

# АБРАХАМ МАСЛОУ «МОТИВАЦИЯ И ЛИЧНОСТЬ» (1954)

---



Выполнил:

Студент 2 курса ЭиЭ Морозов Максим Владимирович

# Абрахам Маслоу (1908-1970)



Абрахам Маслоу, основатель и лидер гуманистического течения в послевоенной западной (в первую очередь американской) психологии, по праву считается не только одной из самых крупных, но и одной из самых интересных фигур в психологии XX столетия.

Маслоу – один из основателей гуманистической психологии. Он внес значительный теоретический и практический вклад в создание альтернативы бихевиоризму и психоанализу, стремившихся "объяснить до уничтожения" творчество, любовь, альтруизм и другие великие культурные, социальные и индивидуальные достижения человечества.

Всю свою психологическую работу Маслоу связывал с проблематикой личного роста и развития, рассматривая психологию как одно из средств, способствующих социальному и психологическое благосостоянию. Он настаивает, что адекватная и жизнеспособная теория личности должна касаться не только глубин, но и высот, которых каждый индивидуум способен достичь.

С легкой руки Абрахама Маслоу понятия мотива и потребности, самоактуализации и личностного роста являются одними из ключевых, даже культовых в современной психологии.

# Содержание

Предисловие к третьему изданию

Предисловие ко второму изданию

## Часть 1. ТЕОРИЯ МОТИВАЦИИ

Глава 1. Введение в теорию мотивации

Глава 2. Теория человеческой мотивации

Глава 3. Удовлетворение базовых потребностей

Глава 4. Пересмотр теории инстинкта

Глава 5. Иерархия потребностей

Глава 6. Немотивированное поведение

## Часть 2. ПСИХОПАТОЛОГИЯ И СООТВЕТСТВИЕ НОРМЕ

Глава 7. Происхождение патологии

Глава 8. Является ли склонность к агрессивному поведению инстинктивной?

Глава 9. Психотерапия как добрые отношения между людьми

Глава 10. Подходы к соответствию норме и здоровью

## Часть 3. САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ

Глава 11. Самоактуализирующиеся люди: исследование психического здоровья

Глава 12. Самоактуализирующиеся люди и любовь

Глава 13. Креативность у самоактуализирующихся людей

ПОСЛЕСЛОВИЕ. НАСЛЕДИЕ АБРАХАМА МАСЛОУ

## Предисловие

«Мотивация и личность» – это оригинальные записи о проведенной работе, сделанные одним из самых творческих психологов прошлого века.

Автор отмечает, что третье издание было переработано и исправлено, чтобы показать творческий характер Маслоу и подчеркнуть его наиболее значимые идеи.

Данное издание содержит четыре основные части:

1. теория мотивации
2. психопатология и соответствие норме
3. самоактуализация
4. методология гуманитарных наук

# Часть первая. Теория мотивации

## Глава 1. Введение в теорию мотивации

*Мотивация* – факторы, которые стимулируют личность стремиться с той или иной степенью к удовлетворению своих нужд.

В этой главе представлены 17 положений, касающихся мотивации, которые должна включать любая разумная теория мотивации.



# Глава 1. Введение в теорию мотивации

- 1. Холистический подход* (...мотивирована скорее личность в целом, нежели отдельная ее часть.);
- 2. Парадигма мотивационных состояний* (выбор между простыми и экспериментальными проблемами);
- 3. Средства и цели* (изучение первичных целей или желаний или потребностей человека);
- 4. Неосознанная мотивация* (принятие во внимание подсознательное);
- 5. Общность человеческих желаний* (фундаментальные и первичные желания людей различаются не так сильно)

# Глава 1. Введение в теорию мотивации

**6. Сложная мотивация** (сознательное желание или мотивированное поведение это канал появления иных намерений);

**7. Мотивационные состояния** (мотивация непрерывна, сложна и нестабильна);

**8. Удовлетворение порождает новую мотивацию** (человек никогда не бывает удовлетворен, разве что относительно или частично);

**9. Невозможность составить список влечений** (совокупность влечений не имеет ничего общего с арифметической суммой отдельных разрозненных членов)



