

# Оглавление

|  |           |
|--|-----------|
| Предисловие к третьему изданию .....                               | 13        |
| Благодарности .....  | 18        |
| Предисловие ко второму изданию .....                               | 19        |
| Вступительное слово. Влияние Абрахама Маслоу .....                 | 36        |
| Введение .....   | 36        |
| Влияние Маслоу .....   | 36        |
| Краткая биография .....  | 39        |
| Литература .....   | 44        |
| <b>Часть I. Теория мотивации</b>                                   |           |
| <b>Глава 1. Введение в теорию мотивации .....</b>                  | <b>46</b> |
| Холистический подход .....   | 46        |
| Парадигма мотивационных состояний .....                            | 47        |
| Средства и цели .....  | 48        |
| Неосознанная мотивация .....                                       | 49        |
| Общность человеческих желаний .....                                | 49        |
| Сложная мотивация .....  | 49        |
| Мотивационные состояния .....                                      | 50        |
| Удовлетворение порождает новую мотивацию .....                     | 51        |
| Невозможность составить список влечений .....                      | 51        |
| Классификация мотиваций с учетом основных целей .....              | 52        |
| Неадекватность данных, полученных при экспериментах с животными .. | 53        |
| Окружение .....  | 54        |
| Интегрированное действие .....                                     | 55        |
| Немотивированное поведение .....                                   | 56        |
| Возможность достижения цели .....                                  | 57        |
| Реальность и бессознательное .....                                 | 57        |
| Мотивация высших человеческих возможностей .....                   | 58        |
| <b>Глава 2. Теория человеческой мотивации .....</b>                | <b>60</b> |
| Иерархия базовых потребностей .....                                | 60        |
| Физиологические потребности .....                                  | 60        |
| Динамика иерархии потребностей .....                               | 63        |
| Потребности в безопасности .....                                   | 63        |
| Потребности в любви и принадлежности .....                         | 65        |
| Потребности в уважении .....                                       | 67        |
| Потребность в самоактуализации .....                               | 68        |
| Предпосылки удовлетворения базовых потребностей .....              | 68        |
| Базовые когнитивные потребности .....                              | 69        |
| Желания знать и понимать .....                                     | 69        |
| Эстетические потребности .....                                     | 72        |

|  |           |
|--|-----------|
| Особенности базовых потребностей .....                                   | 72        |
| Исключения из иерархии потребностей .....                                | 72        |
| Степени удовлетворения .....   | 74        |
| Неосознанные потребности .....   | 75        |
| Культурная специфика .....   | 75        |
| Сложная мотивация поведения .....  | 76        |
| Немотивированное поведение .....   | 76        |
| Сосредоточение на животных и на человеке .....                           | 77        |
| Мотивация и патология .....  | 77        |
| Роль удовлетворения .....  | 77        |
| Функциональная автономия .....   | 79        |
| <b>Глава 3. Удовлетворение базовых потребностей .....</b>                | <b>80</b> |
| Последствия удовлетворения базовой потребности .....                     | 81        |
| Научение и удовлетворение .....  | 83        |
| Удовлетворение и формирование характера .....                            | 84        |
| Удовлетворение и здоровье .....  | 87        |
| Удовлетворение и патология .....   | 89        |
| Сущность теории удовлетворения .....                                     | 90        |
| Психотерапия .....   | 90        |
| Установки, интересы, вкусы и ценности .....                              | 90        |
| Классификация типов личности .....                                       | 90        |
| Скука и интерес .....  | 90        |
| Счастье, радость, довольство, восторг и экстаз .....                     | 91        |
| Социальные последствия .....   | 91        |
| Уровень фрустрации .....   | 91        |
| Случайное, бесцельное поведение<br>и поведение с целью развлечения ..... | 92        |
| Автономия высших потребностей .....                                      | 92        |
| Влияние удовлетворения .....   | 92        |
| <b>Глава 4. Пересмотр теории инстинкта .....</b>                         | <b>96</b> |
| Важность пересмотра теории .....   | 96        |
| Критика традиционной теории инстинкта .....                              | 97        |
| Редукционизм .....   | 97        |
| Подход «все или ничего» .....  | 98        |
| Непреодолимые силы .....   | 99        |
| Примитивные импульсы .....   | 100       |
| Дихотомия инстинкта и разума .....                                       | 100       |
| Антагонизм между инстинктами и обществом .....                           | 101       |
| Обособленные инстинкты .....   | 102       |
| Подавление инстинктов .....  | 102       |
| Базовые потребности в теории инстинкта .....                             | 103       |
| Инстинкты, свойственные только человеку .....                            | 103       |
| Фрустрация носит патогенетический характер .....                         | 104       |
| Удовлетворение носит здоровый характер .....                             | 104       |

