

апрель 2011

Читайте в номере:

Интервью:

Гульсим Арыстамбековна

Познание себя:

Удовольствия:

способ применения

Студенческая жизнь. СНО:

Разница в возрасте

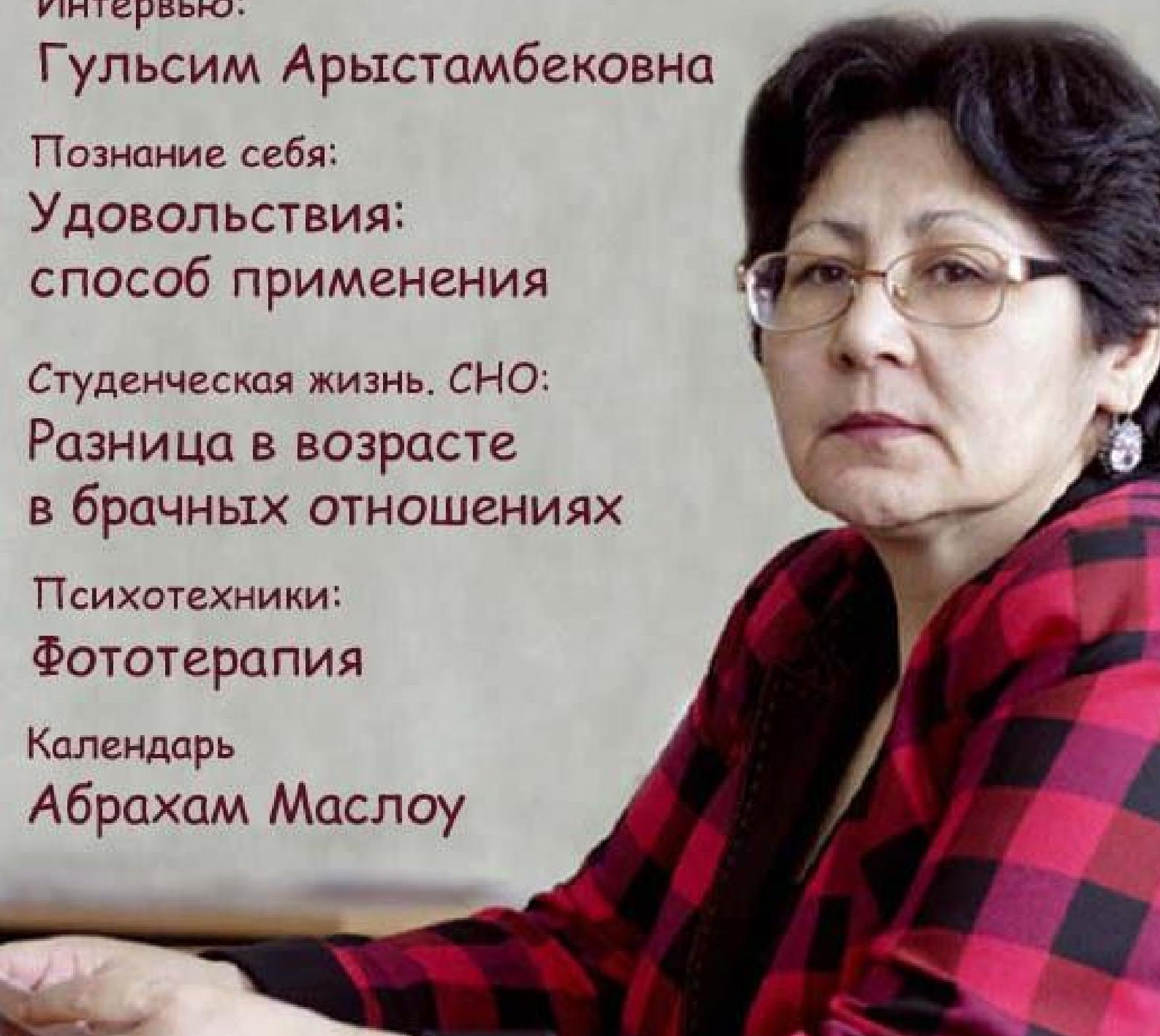
в брачных отношениях

Психотехники:

