



# Иерархия потребностей Маслоу

**Иерархия потребностей Маслоу** — это концептуализация потребностей (или целей), мотивирующих человеческое поведение, предложенная американским психологом Абрахамом Маслоу. <sup>[ 1 ] [ 2 ]</sup> Согласно первоначальной формулировке Маслоу, существует пять групп базовых потребностей, которые связаны друг с другом иерархией доминирования (или силы). Обычно иерархия изображается в виде пирамиды, хотя сам Маслоу не был автором этой иконической диаграммы. <sup>[ 3 ]</sup> Пирамида начинается внизу с физиологических потребностей (наиболее доминируемых из всех) и достигает вершины с потребностями самоактуализации. В своих более поздних работах Маслоу добавил шестой уровень «метапотребностей» и метамотивацию. <sup>[ 4 ] [ 5 ]</sup>



Интерпретация иерархии потребностей Маслоу. Представлена в виде пирамиды, где самые базовые потребности находятся внизу, а наименее базовые — наверху.

Иерархия потребностей, разработанная Маслоу, является одним из его наиболее весомых вкладов в психологию. <sup>[ 6 ]</sup> Иерархия потребностей остается популярной структурой и инструментом в высшем образовании, <sup>[ 7 ] [ 8 ]</sup> бизнесе и управленческом обучении, <sup>[ 9 ]</sup> социологических исследованиях, здравоохранении, <sup>[ 10 ] [ 11 ]</sup> консультировании <sup>[ 12 ]</sup> и социальной работе. <sup>[ 13 ]</sup> Несмотря на широкое использование и исследование, иерархия потребностей подвергалась критике из-за отсутствия убедительных подтверждающих доказательств, и ее обоснованность остается под вопросом. <sup>[ 14 ] [ 15 ] [ 16 ] [ 17 ]</sup>

## Историческое развитие

Маслоу предложил свою иерархию потребностей в статье 1943 года «Теория человеческой мотивации» в журнале *Psychological Review*. <sup>[ 1 ]</sup> Эта теория представляет собой систему классификации, призванную отразить в качестве своей основы универсальные потребности общества, а затем перейти к более приобретенным эмоциям. <sup>[ 18 ]</sup> Иерархия разделена на потребности в восполнении дефицита и потребности в росте, при этом две ключевые темы, затрагиваемые в теории, — индивидуализм и приоритизация потребностей.

Согласно оригинальной формулировке Маслоу, существует пять групп основных потребностей: физиологические, потребность в безопасности, любовь, уважение и самоактуализация. Эти потребности связаны друг с другом в иерархии преобладания (или силы), начиная с физиологических потребностей, которые являются наиболее преобладающими из всех. Если физиологические потребности удовлетворены, возникает новая группа потребностей в безопасности. Если и физиологические, и потребность в безопасности достаточно хорошо удовлетворены, возникает преобладающая («высшая»)

потребность в любви (как в дарении, так и в получении). Следующая потребность — это потребность в уважении, и, наконец, самоактуализация. Маслоу также ввел термин «метамотивация» для описания мотивации людей, которые выходят за рамки основных потребностей и стремятся к постоянному совершенствованию. <sup>[5]</sup>

Иерархия предполагает жёсткое разделение потребностей, но Маслоу подчёркивал, что потребность не обязательно должна быть удовлетворена на 100%, прежде чем возникнет следующая. Вместо этого «более реалистичным описанием иерархии было бы снижение процента удовлетворения по мере продвижения вверх по иерархии доминирования». <sup>[19]</sup>

## Пирамида

Иерархию потребностей Маслоу часто изображают в форме пирамиды, где самые крупные и фундаментальные потребности находятся внизу, а потребность в самоактуализации и самопознании — наверху. Однако сам Маслоу никогда не создавал пирамиду для представления иерархии потребностей. <sup>[20][3][21]</sup>

Четыре самых фундаментальных уровня пирамиды содержат то, что Маслоу называл «дефицитарными потребностями» или «потребностями-дистрикта»: уважение, дружба и любовь, безопасность и физические потребности. Если эти «дефицитные потребности» не удовлетворены — за исключением самой фундаментальной (физиологической) потребности — это может не проявляться физически, но человек будет чувствовать тревогу и напряжение. Депривация — это причина дефицита, поэтому неудовлетворенные потребности мотивируют человека восполнить то, в чем ему отказывают. <sup>[22]</sup>