# Глава 1. Введение в теорию мотивации

*10. Классификация мотиваций с учетом основных целей* (основа классификации мотивации – основные цели или потребности);

*11. Неадекватность данных, полученных при экспериментах с животными* (мы не можем спросить животных об их намерениях, но можем спросить человека);

*12. Окружение* (учет ситуаций);

*13. Интегрированное действие* (иногда организм является не интегрированным целым);



## Глава 1. Введение в теорию мотивации

- 14. Немотивированное поведение* (не все виды поведения и реакций мотивированы);
- 15. Возможность достижения цели* (стремление к тому, что реально можно достичь);
- 16. Реальность и бессознательное* (влияние реальности на бессознательные импульсы);
- 17. Мотивация высших человеческих возможностей* (принятие во внимание и истолкование, что волновало величайших и лучших представителей человечества).

## Глава 2. Теория человеческой мотивации

Жизнь человека определяется его *потребностями*. Потребностями, как физиологическими, низменными, так и духовными, возвышенными. И чтобы понять, какие цели ставит перед собою индивид, и к чему он стремится, необходимо понимать, какие потребности и когда индивид имеет или может иметь.

Эта парадигма реализует системный принцип развития, т.е. движение снизу вверх от простого к сложному.



## Глава 2. Теория человеческой мотивации



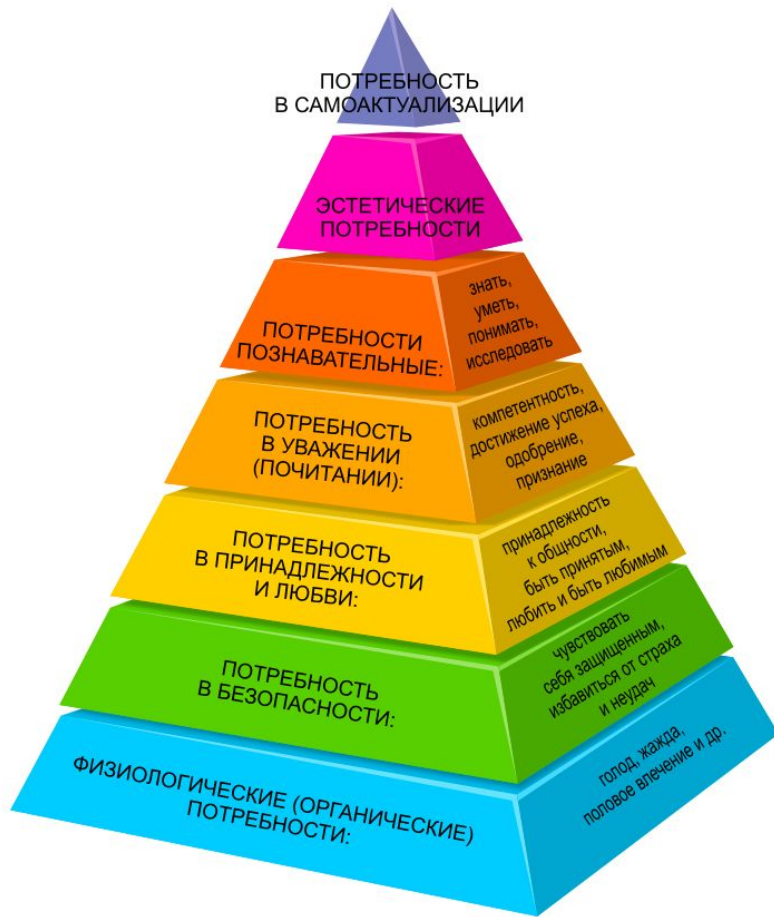
Исходным пунктом теории Маслоу выступает пересмотр понятия инстинкта. Маслоу заменяет понятие инстинкта понятием **базовых потребностей** (basic needs), которые имеют *инстинктоидную природу* в том смысле, что они выражают природу и видовую специфику человека. В отличие от инстинктов они могут остаться неразвитыми, поскольку их врожденный инстинктивный компонент слаб и легко перевешивается другими факторами, связанными с внешними средовыми (культурными) влияниями.