Фототерапия

Календарь

Абрахам Маслоу



# Содержание

Интервью:  
Гульсим Арыстамбековна 3



Познание себя: Удовольствия, руководство по применению 5

9 Психотехники: Фототерапия

12 Календарь событий:  
Абрахам Маслоу

Страничка поздравлений 15



Самопознание:  
Методика достижения успеха 16

7 Студенческая жизнь. СНО:  
Разница в возрасте в брачных отношениях

Полет души 18



## Интервью

# МАКТАМКУЛОВА Гульсим Арыстамбековна

*(кандидат психологических наук, доцент)*



*Выпускница психологического факультета Ленинградского государственного университета. Закончила аспирантуру в Психологическом институте РАО и успешно защитила кандидатскую диссертацию на тему "Возрастные и индивидуально-типические особенности учащихся при усвоении иностранного языка". Область научных интересов: психология личности, психология способностей, управленческое консультирование, психология развития. Руководит курсовыми и дипломными работами студентов, педагогической практикой студентов; ведет занятия для аспирантов по "Педагогике высшей школы", для молодых преподавателей - курсы "Психологические основы профессиональной деятельности преподавателя вуза". Мактамкуловой Г.А. разрабатываются авторские программы спецкурсов и спецсеминаров; учебные пособия и методические указания. Автор более 50 публикаций.*

*- Гульсим Арыстамбековна, расскажите, пожалуйста, о своём детстве. Где вы родились?*

*- Я родилась в Казахстане. Детство было как у всех детей того времени. Я пошла в русскоязычную школу с шести лет, совсем не зная русского языка.*

*Брать не хотели, из-за незнания языка. Но учиться мне, как и всем детям, очень хотелось. Меня взяли с условием, что я выучу русский язык. Я выучила его за два месяца. Успевала я хорошо, отличницей никогда не была. Вообще все мои воспоминания о детстве очень светлые: много играли,*

*много узнавали, было интересно.*

*- Вы закончили Ленинградский Государственный университет. Что послужило вам ориентиром? Почему Вы выбрали именно психологию?*

- Почему Ленинград? Дело в том, что этот город мне очень нравился. Во-вторых, психологию выбрала случайно. Сейчас я рада, что именно так случилось.

*- Вы занимаетесь столькими делами одновременно: и на кафедре ведёте дела, и проводите пары, и со студентами общаетесь, и мероприятия организуете. Как вы всё успеваете?*

- Я с детства привыкла нести ответственность, поскольку я выросла в многодетной семье. Естественно, родители

работали, и мне приходилось следить и за сестрёнками с братиком, и учиться. Кроме того приучили меня начатое дело всегда доводить до конца. Если я что-то начинаю, то стараюсь не бросать и не отказываться. Кроме того, я думаю, что для каждого человека необходимо иметь здоровое честолюбие: быть всегда первым, стремиться быть лучшим.

*- Когда Вы учились в университете, были примерной ученицей?*

- Да, я была примерной ученицей. Отличницей не была, но я ни разу не пропустила занятия за все года обучения. Может быть, только на пятом курсе. Я и не стремилась быть отличницей. Конечно, сдавала экзамены и зачёты вовремя, и даже получала стипендию.

*- Поделитесь с нами планами на будущее.*

- Ну, сколько себя помню, у меня всегда много планов. Вообще, все планы связаны у меня с семьёй и работой.

## Помощь себе

# Удовольствия: руководство по применению



Что лучше – маленькие радости или всепоглощающее наслаждение?

По-настоящему счастливы те, кто умеет ловить светлые мгновения жизни, видеть в них смысл и получать от них удовольствие. Но, чтобы этому научиться, прежде необходимо прислушаться к себе...

Всякий, кому доводилось невыносимо скучать на великолепном песчаном пляже, когда кругом море, солнце и тысячи вещей, о которых, казалось бы, можно только мечтать, знает печальную истину: на свете нет ничего, что могло бы любому из нас всегда и везде неизменно приносить удовольствие. Даже такие «верные» способы поднять настроение и порадовать себя, как вино, сахар или табак, со временем теряют свое очарование. Очень много шоколада не означает много удовольствия; поглощая в огромных количествах то, что нам нравится, мы можем добиться только

пресыщения. Получается, что ни райские внешние обстоятельства, ни самые сильнодействующие средства «для приема внутрь» не могут автоматически гарантировать нам удовольствие, которое так необходимо в жизни каждого из нас.

Как же наполнить нашу жизнь удовольствием, избегая разочарований и не причиняя себе вреда излишествами?

### Сосредоточиться

Активное изучение психологических механизмов, лежащих в основе получения удовольствия человеком, началось в США в 1998 году, когда вслед за основателем позитивной психологии Мартином Селигманом за дело взялись десятки психологов и психотерапевтов. «Как можно точнее понять, что ощущают люди в моменты наивысшего восторга и почему они его испытывают», – так сформулировал свою главную задачу один из этих ученых, известный

психолог Михай Чиксентмихайи.