Человеческий мозг — сложная система, в которой параллельно протекают параллельные процессы, поэтому одновременно может возникать множество различных мотиваций, относящихся к разным уровням иерархии Маслоу. Маслоу чётко описывал эти уровни и их удовлетворение, используя такие термины, как «относительный», «общий» и «первичный». Вместо того, чтобы утверждать, что человек сосредоточен на определённой потребности в любой момент времени, Маслоу утверждал, что определённая потребность «доминирует» в человеческом организме. <sup>[2]</sup> Таким образом, Маслоу признавал вероятность того, что различные уровни мотивации могут возникать в человеческом сознании в любой момент времени, но он сосредоточился на выявлении основных типов мотивации и порядка их удовлетворения. <sup>[23]</sup> Помимо своих антропологических исследований, Маслоу опирался на данные о животных, которые «изучали и наблюдали за обезьянами [...], замечая их необычные модели поведения, которые учитывали приоритеты, основанные на индивидуальных потребностях». <sup>[13]</sup>

## Альтернативные иллюстрации иерархии

В отличие от хорошо известной пирамиды, был разработан ряд альтернативных схематических иллюстраций иерархии потребностей. Одна из самых ранних, появившаяся в 1962 году, демонстрирует более динамичную иерархию с точки зрения «волн» различных потребностей, накладывающихся друг на друга одновременно. <sup>[24]</sup> Как показано, пик более раннего основного набора потребностей должен быть пройден, прежде чем следующая «более высокая» потребность сможет начать играть доминирующую роль.

В других схематических иллюстрациях иерархии взаимодействие различных потребностей изображается с помощью перекрывающихся треугольников. Одна из таких обновлённых иерархий предполагает, что самоактуализация лишается своего привилегированного места на вершине пирамиды, поскольку в новой структуре она в значительной степени подчинена мотивам, связанным со статусом (уважением) и поиском партнёра. <sup>[ 25 ]</sup>



Альтернативная иллюстрация иерархии потребностей с перекрывающимися потребностями

## Потребности

### Физиологические потребности

Физиологические потребности составляют основу иерархии. Эти потребности являются биологическим компонентом выживания человека. Согласно иерархии потребностей Маслоу, физиологические потребности учитываются во внутренней мотивации. Согласно теории Маслоу, люди вынуждены сначала удовлетворять физиологические потребности, чтобы достичь более высокого уровня внутреннего удовлетворения. <sup>[ 1 ]</sup> Чтобы перейти к потребностям более высокого уровня в иерархии Маслоу, сначала необходимо удовлетворить физиологические потребности. Это означает, что если человек испытывает трудности с удовлетворением своих физиологических потребностей, он не готов самостоятельно искать безопасность, принадлежность, уважение и самореализацию.

Физиологические потребности включают в себя: воздух , воду , пищу , тепло , одежду , воспроизводство , жильё <sup>[ 22 ]</sup> и сон . Многие из этих физиологических потребностей должны быть удовлетворены для поддержания гомеостаза человеческого организма . Например, воздух — это физиологическая потребность; человеку воздух необходим сильнее, чем потребности более высокого уровня, такие как чувство социальной принадлежности. Физиологические потребности критически важны для «удовлетворения самых основных жизненных потребностей». <sup>[ 13 ]</sup> Это позволяет удовлетворять такие потребности, как голод и жажда, не нарушая регуляцию организма.

### Потребности в безопасности

Как только физиологические потребности человека удовлетворены, его потребность в безопасности становится приоритетной и доминирует в поведении. При отсутствии физической безопасности — из-за войны, стихийных бедствий, насилия в семье , жестокого обращения с детьми и т. д. и/или при отсутствии экономической безопасности — (из-за экономического кризиса и отсутствия возможностей для трудоустройства) эти потребности в безопасности проявляются в таких способах, как предпочтение гарантий занятости , процедуры подачи жалоб для защиты личности от одностороннего авторитета, сберегательные счета, страховые полисы, жильё для инвалидов и т. д. Этот уровень, скорее всего, будет преобладать у детей, поскольку они, как правило, испытывают большую потребность в чувстве безопасности — особенно дети с ограниченными возможностями. <sup>[ 26 ]</sup> Взрослые также страдают от этого, как правило, в экономических вопросах; «взрослые не застрахованы от потребности в безопасности». <sup>[ 13 ]</sup> Она включает в себя убежище, гарантию

