

# Понятие о потребностях

*Потребность – есть состояние нужды в определенных условиях жизни, деятельности, материальных объектах, людях или определенных социальных факторах, без которых человек испытывает состояние дискомфорта.*



## ***Особенности потребностей:***

*1. Потребности всегда связаны с наличием у человека чувства неудовлетворенности, которое обусловлено дефицитом того, что требуется.*

*2. Потребности определяют избирательность восприятия мира, фиксируя внимание человека на тех объектах, которые могут эту потребность утолить («Голодной куме только хлеб на уме», «У кого что болит, тот про то и говорит».)*

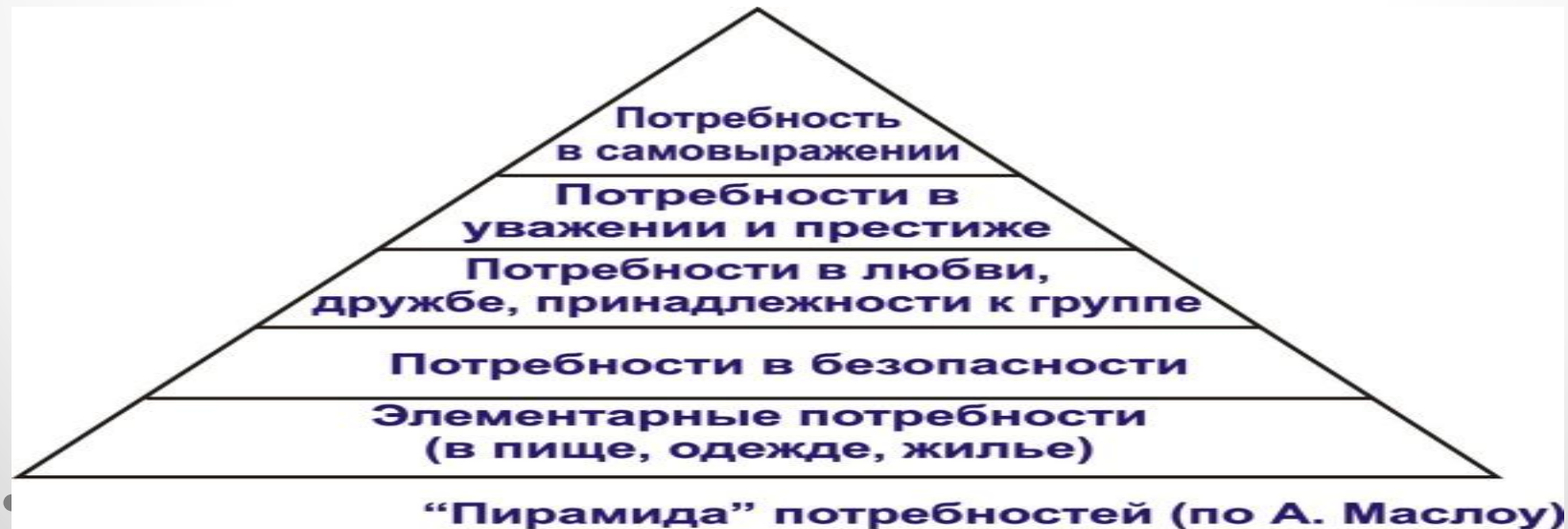
*3. Наличие потребности сопровождается эмоциями: сначала, по мере усиления потребности – отрицательными, а затем – в случае ее удовлетворения – положительными.*

*4. Количество потребностей возрастает в процессе филогенеза (процесс изменения психики как продукта эволюции) и онтогенеза (развитие психики от рождения до конца жизни). Так, число потребностей возрастает в эволюционном ряду: растения – примитивные животные – высокоразвитые животные – человек, а также в онтогенетическом ряду: новорожденный – грудной младенец – дошкольник – школьник – взрослый человек.*

*5. Потребности человека образуют иерархическую систему, где каждая потребность имеет свой уровень значимости. По мере их утоления они уступают первенство другим потребностям.*

Наши действия – это реализация наших личных целей, желаний и потребностей. Причем потребность – одна из важных составляющих нашего поведения, настроения и в целом жизни. **Потребность** – это внутреннее состояние психологического или функционального ощущения недостатка чего-либо. Потребности – это внутренние возбудители активности, проявляются по-разному и в зависимости от ситуации. Точной классификации потребностей в психологии нет, но есть несколько различных теорий. Одна из наиболее известных, так называемая пирамида Маслоу. В основе «пирамиды Маслоу» находятся физиологические потребности, связанные с обеспечением организма. Далее идут бытовые потребности, определяющие развитие человека в обществе. Это потребность в безопасности, принадлежности, любви, уважении и почитании. Верхушка пирамиды – это так называемые метапотребности. Они связаны с самопознанием, самореализацией и самосовершенствованием.

Теперь давайте подробнее поговорим о психологических потребностях.