О чем думает музыкант, наслаждаясь звуками сюиты Баха для виолончели соло? Почему некоторые женщины так любят гладить белье? 25 лет наблюдений и анализа позволили Чиксентмихайи сделать важное открытие: *удовольствие прямо связано с нашей способностью сосредоточиться*. Если мы полностью поглощены тем, что делаем, если мы сконцентрированы и способны какое-то время не отвлекаться на посторонние вещи или мысли, если мы достаточно долго прилагаем усилия, необходимые для достижения поставленной (и интересной нам) цели, то мы достигнем состояния «оптимального переживания». Ученый назвал его «поток». Состояние потока не возникает из императива «я должен», поток – это то, что «мне нравится, я хочу это делать и делаю с удовольствием. И не важно, что именно мы делаем: выполняем ответственную работу, занимаемся с

ребенком или запекаем  
куриную грудку с сыром...

### Жить настоящим

Современный взгляд психологов на смысл и механизм получения удовольствия очень далек от привычного нам образа погони за наслаждением, от желания потреблять как можно больше или чувствовать как можно интенсивнее. Мартин Селигман и его последователи предлагают нам перейти от культуры «мощных» удовольствий, которые уводят нас далеко от нас самих, к «мелким» радостям повседневной жизни, которые всегда в нашем распоряжении. Сконцентрируйтесь на сиюминутных радостях, например на вкусе сладкой клубники или теплоте солнечных лучей, которые приятно согревают ваше тело, когда вы выходите из тени. Чтобы раскрыть в себе способность наслаждаться каждым мгновением мы советуем мысленно «фотографировать» минуты радости и обращаться к этому эмоциональному «запасу», когда нам нелегко. Перестав воспринимать удовольствие как стихию, которой следует отдаться, забыв обо всем на свете, мы сможем осознанно наслаждаться обычной жизнью, а внимание к ее подробностям вернет вкус и смысл простым вещам, окружающим нас каждый день.

### Увидеть смысл

Каким же образом подобный «позитивный минимализм» позволяет нам жить с удовольствием? Чтобы действительно прочувствовать вкус жизни, нам нужно во всем, что мы делаем и что с нами происходит, находить свой смысл. Наше занятие может быть сложным и требующим больших усилий, но если мы видим в нем смысл, то будем делать его с удовольствием. Ощущение счастья наступает тогда, когда наши силы направлены на достижение превосходящей нас цели.

### Прислушиваться к себе

Но оказывается, и этого мало. Помимо поисков смысла «позитивный минимализм» состоит в том, чтобы поддерживать связь с глубинной частью нашей личности, с нашим «я». Истинное удовольствие достигается лишь тогда, когда мы прислушиваемся к тому, что происходит внутри нас. Наши пять чувств дают нам доступ не только к внешнему миру, но и к внутреннему. Это позволяет научиться получать удовольствие, прислушиваясь и присматриваясь к себе, к тому, как мы «чувствуем свои чувства». Радоваться жизни – значит одновременно наслаждаться внешними и внутренними ощущениями, ценить внешний мир и уметь радоваться тому, что происходит внутри нас.

### Прилагать усилия

Удовольствия ускользают от того, кто постоянно гонится за ними, хочет овладеть ими, взять силой, добыть любой ценой. Удовольствия легче и щедрее достаются тому, кто находит к ним (и к себе самому) мягкий подход. Это не значит, что нужно сидеть и пассивно ждать, пока удовольствия прольются на нас благословенным дождем: чтобы их испытать, стоит прилагать усилия, но эти усилия направлены не на гонку за ощущением наслаждения, а на нашу жизнь в целом.

Конечно, жизнь без удовольствий – неважная жизнь, но удовольствие не может быть конечной целью – оно возникает естественным образом, как побочный продукт нашей деятельности, когда мы активны и нам есть к чему стремиться. Многие думают, что именно удовольствия позволяют нам ощутить, что мы живем не зря, вполне, по-настоящему. Но очень стоит взглянуть на это и с другой стороны: только день за днем проживая свою жизнь – со всеми ее подарками и испытаниями, мы получаем ключи от сокровищницы истинных наслаждений.



## Студенческая жизнь

# Разница в возрасте в брачных отношениях

“Кто женился на молодой, расплатился сполна: она его никогда не увидит молодым, он ее никогда не увидит старой”.