занятости, здоровье и безопасную среду. Если человек не чувствует себя в безопасности в какой-либо среде, он будет искать безопасность, прежде чем пытаться достичь какого-либо более высокого уровня выживания. Вот почему «целью последовательного удовлетворения потребности в безопасности является достижение стабильности в жизни человека» <sup>[ 13 ]</sup> , стабильность возвращает нас к концепции гомеостаза для человека, который необходим нашему организму.

Требования безопасности включают в себя:

- Здоровье
- Личная безопасность
- Эмоциональная безопасность
- Финансовая безопасность

## Любовь и социальные потребности

После того, как физиологические потребности и потребности в безопасности удовлетворены, третий уровень человеческих потребностей - межличностный и включает в себя чувство принадлежности . По Маслоу, люди обладают эффективной потребностью в чувстве принадлежности и принятия среди социальных групп, независимо от того, большие эти группы или маленькие ; быть частью группы имеет решающее значение, независимо от того, работаете ли вы, занимаетесь спортом, дружите или являетесь семьей. <sup>[ 22 ]</sup> Чувство принадлежности - это «чувство комфорта и связи с другими, которое возникает в результате получения принятия, уважения и любви». <sup>[ 26 ]</sup> Например, некоторые большие социальные группы могут включать в себя клубы, коллег по работе, религиозные группы, профессиональные организации, спортивные команды, банды или онлайн-сообщества. Некоторые примеры небольших социальных связей включают членов семьи, близких партнеров, наставников, коллег и доверенных лиц. По Маслоу, люди должны любить и быть любимыми - как сексуально, так и несексуально - другими. <sup>[ 1 ]</sup> Многие люди становятся подверженными одиночеству , социальной тревожности и клинической депрессии при отсутствии этого элемента любви или принадлежности. Эта потребность особенно сильна в детстве и может перевешивать потребность в безопасности, как это видно на примере детей, которые цепляются за родителей, склонных к насилию. Недостатки, вызванные госпитализацией , пренебрежением , избеганием , остракизмом и т. д., могут отрицательно повлиять на способность человека формировать и поддерживать эмоционально значимые отношения в целом. Психическое здоровье может быть огромным фактором, когда речь идет о потребностях и развитии человека. Когда потребности человека не удовлетворяются, это может вызвать депрессию в подростковом возрасте. Когда человек растет в семье с более высоким доходом, гораздо более вероятно, что у него будет более низкий уровень депрессии. Это происходит потому, что все его основные потребности удовлетворены. Исследования показали, что когда семья испытывает финансовый стресс в течение длительного времени, уровень депрессии выше не только потому, что их основные потребности не удовлетворяются, но и потому, что этот стресс напрягает отношения между родителями и детьми. Родитель(и) испытывает(ют) стресс из-за необходимости обеспечивать своих детей, и они также, вероятно, проводят меньше времени дома, потому что они больше работают, чтобы заработать больше денег и обеспечить свою семью. <sup>[ 27 ]</sup>

Потребности социальной принадлежности включают в себя:

- Семья

- Дружба
- Интимность
- Доверять
- Принятие
- Получение и дарение любви и привязанности

В определённых ситуациях потребность в принадлежности может преобладать над физиологическими потребностями и потребностью в безопасности, в зависимости от силы давления со стороны сверстников. Напротив, для некоторых людей потребность в самоуважении важнее потребности в принадлежности, а для других потребность в творческой самореализации может преобладать даже над самыми базовыми потребностями. <sup>[ 25 ]</sup>

## Потребности в уважении

Уважение – это уважение и восхищение человеком, а также «самоуважение и уважение со стороны других». <sup>[ 26 ]</sup> Большинству людей нужна стабильная оценка, то есть та, которая прочно основана на реальных способностях или достижениях. Маслоу выделил две версии потребности в уважении. «Низшая» версия оценки – это потребность в уважении со стороны других и может включать потребность в статусе, признании, славе, престиже и внимании. «Высшая» версия оценки – это потребность в самоуважении и может включать потребность в силе, компетентности, <sup>[ 18 ]</sup> мастерстве, уверенности в себе, независимости и свободе. Эта «высшая» версия принимает руководящие принципы, «иерархии взаимосвязаны, а не резко разделены». <sup>[ 2 ]</sup> Это означает, что оценка и последующие уровни не строго разделены; вместо этого уровни тесно связаны.