|  |            |
|--|------------|
| Побудительность .....  | 104        |
| Психотерапия .....   | 105        |
| Поощрение инстинктов .....   | 105        |
| Разрешение противоречия .....  | 106        |
| <b>Глава 5. Иерархия потребностей .....</b>  | <b>108</b> |
| Различия между высшими и низшими потребностями .....   | 108        |
| Выводы, сделанные на основании иерархии потребностей .....                                   | 112        |
| <b>Глава 6. Немотивированное поведение .....</b>   | <b>116</b> |
| Копинг в сравнении с экспрессией .....   | 118        |
| Целенаправленное и бесцельное поведение .....  | 118        |
| Парадокс — старание не стараться .....   | 119        |
| Внешние и внутренние детерминанты .....  | 121        |
| Поведение, приобретенное в процессе научения, и поведение,<br>не связанное с научением ..... | 122        |
| Возможность контроля .....   | 122        |
| Воздействие на окружающую среду .....  | 123        |
| Средства и цели .....  | 124        |
| Сознательное или бессознательное поведение .....   | 124        |
| Экспрессивное поведение .....  | 124        |
| Бытие .....  | 125        |
| Искусство .....  | 126        |
| Оценка .....   | 127        |
| Игра .....   | 127        |
| Интеллектуальная экспрессия .....  | 128        |
| <b>Часть II. Психопатология и соответствие норме</b>   |            |
| <b>Глава 7. Происхождение патологии .....</b>  | <b>130</b> |
| Депривация и угроза .....  | 130        |
| Конфликт и угроза .....  | 132        |
| Индивидуальное определение угрозы .....  | 134        |
| Травма и болезнь как угроза .....  | 134        |
| Подавление самоактуализации как угроза .....   | 135        |
| Источник патологии .....   | 136        |
| Выводы .....   | 136        |
| <b>Глава 8. Является ли склонность к агрессивному поведению<br/>инстинктивной? .....</b>     | <b>137</b> |
| Животные .....   | 138        |
| Дети .....   | 140        |
| Антропология .....   | 143        |
| Клинический опыт .....   | 144        |
| Эндокринология и генетика .....  | 144        |
| Теоретическая оценка .....   | 145        |
| Склонность к деструктивному поведению: инстинктивная или<br>приобретенная? .....             | 147        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Глава 9. Психотерапия как добрые отношения между людьми</b> .....                  | <b>149</b> |
| Психотерапия и удовлетворение потребностей .....                                      | 151        |
| Шаманское исцеление .....   | 151        |
| Отсутствие связи между теорией и результатами .....                                   | 152        |
| Хорошие результаты достигаются различными методами .....                              | 152        |
| Личность психотерапевта .....   | 153        |
| Улучшение без «психотерапии» .....  | 153        |
| Психотерапевтический эффект жизненного опыта .....                                    | 153        |
| Успешное лечение неподготовленными психотерапевтами .....                             | 153        |
| Выводы .....  | 154        |
| Добрые отношения между людьми .....   | 155        |
| Дружба: умение любить и быть любимым .....  | 156        |
| Взаимоотношения: непереносимое условие для психотерапии .....                         | 157        |
| Психотерапия: обучение в процессе взаимоотношений .....                               | 158        |
| Повседневная жизнь в качестве психотерапии .....                                      | 160        |
| Самотерапия .....   | 161        |
| Групповая психотерапия .....  | 162        |
| Хорошее общество .....  | 163        |
| Что такое хорошее общество? .....   | 163        |
| Как общество влияет на природу человека? .....  | 165        |
| Профессиональная психотерапия .....   | 167        |
| Методы .....  | 167        |
| Инсайт и удовлетворение потребностей .....  | 169        |
| <b>Глава 10. Подходы к соответствию норме и здоровью</b> .....                        | <b>171</b> |
| Традиционные представления .....  | 172        |
| Среднестатистическое значение .....   | 172        |
| Социальные нормы .....  | 172        |
| Культурные нормы .....  | 173        |
| Пассивная адаптация .....   | 173        |
| Отсутствие болезни .....  | 174        |
| Новые концепции .....   | 174        |
| Чем мы можем стать .....  | 176        |
| Врожденные качества человеческой природы .....  | 178        |
| Разграничение между врожденным и случайным .....                                      | 179        |
| Условия, необходимые для здоровья .....   | 181        |
| Окружение и личность .....  | 182        |
| Психологическая утопия .....  | 183        |
| Природа нормы .....   | 183        |
| <b>Часть III. Самоактуализация</b>  |            |
| <b>Глава 11. Самоактуализирующиеся люди: исследование психического здоровья</b> ..... | <b>186</b> |
| Исследование .....  | 186        |
| Материал и методы .....   | 186        |
| Сбор и презентация данных .....   | 189        |