*Михаил Жванецкий*

*15 апреля состоялась очередная встреча студенческого научного общества. Тема СНО на этот раз оказалась очень интригующей. Участники бурно дискутировали, обсуждали проблему, и рассматривали разные точки зрения. А виной всему – “Неравные браки”. Об этом интересном явлении нам рассказали студентки группы ПХ-09.*

В стародавние времена так было принято. В советские - не принято совсем. В 90-х так стали делать звезды, и это стало модно. Теперь "неравные браки" - дело обычное. Тема неравных браков стара, как мир, но актуальна во все времена. Сейчас становится все больше супружеских пар с разницей в возрасте. Пример обычным людям подают звезды кино и эстрады: Олег Табаков и Марина Зудина (разница в возрасте – 30 лет), Андрей Кончаловский и Юлия Высоцкая (разница - 36 лет), Том Круз и Кэти Холмс (разница – 15 лет). Неравный

брак - это совершенно особые отношения. В них немало приятного, но хватает и опасностей. Чего ждать от такого супружества?

### Социальная сторона.

Безусловно, одна из сильных сторон таких браков. Один из супругов – неважно, кто, мужчина или женщина, в силу более старшего возраста, уже гораздо более адаптирован к этому социуму, имеет в нем прочное положение, и даже если не богат, то, по крайней мере, твердо стоит на ногах. Если старше мужчина, он может дать своей спутнице возможность спокойно реализоваться как матери, не думая постоянно о том, где взять лишние деньги на ребенка и как решить те или иные социальные проблемы. Как правило, взрослый мужчина идет в брак осознанно и абсолютно готов к появлению потомства – у него все уже продумано. Если же старше женщина –

она, по крайней мере, умеет обеспечивать себя сама, и для молодого мужчины это серьезный шанс сделать карьеру и осуществить себя в профессии, не отвлекаясь на постоянные мысли о зарплатке на всю семью: у него уже есть поддержка. Кроме того, старшая женщина может поделиться опытом своего социального становления, может дать дельный совет и в итоге превратит мужчину в того добытчика, который без особого напряжения будет зарабатывать на всю семью, когда ей уже захочется отдохнуть от работы.



### Дети.

В случае союза «мужчина старше» вроде бы все прекрасно – такой союз создается помимо любви и радости, как правило, именно для них и ради них. Все готово: где растить, на что растить. Остается только вопрос, как. Воспитание – камень преткновения таких пар. Ведь взрослый мужчина считает, что знает все намного лучше жены, он уже пожил, уже набрался опыта. И именно в этом пункте мужчина порой перестает уважать женщину именно как воспитателя.

В союзе «женщина старше» мужчине надо быть готовым к тому факту, что детей может и не быть. Это выбор самого мужчины. Если он настолько любит женщину, что согласен отказаться от отцовства – это его выбор.



### Сексуальность.

Тоже одна из сильных сторон таких браков. По крайней мере, в варианте «женщина старше» - это, как говорят, попадание не в десятку, а в сотню. Большинство психологов и сексологов давно уже сошлись во мнении: пики мужской и женской сексуальной

активности по возрасту не совпадают. Расцвет мужчины приходится на интервал двадцать семь-тридцать семь лет, расцвет женщины – на сорок-пятьдесят. В варианте, когда мужчина старше, оба долгое время будут озабочены потомством и его выращиванием – секс в таком браке может быть спокойным и комфортным, потому что ни женщина, ни мужчина не находятся на пике возможностей, но отдавать дань любви будут с равной заинтересованностью.

Проблемы начинают возникать тогда, когда в варианте «мужчина старше» до своего пика вызывает женщина, а он уже в силу возраста просто не в состоянии удовлетворить ее потребности.

Многие молодые женщины тянутся к мужчинам зрелого и пожилого возраста за отцовской поддержкой. С таким супругом можно быть уверенной и защищенной. Мужчины в возрасте 50–60 лет очень романтичны, они и в браке продолжают красиво ухаживать, ходить с женой в театр, давать ей духовную и эмоциональную пищу. Мужчина в возрасте, как правило, крепко стоит на ногах и способен позаботиться о семье. Они - прекрасные отцы.

Но зрелый возраст супруга несет с собой и определенные проблемы, связанные с ухудшающимся здоровьем. В браке с таким мужчиной женщина должна обладать огромным запасом сострадания, такта, терпения. У состоявшегося и зрелого человека свои привычки, жизненный уклад и даже странности. Менять их бессмысленно, поэтому молодой жене придется с этим мириться. Как говорят

психологи, в неравных браках чаще всего муж молодеет, а жена начинает выглядеть старше.

Браки, когда муж старше жены на десяток лет почти не вызывают осуждения. Гораздо сложнее приходится тем парам, где все наоборот.