# *Психологические потребности*

Разновидностью жизненно важных потребностей являются **психологические потребности**, без удовлетворения которых маленькие дети не получают полноценного развития. Не умирают, но как бы замирают, останавливаются в развитии и нередко подвержены заболеваниям, обходящих детей в более благополучной обстановке.

Если не удовлетворяются базовые физиологические потребности, страдает тело (физическое здоровье). Если не удовлетворяются базовые психологические потребности, страдает душа, тело души (душевное здоровье).



*Психологические потребности - потребности, не сводимые к телесным, но не дотягивающие до уровня духовных. К психологическим потребностям обычно относят потребность в общении, принятии, стабильность, новизна, значимость, рост, аффилиации (потребность в эмоциональных контактах), желание помогать другим и многие другие.*

•

•

## **Потребность в любви, признании, принятии, одобрении**

Все мы родом из детства. Все мы в разной степени испытываем потребность в признании, любви, принятии такого, какой Я есть. Удовлетворение этой потребности поддерживает нас, помогает чувствовать силы, уверенность в себе, самостоятельность, целостность. Помогает строить отношения с людьми. Помогает быть искренними, отзывчивыми, заботливыми, понимающими, прощающими и принимающими. Способными любить, чувствовать себя и другого, считающимися со своими и чужими потребностями.

Все мы родом из детства, а детство у всех разное. У каждого своя история; кого-то застало детство в войну, голод, нищету. У кого-то не было родителей, или был один из родителей, а кто вырос и воспитывался в полной семье. Есть те, которые выросли в материальном достатке, кто в бедности, или в среднем слое. Эти, и много других факторов, влияет на физическое и психологическое здоровье ребенка. Но *самой важной потребностью для ребенка* всегда была **родительская любовь, принятие, признание и одобрение.**

Как важным для ребенка является утоление физиологической потребности, не менее важным является утоление эмоционального голода.

Ребенок до 5 лет, воспринимает информацию в основном не вербально, всматриваясь в глаза своих родителей, как в сигнализаторы того, какой Я (ребенок). Любое действие родителей, ребенок пропускает через призму: Я хороший, или Я плохой! Ничто не остается незамеченным. Именно так и формируется личность ребенка, его дальнейшая судьба.

Через призму отношений к себе формируется отношение к окружающим людям, целому миру. Тот, кто в полной мере не удовлетворил свою **потребность в любви, признании и одобрении**, сам в должной степени не способен *любить, одобрять, поддерживать и принимать* другого человека. Практически все чувства человека «зонтичные», т.е., это то, что я чувствую к себе, то я и чувствую к окружающим, и наоборот.

То, как складывается представление о себе ребенка, можно увидеть из примера: ушел отец из семьи, ребенок не воспринимает это как то, что у отца появилась другая женщина, и у него уже своя жизнь, а воспринимает как Я (ребенок) плохой, и это от меня ушел отец. Или мама ушла в магазин, и оставила маленького ребенка одного дома. Ребенок бьется в истерики, так как воспринимает действие мамы, как отвержение (я плохой).

Страх быть отвергнутым, и потребность в признании, побуждают ребенка быть более находчивым, ловким, чтоб получить внимание, любовь, одобрение. Как способ «выживания», ребенок играет свойственные игры и роли, одевает «маски», и все для того, чтобы получить от родителей внимание и признание.





## ***Потребность в принятии***

*Если у нас есть значимые нам люди, нам не хочется быть для них - чужими. Нам хочется - принятия. Если человек чужой для всех, обычному человеку от этого плохо, и его желание быть для кого-то своим называют - **потребностью в принятии**. Впрочем, желание быть своим (потребность в принятии) нередко подталкивает людей к некритичному усвоению ненужных, неперспективных, а то и прямо антиобщественных норм, к ошибочному поведению.*





***Стабильность — это базовая психологическая потребность человека.***

*Ее можно обобщить простым предложением: вера в то, что хуже не будет. Стабильность — это психологическое понятие, основывающееся на наших мыслях, а не на объективной реальности. Стабильность — это зеркальное отражение физического комфорта в нашем сознании, вера в то, что главная наша потребность, физический комфорт, будет продолжаться.*



***Новизна** — это постоянная потребность человека, которая, если не удовлетворена, причиняет нам серьезный дискомфорт в виде скуки. Мы любим учиться, смотреть разные фильмы, ездить в новые места, испытывать свежие ощущения и даже нервничаем, когда блюда на нашей тарелке повторяются в течение дня!*

*Новизна это одна из сильнейших потребностей человека, которая, возрастает в важности сразу после того, как стабильность достигнута, и начинает с ней конфликтовать. В поисках стабильности люди женятся и обретают постоянство.*

*Но следом за ней приходит потребность новизны и их совместное будущее уже не так предсказуемо. Мы часто не знаем чего мы хотим, не из-за глупости, а потому, что наши потребности противоречат друг другу. И в разные периоды времени, у нас меняются желания, балансируя между стабильностью и новизной. Это надо принять как нормальное явление, а не задавать себе вопрос: “что со мной не так?”.*