## Глава 2. Теория человеческой мотивации

- физиологические (голод, жажда, сексуальное влечение, сон и др.);
- потребности в безопасности (уверенность, защищенность, порядок и др.);
- потребности в любви и принадлежности;
- потребности в признании, оценке, уважении (в том числе самоуважении);
- потребность в самоактуализации.



## Глава 2. Теория человеческой мотивации



Согласно Маслоу, «человеческие потребности располагаются в виде иерархии.

Иными словами, появлению одной потребности обычно предшествует удовлетворение другой, более насущной.

Человек — это животное, постоянно испытывающее те или иные желания».

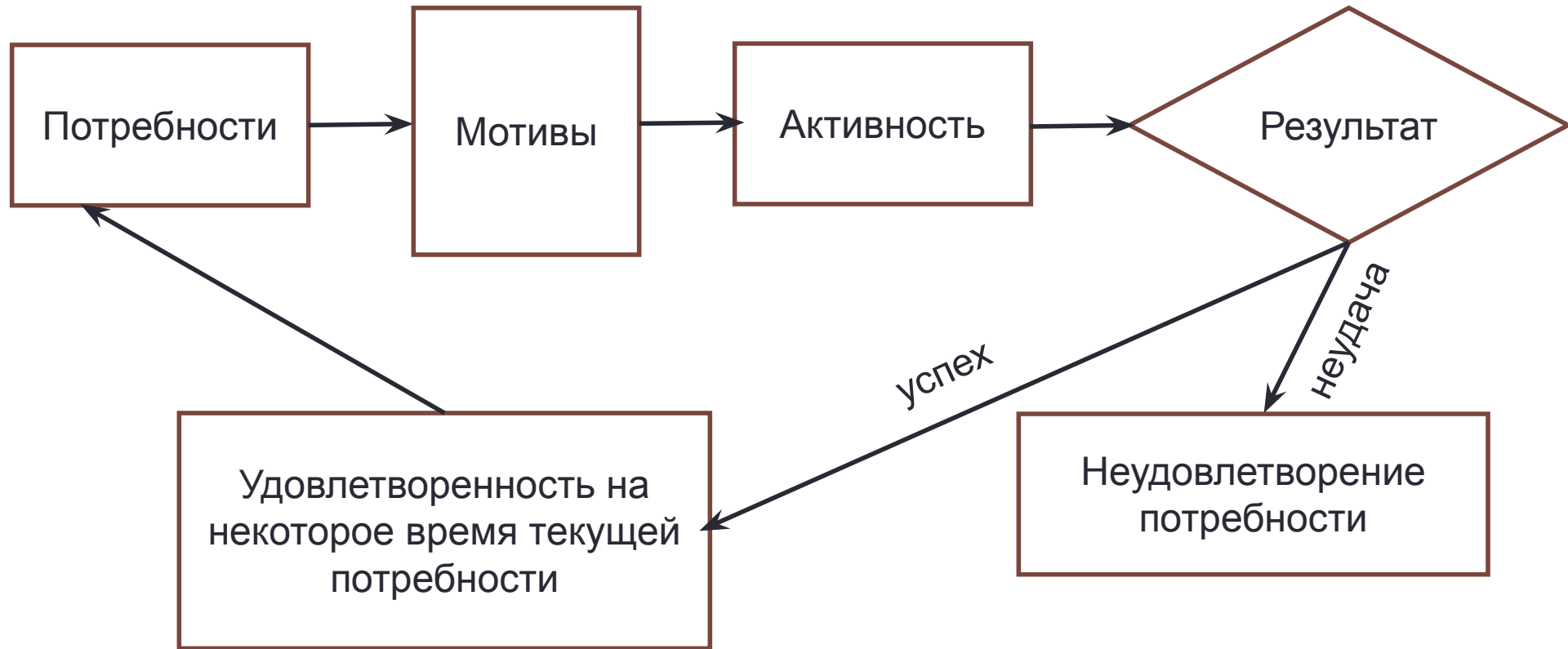
## Глава 2. Теория человеческой мотивации

**Согласно Маслоу, некоторая характеристика может считаться *базовой потребностью*, если она удовлетворяет следующим условиям:**

1. Ее отсутствие ведет к заболеванию.
2. Ее наличие предотвращает заболевание.
3. Ее восстановление излечивает заболевание.
4. В определенных, весьма сложных, ситуациях свободного выбора субъект предпочитает удовлетворение именно данной потребности.
5. У здорового человека она может быть пассивна, функционировать на низком уровне или функционально отсутствовать".

