

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
Часть I. Теория мотивации	
Глава 1. Введение в теорию мотивации	46
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
Глава 2. Теория человеческой мотивации	60
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
Глава 3. Удовлетворение базовых потребностей	80
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 и поведение с целью развлечения	92
Автономия высших потребностей	92
Влияние удовлетворения	92
Глава 4. Пересмотр теории инстинкта	96
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
Глава 5. Иерархия потребностей	108
Различия между высшими и низшими потребностями	108
Выводы, сделанные на основании иерархии потребностей	112
Глава 6. Немотивированное поведение	116
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, 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
Часть II. Психопатология и соответствие норме	
Глава 7. Происхождение патологии	130
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
Глава 8. Является ли склонность к агрессивному поведению инстинктивной?	137
Животные	138
Дети	140
Антропология	143
Клинический опыт	144
Эндокринология и генетика	144
Теоретическая оценка	145
Склонность к деструктивному поведению: инстинктивная или приобретенная?	147

Глава 9. Психотерапия как добрые отношения между людьми	149
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
Глава 10. Подходы к соответствию норме и здоровью	171
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
Часть III. Самоактуализация	
Глава 11. Самоактуализирующиеся люди: исследование психического здоровья	186
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
Глава 12. Самоактуализирующиеся люди и любовь	213
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
Глава 13. Креативность у самоактуализирующихся людей	221
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

Глава 14. Вопросы новой психологии	232
Научение	232
Восприятие	233
Эмоции	234
Мотивация	235
Интеллект	236
Познание и мышление	236
Клиническая психология	237
Зоопсихология	238
Социальная психология	239
Личность	242
Глава 15. Психологический подход к науке	244
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
Глава 16. Центрирование на средствах как противоположность центрирования на целях	249
Чрезмерное внимание к технике	249
Центрирование на средствах и научная ортодоксия	252
Глава 17. Формирование стереотипов как противоположность познания истины	255
Внимание	256
Восприятие	259
Научение	261
Мышление	265
Стереотипные проблемы	265
Стереотипные техники	265
Стереотипные выводы	266
Язык	269
Теория	270
Глава 18. Холистический подход к психологии	272
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 представление данных о синдроме	296
Литература	299
Послесловие. Наследие Абрахама Маслоу	305
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
Библиография и избранная литература	327
Гуманистическая и трансперсональная психология	327
Образование	328
Бизнес и менеджмент	329
Здравоохранение	330
Психология женщин	331
Синергетическое общество	331
Библиография трудов Абрахама Маслоу	332
Послесловие научного редактора	344
Алфавитный указатель	349

Предисловие к третьему изданию

«Мотивация и личность» — это оригинальные записи о проведенной работе, сделанные одним из самых творческих психологов прошлого века. Книга представляет первоочередной интерес для всех, кто интересуется теориями Абрахама Маслоу, о чем ясно свидетельствует растущее внимание авторов множества ведущих профессиональных журналов, в число которых среди прочих входят журналы по психологии, образованию, бизнесу и общественным наукам. Хотя первое издание этой книги было опубликовано в 1954 г., а второе — в 1970 г., ее влияние продолжает усиливаться из года в год. С 1971 по 1976 г. на книгу «Мотивация и личность» сослались 489 раз, в среднем 97 раз в год. С 1976 по 1980 г., спустя более 20 лет после публикации первого издания, количество ссылок возросло до 791, в среднем более 198 раз в год.

Третье издание книги «Мотивация и личность» было переработано и исправлено таким образом, чтобы показать творческий характер мышления Маслоу и подчеркнуть его наиболее значимые идеи. Мы изменили порядок глав, добавили новые заголовки и подзаголовки в одной главе и убрали несколько разделов, содержащих устаревший материал. Глава 13 для этой книги новая. Она представляет собой текст лекции Маслоу, прочитанной в 1958 г. в Университете штата Мичиган. Стремясь расширить понимание читателем исторического и интеллектуального контекста книги, мы добавили к ней еще некоторые материалы: краткую биографию Маслоу, послесловие, дающее представление об ошутимом влиянии взглядов Маслоу на современную жизнь, введения к главам, сведения о ссылках и полную библиографию его трудов.