По окончании СНО участники пришли к выводу: разница в возрасте – не такое уж существенное препятствие на пути к нормальной семье. А временами – и серьезное подспорье. В наше время появилось много пар со значительной разницей в возрасте. Но самое главное вот что: если людям дается настоящая любовь, то никакие социальные, биологические или иные препятствия не могут помешать им быть вместе столько, сколько они захотят.

*“Чудесно все - так заведено в природе. Любой мужчина, с виду совсем не привлекательный, обязательно становится избранником какой то женщины”.*

*Агата*

*Кристи*

# Фототерапия

Искусство фотографии само по себе многогранно, однако в любом

случае в его основе лежит создание художественных образов. Это позволяет рассматривать фотографию как одну из форм визуального искусства, хотя, в отличие от живописи, графики или скульптуры, фотография предполагает использование определенных технических средств. Фотография, таким образом, является «технизированным» видом изобразительного искусства, что, с одной стороны, делает ее более сложной для освоения и в каком-то смысле ограничивает спонтанность и творческую свободу.

*С другой стороны, это предполагает дополнительные возможности для творческого самовыражения, связанные, в частности, с возможностью тиражирования снимков, варьированием их формата и*

цветности, созданием особых визуальных эффектов, а с развитием цифровой фотографии — с трансформацией и корректировкой образов. «Технизированность» фотографии как одного из жанров изобразительного искусства означает относительно высокую осознанность действий.

Это, однако, не исключает проявления в процессе занятий фотографией неосознаваемых чувств и потребностей.

Фотографию также можно рассматривать как *игру*. Она действительно позволяет «играть» с реальностью и ее зримыми отображениями выбирать из нее то, что для художника наиболее интересно и важно, творчески комбинировать разные элементы реальности друг с другом и даже создавать иную, фантастическую



реальность (сюрреальность), которая невидима физическим зрением.

В фотографии может происходить соприкосновение и соединение реальности и фантазии, благодаря чему снимок становится своеобразным «транзитным объектом», инструментом наглядно-действенного освоения мира и собственной внутренней реальности. Благодаря своим игровым возможностям, фотография может приносить удивительное ощущение свободы, возможно, столь же сладостное, как и то ощущение

свободы, которое переживает во время игры ребенок.



По своей природе фотография социальна: она связана с контактами между людьми и передачей значимых для них чувств и представлений. Ее можно рассматривать как своего рода ритуал, обеспечивающий социализацию и формирование идентичности, включение в разные группы людей с характерной для них системой ценностей, а также ролевое развитие и трансформацию. Все это обуславливает тесную связь фотографии со сценическим искусством, а также возможность использования представлений и техник современной драматерапии применительно к терапевтической фотографии.

Фотографирование часто связано с *саморепрезентацией* — представлением себя в определенном образе реальной или воображаемой аудитории, и хотя мы часто не осознаем, в какой мере при этом наши внешность и поведение изменяются, а «сценарий» разыгрываемой перед фотоаппаратом драмы нам неведом, в это время все равно происходит нечто, напоминающее мини-спектакль, воздействие которого и на его участников, и на зрителей порой весьма значительно.

В большинстве случаев фотография связана с запечатлением внешнего облика человека и тех или иных его значимых действий. Она позволяет сохранить во времени ощущения тела и опыт его покоя и движения. Мы можем увидеть на фотографиях разные позы и выражения лица, передающие те или иные реакции и состояния, в том числе вызванные находящимися рядом с нами людьми и предметами, а также нашим пребыванием в той или иной среде. Это позволяет использовать фотографию в качестве инструмента исследования *телесного образа «Я»*,

пластического выражения чувств и потребностей и получения нового телесного опыта и его интеграции. В терапевтическом же контексте это позволяет использовать фотографию в сочетании с техниками телесно-ориентированной и танцевально-двигательной терапии и привлечь заложенные в них теоретические представления для обоснования механизмов исцеляющего воздействия фотографии.

Чаще всего, показывая кому-либо фотографии, мы сопровождаем это рассказом. *Рассказ* позволяет не только передать наше отношение к тому, что на фотографии изображено, и прояснить то, что скрыто «за кадром», но и обозначить смысл событий и переживаний и связать воедино разные аспекты опыта. Сопровождающие показ фотографий рассказы подчас весьма затейливы и красочны, что не только усиливает воздействие зрительных образов, но и позволяет выразить полнее и глубже связанные с ними чувства и мысли. Все это заставляет признать *нарративный*, или повествовательный,

элемент фотографии очень важным и имеющим большое значение для достижения терапевтических эффектов. Данное обстоятельство можно также учесть при проведении фототерапевтических занятий, предлагая их участникам либо сочинить на основе фотографий различные истории в форме рассказов, притч или сказок, либо создать своеобразные мини-сценарии, позволяющие обозначить основных действующих персонажей, их поступки, то, что могло предшествовать изображенному на фотографии событию и что может за ним последовать.

