



マズローの欲求5段階説の4つめは？



A. 「承認欲求」と呼ばれるものだよ。

さて、食べ物の確保ができた、安心して眠れる場所も見つけた。

自分が所属する地域やグループも見つかった。

さて、次には何を欲しいと思うだろうか？

何かしらの社会集団に所属して「社会的欲求」が満たされると、次に現れてくるのが「承認欲求」と呼ばれているものなんだ。

ただ単に集団に所属しているだけではなく、その集団の中で高く評価されたい、自分の能力を認めてもらいたい、という気持ちのことだよ。

「承認欲求」には「低次の承認欲求」と「高次の承認欲求」があるとされているよ。

大きく言うと、他者から認められたい、自尊心を満足させたい、という欲求だね。

英語では「Esteem」と書かれていて「自己の尊厳を求める」「尊重されたい」といった意味になるよ。

これまでの欲求は、自分の外的なものに向けられていたんだけど「承認欲求」は内面的な欲求を満たしたい、という方向にシフトしていくよ。

2つあるとされているうちの「低次の承認欲求」は

他者から注目されたい、認められたい、ほめてもらいたいという気持ちだよ。

評判や地位、名声や権威、栄光や優越、注目など、他人からの賞賛などだね。

「低次の承認欲求」は、他者からの賞賛や与えられた名声、注目を受けるなどによって満たされるんだ。

人によっては、低い承認欲求が満たされると、それで満足してしまうこともあるよ。

「承認欲求」という単語から、まず連想するのがこれかもしれないね。

もう一つの「高次の承認欲求」は

強さや達成、適切さや熟達と能力、他者に対する自信や独立と自由に対する願望など。

自分自身を高く評価したい、という気持ちだよ。

「高次の承認欲求」は、他者からの評価よりも、自分自身の評価のほうを重要視する傾向があるよ。

他人にどう見られているか、ではなくて、自分が自分を承認できるか、が問題になってくる。

他者に依存するのではなくて、自分が立てた基準や目標に従った欲求と言えるね。

「承認欲求」が良い方向に向かうと、行動のモチベーションになったり、自分自身の新しい可能性につながっていくよ。

自分の中の喜びや達成感に従って行動できるので、迷いがなくなって、やっていることそれ自体を楽しめるんだ。

成長の原動力になるんだね。

悪い方向に出してしまうと、組織や会社の中での地位を求めたり、高級車や高級な腕時計、アクセサリーなどを身に付けることで、他者にアピールしてしまったりする。

出世欲や名誉欲など、煩惱と呼ばれる表出になってしまいがちなんだよ。

ひとつ前の「社会的欲求」に出てきた帰属の欲求が前提になっているとされていて、他者からの賞賛を求める気持ちは、その後の自然な行為、とされているけれどね。

子どもが自分が所属している地域やコミュニティの中で、自分が取り組んだことに対して自己肯定感を持てるようになると、誇りと感じるようになる。

そうすると、ひとり一人が自発的に「もっと上手になりたい、うまくやってみたい、喜んでもらいたい」となっていくんだ。

自分から高いところを目指していけるようになるんだよ。

そのためには「低次の承認欲求」と「高次の承認欲求」がバランスよく満たされて行かなければいけないんだ。

「低次の承認欲求」は、他者から褒められたりありがとうと言われたり、肯定してもらうところに満足感を得る。

それを踏まえて「高次の承認欲求」は、自己尊重の意識づけ、技術や能力の習得や向上、自分でできることが増えるなどの自立性を得ることで満たされていく。

「承認欲求」は満たされると自尊心が高まり、満たされないと劣等感や無力感を感じるのが特徴とされているよ。

マズローは、どんな個人であっても「自尊心」を持つことが非常に重要である、としているんだ。

家族や恋人、友人や上司などから自分の行動を評価されること、自分で自分を評価していくこと、この2つのバランスを必要としているんだね。

[《MENU》](#)

[《マズローの欲求5段階説の3つめは？》](#)

[マズローの欲求5段階説の5つめは？》](#)

2023-09-05 掲載