# Глава 3. Удовлетворение базовых потребностей

## *Обычный цикл удовлетворения потребности*





## Глава 3. Удовлетворение базовых потребностей

### Примеры последствий второстепенного характера:

1. Независимость от прежде положительных раздражителях и объектов стремлений и определенное пренебрежение по отношению к ним наряду с зависимостью от положительных раздражителей и целевых объектов, которые прежде не привлекали к себе внимания, не были желанными или были таковыми лишь от случая к случаю;
2. Вместе с изменением системы ценностей происходят изменения в когнитивных способностях;
3. Новые интересы, положительные раздражители и потребности не просто новые, но в определенном смысле также и более высокие по уровню;

## Глава 3. Удовлетворение базовых потребностей

### **Примеры последствий второстепенного характера:**

4. Удовлетворение какой бы то ни было потребности, пока оно представляет собой надлежащее удовлетворение способствует формированию характера;
5. Удовлетворение конкретных потребностей и их насыщение помимо перечисленных общих результатов ведет еще к определенным специфическим результатам.

## Глава 4. Пересмотр теории инстинктов

*Инстинкт* — потребность, намерение, способность, поведение, восприятие, экспрессию, ценность и сопутствующие им эмоции, по отдельности или в комбинации (Мармор, Бернард).

По Маслоу побудительные мотивы человека или его базовые потребности могут носить сколько — нибудь осязаемый врожденный характер.



## Глава 4. Пересмотр теории инстинктов

### Базовые потребности в теории инстинктов

В главе приведены данные и теоретические соображения, которые при данном порядке изложения могут служить подтверждениями гипотезы о том, что базовые потребности человека имеют подобный инстинктам характер:

1. Существуют инстинкты, свойственные только человеку;
2. Фрустрация носит патогенетический характер;
3. Удовлетворение носит здоровый характер;
4. Побудительность;
5. Психотерапия;
6. Поощрение инстинктов;
7. Разрешение противоречия.

## Глава 5. Иерархия потребностей

1. Высшая потребность является более поздним образованием с филогенетической или эволюционной точки зрения.
2. Высшие потребности являются более поздними образованиями с онтогенетической точки зрения.
3. Чем выше потребность, тем менее настоятельна она для нужд выживания, тем на более длительный срок может откладываться ее удовлетворение и тем легче она исчезает надолго.
4. Существование на уровне высших потребностей предполагает более высокую биологическую продуктивность, большую продолжительность жизни, снижение заболеваемости, улучшение сна, аппетита и т. д.

## Глава 5. Иерархия потребностей

5. Высшие потребности субъективно являются менее насущными.
6. Удовлетворение высших потребностей ведет к более желательным субъективным последствиям, т. е. к более полному счастью, безмятежности и богатству внутренней жизни.
7. Удовлетворение высших потребностей и стремление к нему ориентировано на здоровье и препятствует психопатологии.
8. Высшая потребность требует большего количества обязательных предпосылок.
9. Для появления высших потребностей требуются более благоприятные внешние условия.

## Глава 5. Иерархия потребностей

10. Как правило, тот, у кого удовлетворены высшая и низшая потребности, придает большее значение удовлетворению высшей потребности.

11. Чем выше уровень потребностей, тем шире круг идентификации любви, тем больше людей входит в этот круг и тем выше средний уровень идентификации любви.

12. Удовлетворение высших потребностей и стремление к нему имеет благоприятные гражданские и социальные последствия.

13. Удовлетворение высших потребностей ближе к самоактуализации, чем удовлетворение низших.