Данное издание содержит четыре основные части: 1. Теория мотивации. 2. Психопатология и соответствие норме. 3. Самоактуализация. 4. Методология гуманитарных наук.

Глава 1 «Введение в теорию мотивации» содержит гуманистическую критику традиционных бихевиористских теорий мотивации. Маслоу дает систематизированный перечень недостатков традиционной теории мотивации. Он подчеркивает необходимость рассмотрения личности как единого целого, с учетом воздействия культуры, окружения, сложной мотивации, немотивированного поведения и здоровой мотивации. Таким образом, Маслоу закладывает фундамент для создания подлинно гуманистической теории мотивации.

Глава 2 «Теория человеческой мотивации» является классическим представлением созданной Маслоу иерархии потребностей. Маслоу с блеском и изяществом интегрирует бихевиористскую, фрейдистскую и гуманистическую философию. Иерархия потребностей стала парадигмой, широко используемой в бизнесе, рекламе и других областях применения психологии.

Маслоу утверждает, что все человеческие потребности можно представить в виде иерархической структуры, начиная с физиологических потребностей — в воздухе, пище и воде. Затем идут четыре уровня психологических потребностей — в безопасности, любви, уважении и самоактуализации. Маслоу доказывает,

что наши высшие потребности так же реальны и являются такой же неотъемлемой частью человеческой природы, как и потребность в пище. Он старается избежать чрезмерного упрощения, свойственного как бихевиористскому, так и фрейдистскому подходу.

В главе 3 «Удовлетворение базовых потребностей» Маслоу исследует сущность предложенной иерархии потребностей. Он останавливается на удовлетворении потребностей, его последствиях, его взаимосвязи с научением, формированием характера, психическим здоровьем, патологией и множеством иных феноменов.

В главе 4 «Пересмотр теории инстинкта» Маслоу пересматривает классическую психологическую теорию инстинкта. Эта теория использует биологическую концепцию инстинкта для объяснения поведения человека. Инстинктивисты видят корни любых составляющих поведения во врожденных инстинктах, в противоположность бихевиористам, которые склонны истолковывать поведение с точки зрения научения.

В этой главе Маслоу подытоживает основные проблемы инстинктивистского подхода. Он утверждает, что любой внимательный взгляд на поведение человека позволяет обнаружить смесь влияний наследственности и среды. Маслоу пишет, что человеческие потребности, безусловно, содержат инстинктивную составляющую, но в целом ее влияние незначительно. Потребности на инстинктивном уровне не оказывают преобладающего влияния на нормальных, здоровых людей, а если эти потребности остаются неудовлетворенными, это не вызывает значительных нарушений.

Фрейд придерживался мнения, что требования нашего Эго и нашей культуры неизбежно вступают в конфликт с нашими глубинными, по сути эгоистическими, инстинктами. Маслоу не соглашается с ним. Он доказывает, что по своей сути мы добры и готовы прийти на помощь, а культура скорее помогает нам реализовать себя, чем подавляет.

В главе 5 «Иерархия потребностей» Маслоу обсуждает вопрос о различиях между высшими и низшими потребностями в соответствии с иерархией. Он доказывает, что высшие потребности сформировались на более позднем этапе развития и что подобным образом они развиваются у каждого индивида. Высшие потребности менее насущны и их удовлетворение может быть отложено на более длительный срок. Удовлетворение высших потребностей доставляет большее счастье и способствует развитию личности. Кроме того, такое удовлетворение требует лучших внешних условий.

Далее Маслоу исследует значение созданной им иерархии. Иерархия потребностей Маслоу — это одна из возможностей отдать должное богатству и сложности высших функций человека, помещая в то же время поведение человека в единый континуум с мотивацией и поведением всех живых организмов. Маслоу также определяет в общих чертах значение этой модели для философии, психотерапии, культуры и теологии.

В главе 6 «Немотивированное поведение» Маслоу расширяет сферу традиционных психологических интересов, исследуя экспрессивное и артистическое поведение. Психологи-бихевиористы, его современники, были склонны игнорировать все, кроме мотивированного поведения, сформировавшегося в процессе научения.

Экспрессивное поведение, включая пение, танец и игру, относительно спонтанно, нецеленаправленно и доставляет удовольствие само по себе. Такое поведение также заслуживает внимания со стороны психологии.

