

# 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

<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 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, 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 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 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</b> <b>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   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   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
Сопrotивление 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
<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