Фотография, таким образом, интегрирует в себе многие виды творческой деятельности, которые могут использоваться в ходе занятий в различных вариантах и сочетаниях, обеспечивая многостороннее исцеляющее, гармонизирующее и развивающее воздействие на их участников.



## Календарь событий

SUN.	MON.	TUE.	WED.	THU.	FRI.	SAT.
*	*	*	*	*	*	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	*	*	*	*	*	*

### Апрель

5.04.1588 Томас Гоббс

16(28).04.1862 Георгий Иванович Челпанов

15.04.1880 Макс Вертхаймер

14.04.1886 Эдвард Толмен

1.04.1908 Абрахам Маслоу

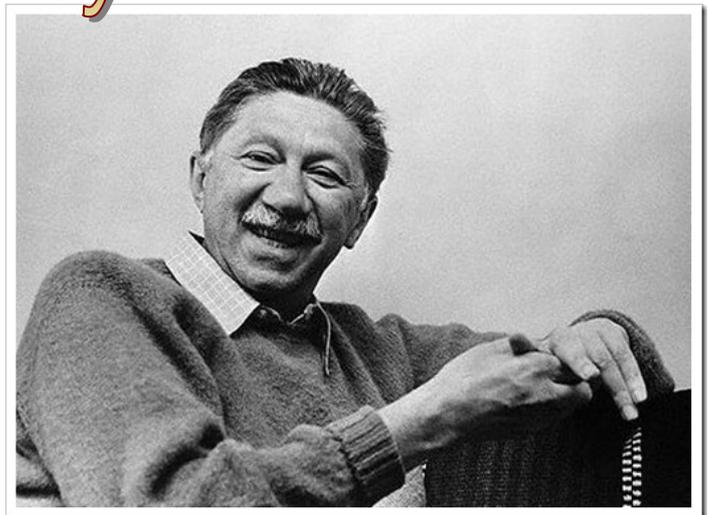
# Абрахам Маслоу

*“Я -  
антидоктринер. Я  
против того, что  
закрывает перед нами  
двери и отрезает  
возможности.”*

*А. Маслоу*

## Детство в Бруклине

**Абрахам Гарольд Маслоу** родился 1 апреля 1908 года. Столь странно для американца звучащую фамилию нам, наверное, следовало бы произносить в привычной манере - Маслов. Эту фамилию носил отец будущего психолога, выходец из южных губерний Российской империи, который, подобно десяткам тысяч своих еврейских соплеменников, потрясенных безжалостными погромами начала века, перебрался в Новый Свет. Там он открыл мастерскую по изготовлению бочек, «встал на ноги» и выписал с



родины свою невесту. Так что их первенец, который в иных обстоятельствах мог бы быть нашим соотечественником и зваться Абрамом Григорьевичем Масловым, родился уже в Бруклине, не самом уважаемом районе Нью-Йорка. Абрахам Маслоу был старшим из семерых детей, поэтому родители, которым не повезло самим получить образование, всячески содействовали первенцу в этом вопросе. Однако не всё было так радужно, как

может показаться на первый взгляд. Детские годы Маслоу могли бы послужить замечательным сюжетом для психоаналитического очерка. Его отец оказался далеко не идеальным семьянином, точнее говоря - пьяницей и бабником. Он надолго исчезал из дома, так что его положительное влияние на детей (их в семье было трое) определялось главным образом его отсутствием. Остается только удивляться, что семейный бизнес довольно успешно

развивался и позволял семье вполне благополучно существовать. А впоследствии и сам Абрахам, уже будучи дипломированным психологом, принимал участие в руководстве производством бочек.

Отношения Абрахама с матерью складывались скверно и были окрашены взаимной неприязнью. Миссис Маслоу была вздорной особой и жестоко наказывала детей за малейшую провинность. К тому же она откровенно отдавала предпочтение двум младшим детям, а первенца недолюбливала. В памяти мальчика на всю жизнь отпечаталась сцена: мать разбивает о стену головы двум кошкам, которых сын принес с улицы.

Он ничего не забыл и не простил. Когда мать умерла, Маслоу даже не явился на ее похороны. В его записках можно найти такие слова: «Вся моя жизненная философия и мои исследования имеют один общий исток - они питаются ненавистью и отвращением к тому, что воплощала собой она (мать)».