Маслоу рассматривает два вида фрустрации потребностей в главе 7 «Происхождение патологии». Фрустрация, представляющая угрозу, приводит к появлению патологии. Фрустрация, не представляющая угрозы, не имеет таких последствий. Маслоу доказывает, что не всякая фрустрация представляет угрозу и что в действительности депривация может иметь как позитивное, так и негативное воздействие. Маслоу останавливается также на конфликтах, представляющих и не представляющих угрозы, доказывая и здесь, что некоторые типы конфликтов могут иметь позитивные последствия.

В главе 8 «Является ли склонность к агрессивному поведению инстинктивной?» Маслоу доказывает, что склонность к агрессивности не является врожденной. Он рассматривает данные, полученные при исследовании поведения животных и детей, а также кросс-культурного поведения, показывающие, что при наличии здорового, оказывающего поддержку окружения агрессивное поведение практически не проявляется. Он приводит аргументы в пользу того, что по отношению к проявлениям агрессивности, как и по отношению к любому другому типу поведения, следует принимать во внимание три фактора: структуру характера индивида, культурное давление и непосредственную ситуацию.

Главу 9 «Психотерапия как хорошие отношения между людьми» Маслоу начинает, устанавливая связь между психотерапией и традиционными концепциями экспериментальной психологии, такими как угроза, совершение поступка и удовлетворение потребности.

Подтверждая центральную теоретическую роль удовлетворения потребности, Маслоу доказывает, что мы можем понять, каким образом различные терапевтические системы могут быть эффективными и каким образом относительно неподготовленные психотерапевты могут добиться успеха. Он указывает на то, что наши базовые потребности могут быть удовлетворены только в рамках межличностного контакта. Речь идет об удовлетворении таких потребностей в иерархии Маслоу, как потребность в безопасности, ощущении принадлежности, любви и самоуважении.

Маслоу утверждает, что хорошие отношения между людьми, по сути, оказывают терапевтическое воздействие, и наоборот, успешная терапия строится на добрых отношениях между врачом и пациентом. Хорошим обществом для Маслоу является такое, в котором воспитываются и поощряются хорошие отношения между людьми. Маслоу подчеркивает, что психотерапевты-профессионалы никогда не утратят своей роли, они будут нужны, главным образом, тем людям, которые уже не стремятся удовлетворить свои базовые потребности и не могут воспользоваться возможностью их удовлетворения, если она предоставляется. Для таких индивидов необходима профессиональная психотерапия, чтобы позволить им осознать их подсознательные мысли, желания, фрустрации и подавленные стремления.

В главе 10 «Подходы к соответствию норме и здоровью» Маслоу говорит об основополагающей дефиниции психологической нормальности, рассматривая ее с точки зрения статистики, общепринятых норм и культуры, а также с точки зрения достаточной адаптации и отсутствия дисфункции. Он предлагает более

позитивную дефиницию, опираясь на понятие абсолютного психического здоровья. Маслоу связывает психическое здоровье с процессом самоактуализации и с удовлетворением других свойственных человеку потребностей, составляющих его иерархию потребностей. Он размышляет и о том, каким образом окружение может наилучшим образом способствовать психическому здоровью индивида, предоставляя каждому широкие возможности выбора.

В главе 11 «Самоактуализирующиеся люди: исследование психического здоровья» Маслоу рассказывает о своем новаторском исследовании самоактуализации. Он в общих чертах описывает методы, использованные им при тестировании испытуемых. Большая часть главы посвящена подробному описанию качеств и отличительных черт, общих для самоактуализирующихся испытуемых Маслоу. Эти характеристики включают: тонкое восприятие, спонтанность, отчужденность, независимость, пиковые переживания, чувство юмора и креативность.

Маслоу отмечает, что его испытуемые далеки от совершенства, и говорит об их недостатках. Кроме того, он говорит о роли ценностей в самоактуализации и решении проблем дихотомии, приводящей к внутренним конфликтам у самоактуализирующихся людей. Дихотомию такого рода представляют собой конфликты сердца и разума, эгоизма и его отсутствия, обязанностей и удовольствий.