## Глава 5. Иерархия потребностей

14. Удовлетворение высших потребностей и стремление к нему ведет к более выраженному, устойчивому и подлинному индивидуализму.

15. Чем выше уровень потребностей, тем менее болезненна и более результативна психотерапия: на уровне низших потребностей она едва ли может быть полезна.

16. Низшие потребности носят куда более локализованный, осязаемый и ограниченный характер, чем высшие потребности.

## Глава 6. Немотивированное поведение

*Копинг, копинговые стратегии* (англ. coping, coping strategy) — это то, что делает человек, чтобы справиться (англ. to cope with) со стрессом.

*Экспрессия* — яркое проявление чувств, настроений, мыслей.



## Глава 6. Немотивированное поведение

### Копинг в сравнении с экспрессией

*Копинг* — поведение по определению является целенаправленным и мотивированным; *экспрессия* часто бывает немотивированной.

*Копинг* — поведение предполагает, что предпринимаются усилия; *экспрессия* же не предполагает усилий.

*Копинг* в большей степени детерминирован переменными внешнего характера, которые определяются культурой и окружающей средой; *экспрессия* в значительной степени детерминирована состоянием организма.

*Копинг* более управляем (подавляется, сдерживается, вытесняется усвоением культурных норм); *экспрессия* чаще бывает неконтролируемой, а порой принимает неудержимый характер.

## Глава 6. Немотивированное поведение

### Копинг в сравнении с экспрессией

*Копинг* в большинстве случаев является результатом научения; *экспрессия* чаще всего не связана с научением, она проявляется в результате освобождения, если на ее пути нет препятствий.

*Копинг* обычно предполагает внесение изменений в окружающую среду и часто производит такие изменения; *экспрессия* не предполагает никаких определенных действий.

*Копинг* — поведение предполагает использование определенных средств, а его цель — удовлетворение потребности или уменьшение угрозы. *Экспрессия* часто является самоцелью.

Для *копинг* — составляющей типичен сознательный характер (хотя копинг может стать бессознательным); *экспрессия* чаще является бессознательной.

## Часть первая. Теория мотивации

В своих работах Маслоу затронул очень много насущных жизненных проблем, которые интересуют каждого человека: творчество, любовь, нравственные ценности, воспитание личности, совершенствование общества и др.

Охватывая различные аспекты функционирования человека в единстве его души и тела А. Маслоу придавал фундаментальное значение совершенствованию личности.

Влияние теории мотиваций А. Маслоу на различные сферы человеческой деятельности иногда называют незаметной революцией. И этому есть веские основания, так как изменения затронули фундаментальные аспекты воспроизводства человека в обществе, в частности, образование, организацию трудовой деятельности, различные формы групповой терапии, способствующие снятию стресса, а также служащие личностному росту, новый подход к медицине.

# Часть вторая . Психопатология и соответствие норме

## Глава 7. Происхождение патологии

Концепция мотивации в том виде, в котором она была изложена, содержит несколько ключевых моментов для понимания возникновения психопатологии, а также природы фрустрации, конфликта и угрозы.

**Фрустрация** (лат. frustratio — «обман», «неудача», «тщетное ожидание», «расстройство замыслов») — психическое состояние, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой невозможности удовлетворения тех или иных потребностей, или, проще говоря, в ситуации несоответствия желаний имеющимся возможностям.



## Глава 7. Происхождение патологии

### Депривация и угроза

Термин «фрустрация» как единое понятие не так удобен; представляется разумным различать два, пересекающихся с фрустрацией понятия:

- 1) депривация потребностей не базового характера
- 2) угроза личности, т. е. базовым потребностям или разнообразным копинг — системам, которые с ними связаны.

В понятие депривации вкладывается значительно меньше, чем в понятие фрустрации; угроза предполагает гораздо большее. Депривация не носит психопатогенетического характера, угроза же приводит к психопатологии.



## Глава 7. Происхождение патологии

### Конфликт как угроза

#### *Типы конфликтов:*

1. элементарный конфликт;
2. другая разновидность конфликта — это ситуация, в которой имеются альтернативные пути достижения цели, причем цель важна для индивида;
3. конфликт угрожающего характера;
4. катастрофический конфликт.