---

|   |            |
|---|------------|
| Результаты наблюдений .....                                       | 189        |
| Восприятие реальности .....                                       | 190        |
| Принятие .....  | 192        |
| Спонтанность .....  | 193        |
| Центрирование на проблеме .....                                   | 195        |
| Склонность к уединению .....                                      | 196        |
| Автономия .....   | 197        |
| Свежесть восприятия .....   | 198        |
| Пиковые переживания .....   | 199        |
| Человеческое родство .....  | 200        |
| Скромность и уважение к окружающим .....                          | 200        |
| Межличностные отношения .....                                     | 201        |
| Этика .....   | 202        |
| Средства и цели .....   | 203        |
| Чувство юмора .....   | 203        |
| Креативность .....  | 204        |
| Сопrotивление приобщению к культурным нормам .....                | 205        |
| Несовершенства .....  | 207        |
| Ценности .....  | 209        |
| Разрешение противоречий .....                                     | 211        |
| <b>Глава 12. Самоактуализирующиеся люди и любовь .....</b>        | <b>213</b> |
| Открытость .....  | 213        |
| Способность любить и быть любимым .....                           | 214        |
| Сексуальность .....   | 214        |
| Эго-трансцендентность .....                                       | 216        |
| Веселость .....   | 217        |
| Уважение к другому человеку .....                                 | 217        |
| Любовь как самовознаграждение .....                               | 217        |
| Альтруистическая любовь .....                                     | 219        |
| Отчужденность и индивидуальность .....                            | 219        |
| <b>Глава 13. Креативность у самоактуализирующихся людей .....</b> | <b>221</b> |
| Исходные концепции .....  | 221        |
| Новые подходы .....   | 222        |
| Креативность самоактуализации .....                               | 223        |
| Восприятие .....  | 223        |
| Самовыражение .....   | 223        |
| «Вторая наивность» .....  | 223        |
| Влечение к неизведанному .....                                    | 224        |
| Разрешение противоречий .....                                     | 224        |
| Отсутствие страха .....   | 225        |
| Пиковые переживания .....   | 226        |
| Уровни креативности .....   | 227        |
| Первичный уровень .....   | 228        |
| Вторичный уровень .....   | 228        |

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Интегрированная креативность .....    | 229 |
| Креативность и самоактуализация ..... | 230 |

#### **Часть IV. Методология гуманитарных наук**

|  |            |
|--|------------|
| <b>Глава 14. Вопросы новой психологии .....</b>  | <b>232</b> |
| Научение .....   | 232        |
| Восприятие .....   | 233        |
| Эмоции .....   | 234        |
| Мотивация .....  | 235        |
| Интеллект .....  | 236        |
| Познание и мышление .....  | 236        |
| Клиническая психология .....   | 237        |
| Зоопсихология .....  | 238        |
| Социальная психология .....  | 239        |
| Личность .....   | 242        |
| <b>Глава 15. Психологический подход к науке .....</b>  | <b>244</b> |
| Исследование ученого .....   | 244        |
| Наука и человеческие ценности .....  | 245        |
| Понимание ценностей .....  | 245        |
| Законы, созданные человеком, и законы природы .....  | 246        |
| Социология науки .....   | 246        |
| Различные подходы к реальности .....   | 247        |
| Психическое здоровье .....   | 248        |
| <b>Глава 16. Центрирование на средствах как противоположность<br/>    центрирования на целях .....</b> | <b>249</b> |
| Чрезмерное внимание к технике .....  | 249        |
| Центрирование на средствах и научная ортодоксия .....  | 252        |
| <b>Глава 17. Формирование стереотипов как противоположность<br/>    познания истины .....</b>          | <b>255</b> |
| Внимание .....   | 256        |
| Восприятие .....   | 259        |
| Научение .....   | 261        |
| Мышление .....   | 265        |
| Стереотипные проблемы .....  | 265        |
| Стереотипные техники .....   | 265        |
| Стереотипные выводы .....  | 266        |
| Язык .....   | 269        |
| Теория .....   | 270        |
| <b>Глава 18. Холистический подход к психологии .....</b>   | <b>272</b> |
| Холистически-динамический подход .....   | 272        |
| Фундаментальная первооснова психологии .....   | 272        |
| Холистическая методология .....  | 273        |
| Ограничения теорий причинности .....   | 276        |