Важность изучения любви, в особенности любви здоровых людей, подчеркивается в главе 12 «Самоактуализирующиеся люди и любовь». Здесь речь идет о взаимосвязи секса и любви. Автор говорит о том, как любовь может позволить нам переступить пределы своего Эго и встать на защиту независимости и чувства собственного достоинства любимого человека. Маслоу говорит и о вознаграждающей и альтруистической природе любви, свойственной ей изначально.

В главе 13 «Креативность у самоактуализирующихся людей» Маслоу сравнивает креативность художников, поэтов и других представителей «творческих профессий» с креативностью самоактуализации, которая берет начало непосредственно в самой личности. Этот второй вид креативности проявляется как склонность делать все оригинально и творчески, будь то обучение, стряпня, занятия спортом или что-то иное.

Креативным самоактуализирующимся людям свойственно видеть мир свежим взглядом, по сравнению с большинством они более спонтанны и экспрессивны. Поскольку они принимают себя, они более открыты для творчества. Маслоу называет это «первичной креативностью», это озарение и вдохновение, которые составляют основу подлинного изобразительного искусства, музыки и т. д. Маслоу указывает, что, несмотря на то что лишь немногие одаренные и подготовленные люди могут добиться настоящего творческого успеха, первичная креативность самоактуализации — это основное проявление нашей человеческой сути.

В главе 14 «Вопросы новой психологии» Маслоу ставит ряд вопросов, вытекающих из его нового подхода к психологии. Круг этих вопросов включает новый подход к традиционным темам психологии: научению, восприятию, эмоциям, мотивации, интеллекту, когниции, клинической психологии, зоопсихологии, социальной психологии и теории личности.

В главе 15 «Психологический подход к науке» Маслоу предлагает интерпретацию науки с точки зрения психологии. Ученые — это люди. Их поведение как уче-

ных строится в соответствии с психологическими принципами. Оно определяется той ролью, которую играют в науке ценности, человеческие страхи, надежды и мечты. Маслоу подчеркивает, что науки — это не единственный путь к истине. К традиционному научному взгляду он советует добавить взгляды поэтов, философов, мечтателей и др. Здоровый, счастливый, всесторонне образованный человек будет лучшим ученым с более творческим подходом.

В главе 16 «Центрирование на средствах как противоположность центрирования на целях» Маслоу говорит о том, что многие из проблем науки, в особенности психологии, проистекают из того, что слишком большое внимание уделяется средствам. Сосредоточение на средствах ведет к тому, что основное значение придается инструментарию, аппаратуре и технике научных исследований. Результатом является методологически безупречное исследование, не открывающее ничего нового. Определяющее значение средств ведет к формированию научной ортодоксии, душит оригинальность и ограничивает круг вопросов, которые может изучать наука.

В главе 17 «Формирование стереотипов как противоположность познания истины» Маслоу определяет отличительные черты двух типов мышления и доказывает, что большая часть того, что слывет мышлением, всего лишь второсортная склонность к распределению по категориям. Он подчеркивает, как важно уделять первоочередное внимание новому опыту. Для Маслоу создание стереотипов — один из примеров слепого распределения по категориям; другой пример — привычка. Несмотря на то что определенная стабильность полезна и необходима, чрезмерное увлечение категоризацией приводит к консерватизму и неспособности осмыслить настоящее. Новые проблемы попросту игнорируются или решаются при помощи не соответствующей им техники и подходов.

В главе 18 «Холистический подход к психологии» Маслоу говорит о том, что сложное поведение человека не сводится к совокупности простых составляющих. Даже при изучении отдельных проявлений личности Маслоу настойчиво утверждает, что мы изучаем часть целого, а не обособленную сущность. Маслоу вводит концепцию «личностного синдрома» — структурированного, организованного комплекса разнообразных составляющих, и подробно рассматривает различные стороны этого подхода.

Мы искренне верим, что эта книга доставит вам такое же удовольствие, какое получили мы, готовя ее к печати. Абрахам Маслоу вызывает наше восхищение и как человек, и как мыслитель. Если его взгляды на психологию и потенциал человека заденут вас за живое и заставят задуматься о поднятых им проблемах, значит, автор и издатели книги достигли своей цели.

Роберт Фрэйгер