## Глава 7. Происхождение патологии

### Травма и болезнь как угроза

Необходимо отметить, что концепция угрозы включает феномены, которые не относятся ни к категории конфликта, ни к категории фрустрации в обычном смысле этих слов. Серьезная болезнь определенного типа может вести к психопатологии.



## Глава 8. Является ли склонность к агрессивному поведению инстинктивной?

Детерминанты деструктивного поведения многообразны.

Совершенно очевидно, что в число этих детерминантов мы должны включить культуру, научение, окружающую среду.

Менее очевидно, но все же весьма вероятно, что биологические детерминанты также играют существенную роль, несмотря на то что мы не можем с уверенностью сказать, какова она.

Как минимум мы должны принять тот факт, что склонность к насилию — неизбежная часть человеческой сущности, лишь тогда, когда базовые потребности обречены на периодическую фрустрацию, и мы знаем, что люди устроены таким образом, что насилие, гнев и месть — достаточно распространенные последствия такой фрустрации.

# Глава 9. Психотерапия как добрые отношения между людьми

## Психотерапия и удовлетворение потребностей

Нам известно множество фактов, которые в совокупности делают невозможной теорию психотерапии, которая 1) является чисто когнитивной или 2) носит абсолютно беспристрастный характер, но тем не менее эти факты совместимы с теорией удовлетворения потребностей и с межличностным подходом к психотерапии и развитию.



# Глава 9. Психотерапия как добрые отношения между людьми

## Добрые отношения между людьми

Любой фундаментальный анализ межличностных отношений (например, дружбы, брака и т. д.) показывает что: 1) базовые потребности можно удовлетворить лишь в процессе межличностных контактов и 2) удовлетворение этих потребностей, т. е. обеспечение безопасности, любви, принадлежности, чувства собственной значимости и самоуважения, и является именно тем основным лекарством.

## Глава 9. Психотерапия как добрые отношения между людьми

### Хорошее общество

Параллельно с дефинициями благоприятных взаимоотношений, обсуждавшимися ранее, мы можем также рассмотреть явно востребованную дефиницию хорошего общества, т. е. общества, которое обеспечивает своим членам максимальные возможности для того, чтобы стать здоровыми и самоактуализирующимися людьми.

# Глава 9. Психотерапия как добрые отношения между людьми

## **Профессиональная психотерапия**

По мере того как болезнь принимает все более серьезный характер, она все меньше поддается благотворному воздействию удовлетворения потребностей. В этом континууме наступает момент, когда 1) уже нет ни стремления, ни желания к удовлетворению базовых потребностей, и человек отказывается от него в пользу удовлетворения потребностей невротического характера и 2) даже когда такое удовлетворение возможно, пациент не в состоянии воспользоваться им. Бесполезно предлагать ему любовь, поскольку он боится ее, не доверяет ей, неверно истолковывает ее и, в конечном счете, отказывается от нее.

## Глава 10. Подходы к соответствию норме и здоровью

Слова *нормальный* и *аномальный* имеют такое множество значений, что стали практически бесполезными. Сегодня психологи и психиатры чаще всего заменяют эти слишком общие слова более специальными понятиями.

Слово *нормальный* часто неосознанно используется в качестве синонима слов традиционный, привычный или общепринятый, которые обычно имплицитно подразумевают одобрительное отношение к традиции.



# Глава 10. Подходы к соответствию норме и здоровью

## Нормы

```
graph TD; A[Нормы] --> B[Социальные]; A --> C[Культурные];
```

### Социальные

общепризнанные правила, образцы поведения, стандарты деятельности, призванные обеспечивать упорядоченность, устойчивость и стабильность социального взаимодействия индивидов и социальных групп.

### Культурные

предписания, требования, пожелания и ожидания соответствующего (общественно одобряемого) поведения.