Уважение приходит из повседневного опыта, который предоставляет возможность обучения, позволяющую нам открывать себя. Это невероятно важно для детей, поэтому предоставление им «возможности обнаружить, что они компетентные и способные ученики» <sup>[ 26 ]</sup> имеет решающее значение. Чтобы способствовать этому, взрослые должны предоставлять детям возможности для успешного и позитивного опыта, чтобы дать им большее «ощущение себя». <sup>[ 26 ]</sup> Взрослые, особенно родители и педагоги, должны создавать и обеспечивать для детей благоприятную среду, которая предоставляет им возможности, которые «помогают детям видеть себя уважаемыми, способными личностями». Можно также обнаружить, что «Маслоу указал, что потребность в уважении или репутации является наиболее важной для детей ... и предшествует настоящей самооценке или достоинству» <sup>[ 22 ]</sup>, что отражает два аспекта уважения: к себе и к другим.

## Когнитивные потребности

Было высказано предположение, что иерархию потребностей Маслоу можно расширить после потребности в уважении до двух дополнительных категорий: когнитивные потребности и эстетические потребности. <sup>[ 2 ]</sup> Когнитивные потребности жаждут смысла, информации, понимания и любопытства - это создает желание учиться и получать знания. <sup>[ 22 ]</sup> С точки зрения образования Маслоу хотел, чтобы у людей была внутренняя мотивация становиться образованными людьми. У людей есть когнитивные потребности, такие как креативность, предвидение, любопытство и смысл. Люди, которым нравится деятельность, требующая обдумывания и мозгового штурма, имеют большую потребность в познании. С другой стороны, люди, которые не мотивированы участвовать в деятельности, имеют низкую потребность в когнитивных способностях. <sup>[ 28 ]</sup>

## Эстетические потребности

После того, как когнитивные потребности достигнуты, они перейдут к эстетическим потребностям в украшении своей жизни. Это будет заключаться в способности ценить красоту окружающего мира изо дня в день. <sup>[ 22 ]</sup> Согласно теориям Маслоу, для продвижения к самоактуализации людям нужны красивые образы или новые и эстетически приятные впечатления. Люди должны погружаться в великолепие природы, уделяя пристальное внимание своему окружению и наблюдая за ним, чтобы извлечь красоту мира. Этого можно достичь, сделав свое окружение приятным для глаз или нахождения рядом. Они могут обнаружить личные стили, которые, как они чувствуют, представляют их, и сделать свое окружение местом, в которое они хорошо вписываются. Этот более высокий уровень потребности в связи с природой приводит к чувству близости с природой и всем, что в ней мило. <sup>[ 22 ]</sup> Эстетические потребности также связаны с украшением себя. Это будет заключаться в улучшении своего внешнего вида, чтобы гарантировать, что его красота уравнивает остальную часть тела. <sup>[ 22 ]</sup> Это достигается путем поиска и создания способов, которыми человек хочет одеваться и выражать себя через личные стандарты и идеи красоты и ухода.

## Самореализация

«Человек должен быть тем, кем он может быть». <sup>[ 29 ]</sup> Эта цитата лежит в основе воспринимаемой потребности в самоактуализации. Этот уровень потребности относится к реализации своего полного потенциала. Маслоу описывает это как желание достичь всего, что он может, стать самым лучшим, кем он может быть. <sup>[ 30 ]</sup> У людей может быть сильное, особое желание стать идеальным родителем, преуспеть в спорте или создавать картины, фотографии или изобретения. <sup>[ 31 ]</sup> Чтобы понять этот уровень потребности, человек должен не только преуспеть в предыдущих потребностях, но и овладеть ими. Самоактуализацию можно описать как систему, основанную на ценностях, при обсуждении ее роли в мотивации. Самоактуализация понимается как цель или явный мотив, и предыдущие этапы в иерархии Маслоу выстраиваются в линию, чтобы стать пошаговым процессом, посредством которого самоактуализация достижима; явный мотив - это цель системы, основанной на вознаграждении, которая используется для внутреннего стимулирования достижения определенных ценностей или целей. <sup>[ 18 ]</sup> Люди, стремящиеся к достижению этой цели, стремятся понять, как их потребности, отношения и самоощущение выражаются через их поведение. Потребности в самоактуализации включают в себя: <sup>[18]</sup>

