

2013. július 1. - **Abraham Maslow hetven éve, 1943 július elsején publikálta „A Theory of Human Motivation” című tanulmányát.**

Ebben a cikkben írta le a piramis alakban ábrázolt, híressé vált tézisé, miszerint az emberi motivációs tényezők egymásra épülnek, alul vannak a legalapvetőbbek, erre alapulnak az összetettebb dolgok. A szakirodalomban még mindig tartja magát a jól ábrázolható piramis, de az alapjai már régóta inognak.

Maslow elméletéhez általa példamutatónak nevezett embereket tanulmányozott, például Albert Einsteint, Eleanor Rooseveltet, és Frederick Douglast. Elképzeléseit részletesebben 1954-ben megjelent *Motivation and Personality* című könyvében fejtette ki, és bár elmélete rendkívül népszerű, kutatásokkal valójában sosem igazolták.

Pszichológiai szükségletek, biztonság

A szükségletek hierarchiájában legalul és legszélesebben a biológiai és fiziológiai szükségletek helyezkednek el: ezek mindenképpen szükségesek az emberi túléléshez, ha ezek nincsenek meg, nem tudunk létezni. Ide soroljuk a lélegzést, az ételt, a vizet, a homeosztázist (a belső és külső körülményekhez való alkalmazkodás képességét), a kiválasztást, a szexet és az alvást. Erre épülnek a biztonsági szükségletek: ha a létfenntartással nincs probléma, a biztonsággal kapcsolatos igények kapnak elsőbbséget, uralják a viselkedést. Ebbe beletartozik a személyes biztonság, a pénzügyi biztonság, az egészség és jólét, valamint a biztonsági háló balesetek, betegségek ellen.

Közösség

Miután teljesülnek a pszichológiai és biztonsági szükségletek, az emberi szükségletek harmadik rétege Maslow szerint a közösségi élet, a valahová tartozás érzése. A pszichológus érzelemalapú kapcsolatokat sorolt ide, úgymint barátság, család, intimitás.

Az embereknek szükségük van az érzésre, hogy tartoznak valahova, elfogadásra, függetlenül attól, hogy nagyon társadalmi csoporttól jön, például kluboktól, munkahelyi környezetből, vallási csoportokból vagy szakmai szervezetektől, vagy kisebb társadalmi kapcsolatokból: családtagoktól, intim partnerektől, mentoroktól, közeli kollégáktól, bizalmasoktól.

Szükségünk van arra hogy szeressünk valakit, és szeressenek minket szexuális és nem szexuális értelemben is. Ezek hiányában az emberek magányossá válnak, szoronganak, sőt akár a klinikai depressziót is elérhetik. A nyomásgyakorlás erejétől függően a valahová tartozás sokszor felülírja a fiziológiai és biztonsági szükségleteket: az anorexiások például néha inkább nem esznek, csak hogy meglegyen a kontroll érzése.

Megbecsülés

Minden embernek szüksége van arra, hogy elismerjék. Az önbecsülés normális emberi vágy, hogy elfogadottak legyünk, és mások értékeljenek minket. Különböző dolgokban veszünk részt, hogy elismerjenek minket, hogy tevékenységeinkkel hozzájáruljunk valamihez, amitől elfogadottnak, értékeltnek érezzük magunkat hivatásunkban vagy hobbinkban.

Ezen a szinten a kiegyensúlyozatlanság alacsony önbecsüléshez vagy kisebbségi komplexushoz vezet. Az alacsony önbecsülésű embereknek tiszteletre van szüksége másoktól, gyakran hírnevet és dicsőséget keresnek, ami megint csak másokon múlik.

Maslow két verzióját különítette el az önbecsülési szükségleteknek: alacsonyabbat és magasabbat. Az alacsonyabb kategóriába tartozik hogy mások elismernek, státusz, hírnév, presztízs, figyelem. Magasabb szinten van az önbecsülés, kompetencia, önbizalom, függetlenség, szabadság. Ezen igények megvonása kisebbségi érzéshez, gyengeséghez és tehetetlenséghez vezet.

Önmegvalósítás

Maslow piramisának csúcsán az önmegvalósítás áll. Ezen a szinten az emberek felismerik a bennük rejlő potenciált, és megpróbálják kihasználni azt. Maslow szerint ez a vágy arról szól, hogy egyre inkább azok legyünk, ami az ember, minden, amire valaki képes lehet.

Ez egy nagyon széles definíció önmegvalósításra, de egyénekre alkalmazva specifikussá válik: például valakinek az a vágya, hogy ideális szülő legyen, míg mások atletikus testet szeretnének, megint mások festményekkel, képekkel, találmányokkal fejeznék ki érzéseiket, gondolataikat. Maslow szerint ezek eléréséhez mindenképpen szükség van arra, hogy az alatta lévő szinteken rend legyen.

Társnak lenni mindennekfelett

Annak ellenére, hogy Maslow piramisa a pszichológia egyik legismertebb reprezentációja, gondolatait sosem támasztotta alá empirikus kutatás, idővel egyre többen illették kritikával, elavultnak tartották. Jó gondolatokon alapult, de egyszerűen hiányzik belőle néhány tény az emberei viselkedéssel kapcsolatban, amelyeket még nem igazán ismertek Maslow korában. Egy ausztrál pszichológusokból álló csapat 2010-ben újragondolta a Maslow-piramist: belefoglalták az azóta született új eredményeket és elméleteket olyan, akkor még nem létező területekről is, mint az idegtudomány, fejlődépszichológia, evolúciopszichológia. A kutatócsoport újraalkotta a piramist, miután megvizsgálták, hogy a pszichológiai folyamatok radikálisan megváltoznak evolúciósan alapvető motivációk hatására, például önvédelmi helyzetben, párzással kapcsolatban vagy státuszproblémáknál.

Az új piramis alsó négy szintje könnyen összeegyeztethető Maslow eredeti piramisával, a tetőn viszont nagy változások vannak. A legvitatottabb változás, hogy az önmegvalósítás többé nincs a piramis tetején: ide három, evolúciós szempontból kritikus motiváció került, amelyeket Maslow figyelmen kívül hagyott: a társ megszerzése, megtartása és a gyereknevelés. A kutatók szerint az önmegvalósítás érdekes és fontos, de nem alapvető, minden, amit Maslow eredetileg ezzel

Hetvenéves a Maslow-piramis (Index)

Írta: Adminisztrátor

2013. július 02. kedd -

jelölt sokkal inkább biológiailag irányított, célja pedig, hogy vonzó társak legyünk.

Egy 2011-ben megjelent kutatás szintén hasonló eredményekre jutott: az eredmények cáfolják, hogy a szükségletek között valóban olyan egymásra épülés lenne, mint amit 1943-ban Maslow megálmodott – úgy tűnik, egyáltalán nem igaz, hogy egyik szint nélkül nem léphetünk a másikra. Annyiban viszont igaza van a hetvenéves elméletnek, hogy minden embernél azonosíthatóak univerzális szükségletek, még ha nem is feltétlenül rendezhetők piramisba. **Laz a Bálint**