## Глава 10. Подходы к соответствию норме и здоровью

*Условия, необходимые для здоровья* это условия, способствующие самоактуализации или здоровью, благоприятной окружающей средой (теоретически) является такая, которая обеспечивает необходимые исходные материалы, а затем освобождает дорогу и отступает в сторону, чтобы позволить (рядовому) организму самому выразить свои желания и запросы и сделать свой выбор (постоянно помня, что часто он выбирает отсрочку или отказ в пользу других и что другие люди также имеют свои желания и запросы).

## Часть вторая . Психопатология и соответствие норме

Концепция мотивации в том виде, в котором она была изложена, содержит несколько ключевых моментов для понимания возникновения психопатологии, а также природы фрустрации, конфликта и угрозы.

Практически все теории, пытающиеся объяснить, как возникает психопатология и за счет чего она сохраняется, опираются главным образом на две концепции — фрустрации и конфликта, которые мы и намерены рассмотреть. Некоторые виды фрустрации ведут к патологии, а некоторые нет. Таким же образом не все конфликты приводят к возникновению патологии. По — видимому, чтобы объяснить это явление, необходимо обратиться к теории базовых потребностей.

# Часть третья. Самоактуализация

## Глава 11. Самоактуализирующиеся люди: исследование психического здоровья

В этой главе представлены результаты исследования, необычного во многих отношениях. Оно не было спланировано заранее. Это исследование не удовлетворяло никакого социального заказа, оно проводилось в частном порядке: собственное любопытство толкнуло автора на поиски путей разрешения разнообразных личностных, моральных, этических и научных проблем.



# Глава 11. Самоактуализирующиеся люди: исследование психического здоровья

**Материал исследования:** близкие знакомые и друзья,  
студенты колледжей

**Методы исследования:** интеракция



# Глава 11. Самоактуализирующиеся люди: исследование психического здоровья

**Результаты наблюдений:** были выделены следующие характеристики самоактуализирующихся людей:

1. Восприятие реальности
2. Принятие
3. Спонтанность
4. Центрирование на проблеме
5. Склонность к уединению
6. Автономия
7. Свежесть восприятия
8. Пиковые переживания
9. Человеческое родство



# Глава 11. Самоактуализирующиеся люди: исследование психического здоровья

**Результаты наблюдений:** были выделены следующие характеристики самоактуализирующихся людей:

10. Скромность и уважение к окружающим
11. Межличностные отношения
12. Этика
13. Умение различить средства и цели
14. Чувство юмора
15. Креативность
16. Сопротивление приобщению к культурным нормам
17. Несовершенство
18. Ценности
19. Разрешение противоречий

# Глава 12. Самоактуализирующиеся люди и любовь

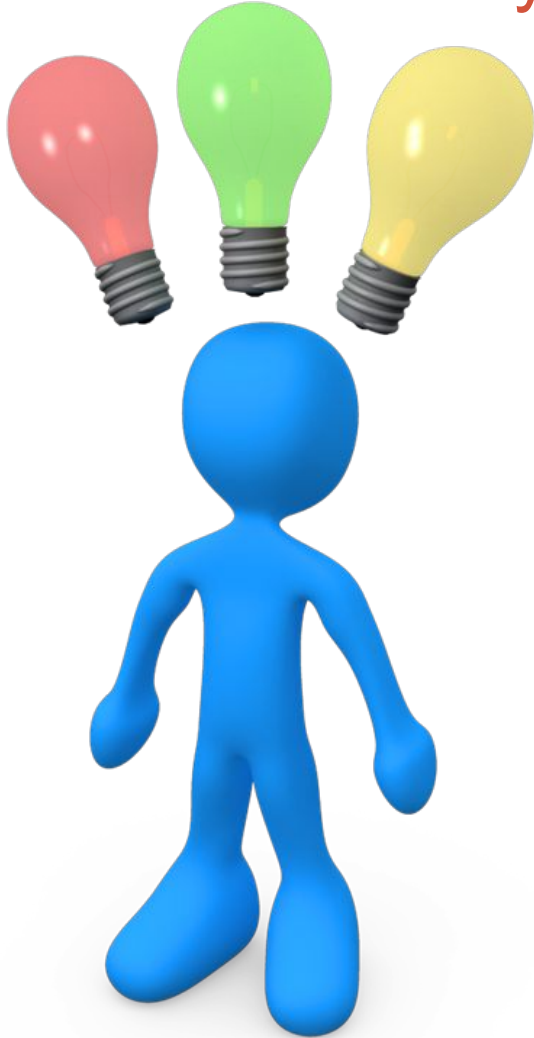
**Чему эти люди могут научить нас в вопросах любви и секса?**