|  |            |
|--|------------|
| Концепция личностного синдрома .....                                 | 278        |
| Медицинское применение .....   | 278        |
| Динамически взаимозаменяемые части .....                             | 279        |
| «Аромат личности» .....  | 279        |
| Психологический смысл .....  | 280        |
| Реакция на проблему .....  | 280        |
| Смысл целого, заложенный в его частях .....                          | 281        |
| Взаимозаменяемость частей .....                                      | 281        |
| Сосредоточение на человеческом организме .....                       | 282        |
| Особенности личностных синдромов .....                               | 282        |
| Взаимозаменяемость .....   | 282        |
| Круговая причинность .....   | 283        |
| Сопротивление изменениям .....                                       | 283        |
| Восстановление нарушенного уровня синдрома .....                     | 284        |
| Изменения синдрома как единого целого .....                          | 285        |
| Внутренняя согласованность .....                                     | 286        |
| Склонность к крайностям .....  | 287        |
| Изменения под давлением извне .....                                  | 287        |
| Переменные: уровень и качество .....                                 | 288        |
| Культурные детерминанты .....  | 288        |
| Изучение личностного синдрома .....                                  | 289        |
| Стандартные способы корреляции .....                                 | 289        |
| Уровни увеличения .....  | 290        |
| Группировка по смыслу .....  | 291        |
| Синдромы, взаимосвязанные в организме .....                          | 292        |
| Уровень и качество личностных синдромов .....                        | 293        |
| Личностные синдромы и поведение .....                                | 294        |
| Логическое и математическое<br>представление данных о синдроме ..... | 296        |
| Литература .....   | 299        |
| <b>Послесловие. Наследие Абрахама Маслоу .....</b>                   | <b>305</b> |
| Введение .....   | 305        |
| Ощущение чуда .....  | 306        |
| Незаметная революция .....   | 306        |
| Психолог и философ науки .....                                       | 307        |
| Гуманистическая психология .....                                     | 308        |
| Теория .....   | 308        |
| Гуманистическое движение .....                                       | 309        |
| Гуманистическая психотерапия .....                                   | 309        |
| Трансперсональная психология .....                                   | 311        |
| Возникновение трансперсональных представлений .....                  | 312        |
| Исследование природы бытия .....                                     | 312        |
| Психотерапия .....   | 312        |

|   |            |
|---|------------|
| Образование: гуманистические ценности и новые пути научения .....         | 313        |
| Множественность интеллектов и креативность .....                          | 315        |
| Гуманистическое обучение и переход к трансперсональному обучению .....    | 315        |
| Новые способы научения .....  | 316        |
| Влияние теории Маслоу на производство и менеджмент .....                  | 317        |
| Гуманистические достижения в бизнесе .....                                | 318        |
| Проект <i>VALS</i> : непосредственное применение иерархии потребностей .. | 319        |
| Здоровье и человек в целом .....  | 319        |
| Холистическое здоровье .....  | 319        |
| Исцеление самого себя .....   | 320        |
| Теория мотивации и самоактуализации и психология женщин .....             | 321        |
| Синергетическое общество .....  | 322        |
| Социальные представления .....  | 322        |
| Проблема зла .....  | 323        |
| Взгляд в будущее .....  | 324        |
| Непреходящее наследие .....   | 325        |
| Обзор ссылок на книгу «Мотивация и личность» .....                        | 325        |
| <b>Библиография и избранная литература .....</b>                          | <b>327</b> |
| Гуманистическая и трансперсональная психология .....                      | 327        |
| Образование .....   | 328        |
| Бизнес и менеджмент .....   | 329        |
| Здравоохранение .....   | 330        |
| Психология женщин .....   | 331        |
| Синергетическое общество .....  | 331        |
| <b>Библиография трудов Абрахама Маслоу .....</b>                          | <b>332</b> |
| Послесловие научного редактора .....                                      | 344        |
| Алфавитный указатель .....  | 349        |