Важно отметить, что Абрахам был совсем не красавцем. Щуплое телосложение и огромный нос делали его отталкивающе-комичным. Он настолько тяжело переживал недостатки своей внешности, что даже избегал ездить в метро, подолгу дожидаясь пустого вагона, где мог бы никому не попадаться на глаза. Можно даже сказать, что в детстве и юности он

терзался тяжелейшим комплексом неполноценности в связи со своей внешностью. Может быть, именно поэтому его впоследствии так заинтересовала теория Альфреда Адлера, с которым он даже познакомился лично, когда тот переселился в Америку. Ибо сам Маслоу был живым воплощением этой теории. В полном соответствии с идеями Адлера (с которыми он, разумеется, в юности еще и не был знаком) он стремился компенсировать свое худосочие и неловкость интенсивными занятиями спортом. Когда на этом поприще реализовать себя не удалось, он с тем же рвением занялся наукой.

### Молодые годы

В возрасте 18 лет Абрахам Маслоу поступил в Нью-Йоркский Сити-Колледж. Отец хотел, чтобы сын стал адвокатом, однако юридическая карьера юношу абсолютно не привлекала. Когда отец спросил, чем же он все-таки намерен заниматься, Абрахам ответил, что хотел бы «изучать все».

Интерес к психологии возник у него на предпоследнем курсе колледжа, и тема для курсовой работы была им выбрана сугубо психологическая. Это произошло под влиянием ярких выступлений отца американского бихевиоризма Джона Уотсона. Долгие годы Маслоу сохранял приверженность

поведенческой психологии и убеждение, что только естественно-научный подход к человеческому поведению открывает путь к решению всех мировых проблем. Лишь со временем ограниченность механистической трактовки поведения, характерной для бихевиоризма, стала для него не только очевидна, но и неприемлема.

### Незаурядные опыты

Маслоу на самом деле научным экспериментированием отнюдь не пренебрегал и подходил к этому делу со всей серьезностью. Просто полученные результаты невольно затерялись на фоне его философских по своей сути рассуждений. Так, например, мало кому известна его замечательная работа, выполненная уже в середине шестидесятых и посвященная проблеме социальной перцепции.

Маслоу предлагал своим испытуемым оценить предъявлявшиеся фотопортреты по параметру привлекательности (следует отметить, что лица для этой цели обычно выбираются самые заурядные). Прodelать это требовалось в разных условиях, точнее, в поразному оформленных помещениях - в комнате «красивой и уютной», «обычной» и «безобразной». Результат оказался легко предсказуем: чем приятнее для восприятия окружающая среда, тем более высокую оценку по

параметру привлекательности заслуживают воспринимаемые лица. Интересный эксперимент, есть над чем задуматься. По крайней мере, иному психологу одного такого опыта хватило бы для прижизненной славы.

### Стремление к самоактуализации

Первая по-настоящему значительная работа Маслоу, ныне по праву занимающая почетное место в золотом фонде мировой психологической мысли, - «Мотивация и личность» - увидела свет в 1954 году. Именно в ней была сформулирована иерархическая теория потребностей, выстраивающая пирамиду с основанием из базовых нужд и с потребностью в самоактуализации на вершине.

С точки зрения Маслоу, каждый человек обладает врожденным стремлением к самоактуализации, причем это стремление к максимальному раскрытию своих способностей и задатков выступает наивысшей человеческой потребностью. Правда, для того чтобы эта потребность проявилась, человек должен удовлетворить всю иерархию нижележащих потребностей.

Высшая природа человека опирается на его низшую природу, нуждаясь в ней как в основании, и рушится без этого основания. Таким образом, большая часть человечества не может

проявить свою высшую природу без удовлетворения базовой низшей природы.

Чрезвычайно интересным аспектом теории Маслоу представляется постулирование им так называемого комплекса Ионы. Комплексом Ионы Маслоу называет нежелание человека реализовать свои природные способности. Подобно тому, как библейский Иона пытался уклониться от ответственной роли пророка, многие люди также избегают ответственности, опасаясь в полной мере использовать свой потенциал.

В 1970 году, 8 июня, сердечный приступ оборвал научные изыскания Абрахама Маслоу. Тридцать лет назад Абрахам Маслоу писал: “Если вы намеренно собираетесь стать менее значительной личностью, чем позволяют вам ваши способности, я предупреждаю, что вы будете глубоко несчастливы всю жизнь.”