1. Открытость
2. Способность любить и быть любимым
3. Сексуальность
4. Эго — трансцендентность
5. Веселость
6. Уважение к другому человеку
7. Любовь как самовознаграждение
8. Альтруистическая любовь
9. Отчужденность и индивидуальность





## Глава 13. Креативность у самоактуализирующихся людей



***Креативность*** — уровень творческой способности к творчеству, составляющий относительно устойчивую характеристику личности.

***Креативность в понимании автора*** — прерогатива определенных профессий.

## Глава 13. Креативность у самоактуализирующихся людей

### Креативность самоактуализации

```
graph TD; A[Креативность самоактуализации] --- B[Восприятие]; A --- C[Самовыражение]; A --- D[«Вторая наивность»]; A --- E[Влечение к неизведанному];
```

*Восприятие*

*Самовыражение*

*«Вторая наивность»*

*Влечение к неизведанному*

# Глава 13. Креативность у самоактуализирующихся людей

## Уровни креативности

*Первичный уровень*

*Вторичный уровень*

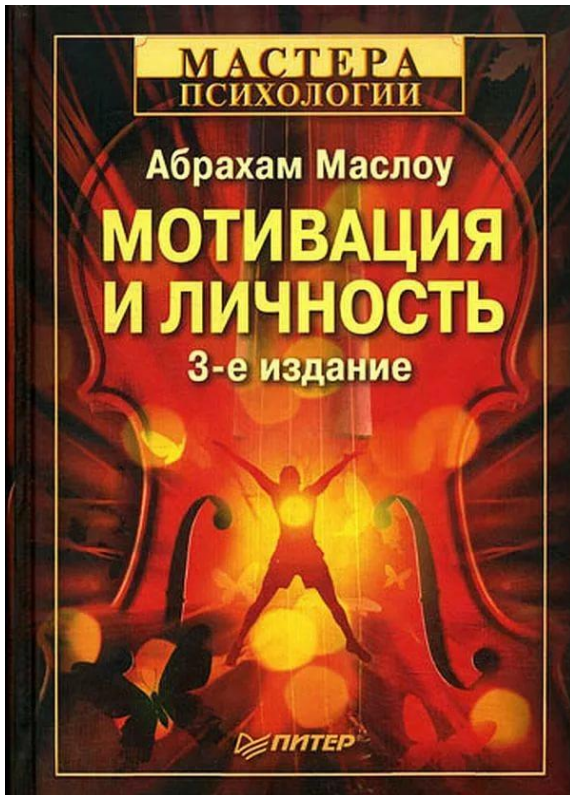
*Сравнения, суждения и т.п.*

*Интегрированная креативность*

## Часть третья. Самоактуализация

Самоактуализирующиеся люди - не ангелы.

Сказанное выше может привести к заключению, что самоактуализирующиеся люди избранная группа "суперзвезд", приближающаяся к совершенству в искусстве жить и стоящая на недостижимой для остального человечества высоте. Маслоу недвусмысленно опровергал подобные выводы. Будучи несовершенными по своей человеческой природе, самоактуализирующиеся люди также подвержены глупым, неконструктивным и бесполезным привычкам, как и мы, смертные. Вспышки темперамента не так уж необычны для них. Маслоу также обнаружил, что его испытуемые способны проявлять определенную "хирургическую холодность" в межличностных конфликтах.



**Маслоу А. Мотивация и личность.**  
Электронный ресурс: 3-е изд. / Пер.с англ. –  
СПб.: Питер, 2008. - 252с. (Серия «Мастера  
психологии»).

Выполнил:  
Студент 2 курса ЭиЭ Морозов Максим Владимирович