

A cselekvést aktiváló erő – **forrása** szerint – fakadhat belülről (intrinsic) vagy kívülről (extrintrinsic). **Belső motiváció** esetén a személy azért cselekszik úgy, ahogy teszi, mert maga a tevékenység vonzó a számára, **külső motiváció** esetén valamilyen külső erő hatására cselekszik (lásd V/1. táblázat).

A cselekvés	A cselekvést aktiváló erő	
	Belső	Külső
Teát iszik.	Szomjas.	Vendégségben kínálják.
Süteményt eszik.	Éhes.	„Hívogató” volt az illata.
Biológiát tanul.	Érdekli a tananyag.	Megdicsérik érte.
Úszni jár.	Szereti a vizet.	Orvosa utasítását követi.

V/1. táblázat. Példák a cselekvés belső és külső kiváltó erőire.

A motivált viselkedést különböző intenzitással, illetve összpontosítással végezhetjük. Minél erősebb a motiváció, annál hevesebb és annál fókuszáltabb lesz a cselekvés. A motivált viselkedés hajtóerejét („motorját”) késztetésnek vagy drive-nak nevezzük (angolul a *drive* [drávj] = hajtani, vezetni).

Cselekedeteink mozgatórugói mögött sokszor különböző biológiai szükségletek kielégítése áll, máskor azonban pszichés vagy társas szükségleteinkre vezethető vissza az, hogy milyen tevékenységet folytatunk éppen. Abraham Maslow 1954-ben megjelent könyvében tárta a szélesebb közönség elé azt a korábbi kutatásain és megfigyelésein alapuló feltevését, hogy különböző biológiai, pszichés és társas szükségleteink hierarchikus elrendeződést mutatnak (Maslow, 1943, 1954). Eszerint a hierarchiában alacsonyabb szinten elhelyezkedő szükségletek kielégítése elengedhetetlen ahhoz, hogy a hierarchiában magasabban lévő szükségleteket kielégítsük. Eredeti leírásában a szükségletek öt szintjét különítette el, amelyeket piramisszerűen szokás ábrázolni:

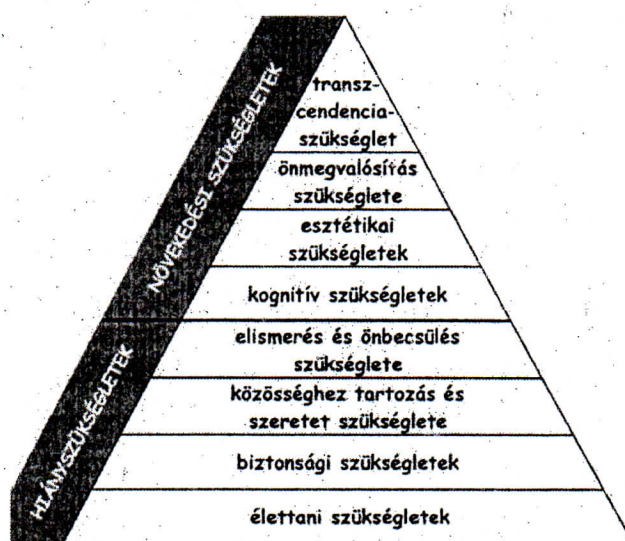
- Legalapvetőbbek és ezért a piramis alján helyezkednek el az **élettani szükségletek**, amelyek a biológiai fennmaradást szolgálják: levegő, étel, ital, anyagcseretermékek ürítése, alvás, mozgás, megfelelő hőmérséklet, egészség, a fájdalom kerülése, szex stb.
- A következő szinten található az ún. **biztonsági szükségletek**, amelyek hozzásegítenek, hogy tartósan kielégíthessük biológiai szükségleteinket: fizikai biztonság, stabilitás, rend, kiszámíthatóság, szervezettség, törvény, korlátok, a védelmező erő és hasonlók iránti igény. Kielégítetlensége esetén félelem és szorongás jelenik meg.
- A harmadik szinten lépnek be a társas szükségletek, a **közösséghez tartozás és szeretet szüksége**: a család, a társas kapcsolatok, az elfogadás, az elismerés

szüksége mind a szeretet kapását, mind a szeretet adását jelenti. Ha nincs kellően kielégítve, magány és társas szorongás mutatkozik.

- A negyedik szint az **elismerés és önbecsülés szükséglete**. Maslow ennek a szükségletnek két szintjéről beszélt: az alsóbb szint az az igény, hogy mások elismerjenek és mások szemében sikeresek legyünk. Erre épül a magasabb szint: önbizalom, a rátermettség érzése, a kompetencia iránti igény. Kielégítetlensége önbizalomhiányhoz, kisebbségi és értéktelenség érzéséhez vezet.
- Az ötödik szint az **önmegvalósítás szükséglete**: az a szükséglet, hogy az egyénben rejlő lehetőségeket maximálisan kiteljesítse, megértse és belássa. Az önmegvalósítás során az ember **csúcsméenyeket** élhet át, a határtalanság, a tökéletesség, a kielégültség pillanatait, anélkül, hogy ez más ellen irányulna, vagy magára koncentrálna és erőfeszítést érezne.

A szükséglet-hierarchia első négy szintjét Maslow **deficitszükségleteknek** nevezte, mert a hiányok tolják a szervezetet olyan célok és tevékenységek felé, amelyek visszaállítják az eredeti egyensúlyi állapotot. Az ötödik szintet Maslow szerint **lét- vagy növekedési szükségletek** alkotják, amelyek pozitív célok felé vonzzák a szervezetet.

Maslow **szükséglet-piramisának** ötödik szintjét az 1970-es évektől – Maslow késői munkái alapján – tovább finomították: eszerint az önmegvalósítás szükséglete előtt jelennek meg a **kognitív szükségletek** (megértés, „tudásszomj”, ismeretek elsajátításának igénye), majd az **esztétikai szükségletek** (a szépség, a forma, az egyensúly keresése), és a hetedik szintre került az **önmegvalósítás szükséglete**. Az 1990-es években került nyolcadikként a hierarchia csúcsára a **transzcendencia szükséglete** (spirituális szükségletnek is szokták nevezni), miszerint az embernek az önmegvalósításon túl szüksége van arra, hogy az emberi lét valódi értelmét önmagán túl keresse (pl. másokat önzetlenül segítsen az önmegvalósításban) (1. ábra).



V/1. ábra. A Maslow-féle szükséglet-piramis