- Приобретение партнеров
- Воспитание детей
- Использование и развитие талантов и способностей
- Преследование целей

## Трансцендентность нуждается

Маслоу позже разделил вершину треугольника, включив в нее самотрансценденцию, также известную как духовные потребности. Духовные потребности отличаются от других типов потребностей тем, что они могут быть удовлетворены на нескольких уровнях. Когда эта потребность удовлетворена, она создает чувство целостности и поднимает вещи на более высокий уровень существования. <sup>[ 32 ]</sup> В более поздние годы Маслоу исследовал еще одно измерение мотивации, критикуя свое первоначальное видение самоактуализации.

<sup>[33]</sup><sup>[34]</sup><sup>[4]</sup><sup>[6]</sup> Маслоу говорит нам, что, выходя за рамки, вы имеете набор корней в вашей текущей культуре, но вы также можете смотреть на нее и видеть другие точки зрения и идеи. <sup>[35]</sup> Благодаря этим более поздним идеям человек находит наиболее полную реализацию в отдаче себя чему-то за пределами себя — например, в альтруизме или духовности. Он приравнивал это к желанию достичь бесконечности. <sup>[36]</sup> «Трансцендентность относится к самым высоким и наиболее всеобъемлющим или целостным уровням человеческого сознания, где поведение и отношение к себе, к значимым другим, к людям в целом, к другим видам, к природе и к космосу рассматриваются как цели, а не как средства ». <sup>[37]</sup>

В конечном счёте, посредством иерархии потребностей Маслоу демонстрирует, что духовные ценности имеют натуралистическое значение, что они не являются исключительной прерогативой организованных церквей. Напротив, они вполне подпадают под юрисдикцию развитой науки. <sup>[38]</sup>

## Критика

---

### Влияние черноногих

Ранние (1938) антропологические исследования Маслоу включали экскурсию к народу черноногих ( племя сиксика ) в южной части провинции Альберта, Канада. Основываясь на своих наблюдениях за их мирным и кооперативным образом жизни (в отличие от американского общества), Маслоу пришёл к выводу, что человеческая деструктивность и агрессия в значительной степени обусловлены культурой и «скорее всего, являются вторичным, реактивным следствием нарушения или угрозы основным человеческим потребностям». <sup>[ 2 ]</sup> Однако высказывались утверждения, что Маслоу не учёл влияние философии черноногих на разработку иерархии потребностей. <sup>[39]</sup><sup>[40]</sup><sup>[41]</sup>

По словам Кауфмана , хотя он и признаёт, что Маслоу многому научился у народа черноногих, «в этих трудах нет ничего, что указывало бы на то, что он заимствовал или украл идеи для своей иерархии потребностей». <sup>[ 3 ]</sup> Не желая дискредитировать Маслоу, старейшины и учёные черноногих утверждают, что Маслоу на самом деле не понимал философию черноногих. «Дело не в том, что Маслоу неправильно понял иерархию или перевернул её с ног на голову, а скорее в том, что он не понимал циклической природы, в которой все существа в обществе сиксика взаимосвязаны и интегрированы. Они окружают друг друга, и потребности удовлетворяются посредством этих связей». <sup>[42]</sup>

### Самоактуализирующиеся люди

Маслоу изучал таких людей, как Альберт Эйнштейн , Джейн Аддамс , Элеонора Рузвельт и Барух Спиноза , а не психически больных или невротичных людей, написав, что «изучение увечных, чахлах, незрелых и нездоровых особей может дать только ущербную психологию и ущербную философию». <sup>[43]</sup><sup>[44]</sup>