

ceExcellence

nå din fulla potential

Maslow's behovstrappa

En av de kända behovsteorierna, är amerikanske psykologen Abraham Maslow och hans behovshierarki. Han ville skapa en psykologi om de högre nivåerna av människans natur, vår förmåga till personlig utveckling, självförverkligande, självidentitet och självbestämmande.

Maslow hävdade att det finns en inneboende drivkraft som motiverar till utveckling och självförverkligande, och för att uppnå detta måste de grundläggande behoven först tillfredsställas.

Enligt Maslow har människan ett antal grundläggande behov (basic needs) som måste tillfredsställas om inte individen ska drabbas av ett mer eller mindre svårartat bristtillstånd. Dessa behov är i princip hierarkiskt ordnade så, att de kroppsliga behoven är starkast och måste tillgodoses i första hand. När de är tillfredsställda gör sig behov av trygghet, samvaro med andra, uppskattning från andra och en god självkänsla gällande i nämnd ordning. Motiven är på det sättet ordnade i en vad man kallar behovshierarki, behovstrappa eller behovspyramid.

Behovstrappan har fem nivåer:

1. Grundläggande behov

- främst i termer för vad som krävs för att överleva, det vill säga mat, vatten, kläder, luft och någonstans att bo. Om inte dessa behov är uppfyllda är det svårt att klara sig och överleva som människa.

ceExcellence

nå din fulla potential

2. Behov av trygghet - Trygghetsbehov kan indelas i fyra underkategorier:

- Personlig säkerhet
- Ekonomisk säkerhet
- Hälsa och välmående
- Socialt skyddsnät till exempel vid sjukdom

3. Behov av kärlek och gemenskap

- här är det viktigt med mellanmänskliga relationer. Enligt Maslow behöver alla människor känna tillhörighet och acceptans i en social grupp.

4. Behov av uppskattning

- Enligt Maslow finns det två nivåer av uppskattning. Den första, som han kallade för "lägre nivå" innebär att man behöver andra människors uppskattning och respekt.

Den andra nivån som Maslow kategoriserade som "högre" är behovet av självrespekt. Det kan till exempel handla om ett behov av att känna att man tror på sig själv och att man är kompetent inom sitt arbetsområde. Denna "högre" nivå, som även dominerar över den "lägre" nivån, kan även yttra sig som ett stort frihetsbehov eller som ett behov av oberoende. Att inte tro på sig själv kan leda till både mindervärdeskomplex och till en känsla av hjälplöshet.

Från att först ha trott att de "den lägre" och "den högre" nivån av uppskattning var klart och tydligt separerade från varandra kom Maslow senare fram till att de i stället är nära sammanbundna. Att vara uppskattad av andra eller kompetent inom sitt område kan till exempel leda till ökat självförtroende.

ceExcellence

nå din fulla potential

5. Behov av självförverkligande

- här handlar det om ett behov som ständigt förändras och som ser olika ut för olika människor. I korta drag innebär behovet av självförverkligande att ett behov av att bli den mest kompletta versionen av sig själv, där man också utnyttjar sin fulla potential.

Enligt Maslows teori måste behoven på de lägre nivåerna först vara tillfredsställda för att människor ska bli tillräckligt motiverade för att uppfylla behoven på de högre nivåerna – därmed liknar modellen en trappa som man succesivt klättrar upp på.

Hierarkin ger oss en övergripande och tydlig bild på de många behov som finns och som medverkar till att motivera människor på olika sätt. Genom att medvetandegöra om de behov som ligger bakom någons tankar och känslor för stunden, kan vi bidra till att en person upplever ett större handlingsutrymme och kan på så vis välja ett mer medvetet sätt att låta sig styras av omedvetna behov.

Maslow's behovsmodell har även visats sig användbar i dagens motivationsarbete inom arbete- och organisationspsykologi.

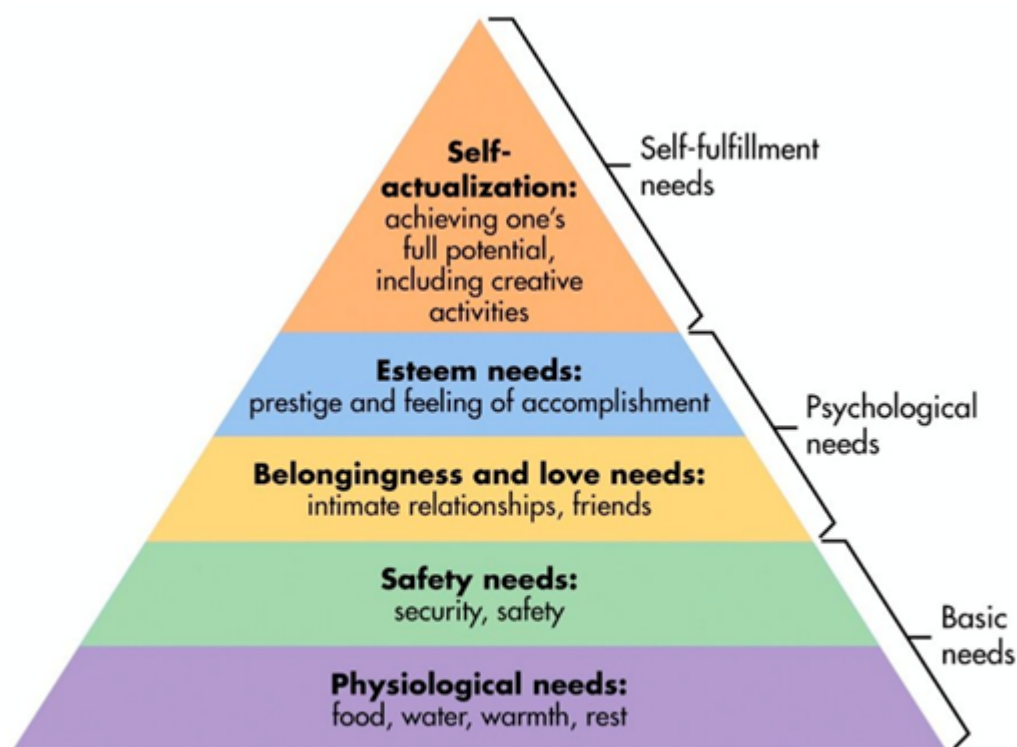
Se nedan bifogad bild över Maslow's behovshierarki/behovstrappa

Reflektionsfrågor

- På vilket sätt kan du i ditt arbete använda dig av kunskapen från Maslow's behovstrappa?
- Vilken/vilka nivåer av behovstrappan lägger du främst fokus på alt minst fokus på i ditt arbete? Finns det någon nivå som du kan utvecklas inom?

ceExcellence

nå din fulla potential



Källa: Abraham Maslows behovshierarki/behovstrapp, "*A Theory of Human Motivation*", 1943.