Сам он, судя по всему, был счастливым человеком

С ДНЕМ

*В этот прекрасный тёплый месяц родились 3 студентки нашей специальности:*

*Пинчук Евгения (ПХ-06) - 27 апреля*



*Климова Ольга (ПХ-06) – 27 апреля*



*Моргачёва Анна (ПХ-07) - 28 апреля*



*Дорогие наши девочки! Спешим  
поздравить вас с Днём Рождения!*

*Желаем в день рожденья от  
души  
Тепла, удачи, неба голубого,  
Улыбок, солнца, радости, любви  
И счастья в жизни самого  
большого!*

**Самопознание**

---



## Методика диагностики личности «Мотивация к успеху»

Т. Элерса

Оценивается степень стремления к достижению цели, успеха.

### Инструкция

Предлагается ряд вопросов, на каждый из которых следует отвечать «да» или «нет».

### Текст вопросника



1. Если между двумя вариантами есть выбор, его лучше сделать быстрее, чем откладывать на потом.
2. Если замечаю, что не могу на все 100% выполнить задание, я легко раздражаюсь.
3. Когда я работаю, это выглядит так, будто я ставлю на карту все.
4. Если возникает проблемная ситуация, чаще всего я принимаю решение одним из последних.
5. Если два дня подряд у меня нет дела, я теряю покой.
6. В некоторые дни мои успехи ниже средних.
7. Я более требователен к себе, чем к другим.
8. Я доброжелательнее других.
9. Если я отказываюсь от сложного задания, впоследствии сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился бы успеха.
10. В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах для отдыха.
11. Усердие — это не основная моя черта.
12. Мои достижения в работе не всегда одинаковы.
13. Другая работа привлекает меня больше той, которой я занят.
14. Порицание стимулирует меня сильнее похвалы.
15. Знаю, что коллеги считают меня деловым человеком.
16. Преодоление препятствий способствует тому, что мои решения становятся более категоричными.
17. На моем честолюбии легко сыграть.
18. Если я работаю без вдохновения, это обычно заметно.
19. Выполняя работу, я не рассчитываю на помощь других.
20. Иногда я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
21. Нужно полагаться только на самого себя.

22. В жизни немного вещей важнее денег.
23. Если мне предстоит выполнить важное задание, я никогда не думаю ни о чем другом.
24. Я менее честолюбив, чем многие другие.
25. В конце отпуска я обычно радуюсь, что скоро выйду на работу.
26. Если я расположен к работе, делаю ее лучше и квалифицированнее, чем другие.
27. Мне проще и легче общаться с людьми, способными упорно работать.
28. Когда у меня нет работы, мне не по себе.
29. Ответственную работу мне приходится выполнять чаще других.
30. Если мне приходится принимать решение, стараюсь делать это как можно лучше.
31. Иногда друзья считают меня ленивым.
32. Мои успехи в какой-то мере зависят от коллег.
33. Противодействовать воле руководителя бессмысленно.
34. Иногда не знаешь, какую работу придется выполнять.
35. Если у меня что-то не ладится, я становлюсь нетерпеливым.
36. Обычно я обращаю мало внимания на свои достижения.
37. Если я работаю вместе с другими, моя работа более результативна, чем у других.
38. Не довожу до конца многое, за что берусь.
39. Завидую людям, не загруженным работой.
40. Не завидую тем, кто стремится к власти и положению.
41. Если я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты пойду на крайние меры.

### Обработка результатов

По 1 баллу начисляется за ответ «да» на вопросы: 2-5, 7-10, 14-17, 21, 22, 25-30, 32, 37, 41 и «нет» — на следующие: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38 и 39. Ответы на вопросы 1, 11, 12, 19, 23, 33-35 и 40 не учитываются. Подсчитывается общая сумма баллов.

### Выводы

Чем больше сумма баллов, тем выше уровень мотивации к достижению успеха.

- От 1 до 10 баллов** — низкая мотивация к успеху;
- от 11 до 16 баллов** — средний уровень мотивации;
- от 17 до 20 баллов** — умеренно высокий уровень мотивации;
- более 21 балла** — слишком высокий уровень мотивации к успеху.



# Полет души

\*\*\*\*\*

Если что-то желаешь – иди и ищи,  
Да откроются двери, и ты обретёшь...



*Дорогие читатели!*

*Ежемесячная психологическая газета «Ψ НОВОСТИ» - это газета для тех, кому интересны проблемы психологии, кто стремится*

*Ежемесячная психологическая газета «Ψ НОВОСТИ»*

*Гл. редактор – Чиликин А.Н.*

*Зам. гл. редактора – Мақтамқұлова Т.А.*

*Редакционная коллегия: Баранова И.В., Беляева Д.А., Кулиненко Л.А., Фаронова М.В.*

*Редактор-оформитель – Беляева Д.А.*

*Со всеми пожеланиями, предложениями и замечаниями обращаться: 5 корпус, 4 этаж,  
кафедра психологии*

# Удачи!