



## Hierarchia potrzeb według A. Masłowa.

1. Potrzeby fizjologiczne – niezbędne organizmowi do biologicznego przetrwania (np.: snu, pożywienia, wypróżnienia). Organizm dąży do homeostazy a apetyty są dość dobrymi wskaźnikami rzeczywistych potrzeb czy niedoborów występujących w organizmie.
2. Potrzeby bezpieczeństwa – pewności, stabilności, oparcia, opieki, wolności od lęku i chaosu, struktury, porządku prawa i granic, silnego opiekuna itd.
3. Potrzeby miłości, uczucia i przynależności – obejmują zarówno przyjmowanie uczucia jak i obdarzanie uczuciem. Najgorsze są cierpienia wynikające z samotności, ostracyzmu, odrzucenia, braku przyjaciół i zakorzenienia.
4. Potrzeby szacunku – można podzielić na dwie grupy
  - do pierwszej należy pragnienie mocy, osiągnięć, kompetencji, mistrzostwa, fachowości, pewności siebie w konfrontacji ze światem oraz niezależności i wolności,
  - druga obejmuje to, co możemy nazwać pragnieniem dobrej opinii czy prestiżu (definiując je jako poważanie czy szacunek ze strony innych), statusu, sławy, chwały, dominacji, uznania, zainteresowania, znaczenia, godności czy docenienia.

Zaspokojenie potrzeby szacunku dla siebie prowadzi do poczucia pewności siebie, własnej wartości, siły, zdolności i kompetencji, do poczucia, że jest się pożytecznym i potrzebnym w świecie.

Udaremnienie zaspokojenia tych potrzeb wywołuje uczucie niższości, słabości i bezradności, które z kolei prowadzą albo do ogólnego zniechęcenia, albo do tendencji kompensacyjnych lub neurotycznych.

Potrzebę szacunku jednak zaspokoić mogą tylko własne umiejętności a nie fałszywe opinie i pochlebstwa innych wynikające z interesowności lub strachu.

5. Potrzeby samorealizacji – pragnienie samospelnienia czyli tendencja do zrealizowania swojego potencjału. Pragnienie by stawać się coraz bardziej tym, kim się naprawdę jest, by stawać się tym wszystkim, kim potrafię się stać.

Potrzeby muszą być zaspakajane! Jednak można je zaspakajać w sposób prawidłowy lub nieprawidłowy. W wypadku braku możliwości zaspakajania potrzeb w sposób prawidłowy następuje zaspakajanie potrzeb w sposób nieprawidłowy czyli kompensacja potrzeb w postaci powstawania potrzeb neurotycznych.