*Кстати, чем старше мы становимся, тем больше мы познаем в этом мире, а значит, тем меньше нового нас окружает, и с годами, скука может стать серьезной проблемой. Взрослые, вместо возросшего с опытом самопознания, из-за появившейся скуки начинают все больше “искать себя”, в то время как на самом деле они ищут не себя, а новизны, которая стремительно убывает из их жизни с каждым новым испытанным ощущением.*

## *Значимость*



*Человеческая потребность, которая является, пожалуй, самой ненасытной — это наша значимость, важность. Мы готовы простить человека, который случайно посадил нам синяк и при этом извинился, но можем вцепиться в горло тому, кто подумал про нас плохое. Глубоко в нашем сознании мы думаем, что соотношение нас ко всему человечеству не 1:5 000 000 000 (миллиардам), а 1:1. Я и мир.*

*При этом надо понять, что наша значимость выполняет важнейшую функцию в эволюции человека. Психологическая потребность быть значительным ставит для нас высокий стандарт и мы стремимся быть лучше. Мы придумываем себе имидж и из кожи вон лезем, чтобы ему соответствовать. Мы стараемся заполучить уважение других и согласны платить за это высокую цену. Мы готовы работать, учиться по 12 часов в день, только чтобы быть лучше, чем другие или превзойти себя вчерашнего.*

*С самого детства мы мечтаем стать фотомоделями, артистами, потому что мы думаем, что то, что мы будем делать, сделает нас значительными. Мы верим, что профессия нашей мечты придаст нам важности в глазах других людей.*

*Вспомните себя в детстве.*

*Сегодняшняя эволюция человека во многом обязана потребности человека в значительности.*

## *Рост*



*Если вы соедините две человеческие потребности – значимость и новизну, вы получите рост. Личностный рост, рост банковского счета, улучшения. Эта нужда настолько сильна в нас, что существует обособленно от остальных. Мы хотим развиваться, думаем как изменять себя, стать лучше. Нам всегда всего мало. Нам все надо улучшать. Улучшение себя это отдельная потребность, которая существует в каждом из нас.*

## Общение



*Потребность человека в общении объясняет огромное количество языков, которые сформировались на планете. Если вы проанализируете свою жизнь, то заметите что самые лучшие ощущения у вас в жизни связаны с другими людьми. Мы не можем стать счастливыми в одиночку. Люди боятся тюремного заключения не столько потому, что это ограничит их свободу движения, сколько из-за того, что они будем вырваны из своего привычного круга общения. Общение — это потребность человека, которая может или конфликтовать со всеми остальными нуждами или помогать удовлетворять их, если оно происходит с правильными людьми. Вот почему наши самые счастливые моменты и самые большие несчастья связаны с другими людьми — общение с ними переплетено сразу с несколькими главными потребностями человека.*



## Потребность в общении у детей

Общение характеризуется также особой потребностью, несводимой к другим жизненным потребностям ребенка. Последняя определяется через продукт деятельности как стремление к оценке и самооценке, к познанию и самопознанию.

Различают несколько этапов развития потребности в общении ребенка со взрослым:

- Потребность во внимании и доброжелательности взрослого. Это достаточное условие благополучия ребенка в первом полугодии жизни.
- Нужда в сотрудничестве или в соучастии взрослого. Такое содержание потребности в общении появляется у ребенка после овладения им произвольным хватанием.
- Нужда в уважительном отношении взрослого. Она возникает на фоне познавательной деятельности детей, направленной на установление чувственно не воспринимаемых взаимосвязей в физическом мире. Дети стремятся к своеобразному «теоретическому» сотрудничеству со взрослым, выражающемуся в совместном обсуждении явлений и событий предметного мира. Только понимание взрослым важности для ребенка этих вопросов обеспечивает такое сотрудничество.
- Потребность во взаимопонимании и сопереживании взрослого. Эта потребность возникает в связи с интересом детей к миру человеческих взаимоотношений и обусловлена овладением детьми правилами и нормами их отношений. Ребенок стремится добиться общности взглядов со взрослым. Это позволит малышу использовать их как руководство в своих поступках.

## *Потребность в общении у взрослых людей*

*На сегодняшний день проявлениями потребности в общении у взрослых считаются следующие желания (потребности):*

- Потребность в положительной оценке, одобрении*
- Потребность в психологической защищенности*
- Потребность во внимании*
- Потребность в равенстве*
- Потребность человека участвовать в решении всех касающихся его вопросов*
- Потребность в информации*
- Потребность в признании компетентности*
- Потребность в благодарности*
- Потребность в смехе (потребность в эмоциях от нейтрального юмора)*
- Потребность в завершении общения*





## *Желание помогать другим*



*Ещё одна человеческая потребность — это желание помогать другим. Желание помогать другим меньше всего связана с инстинктом самосохранения и поэтому работает слабее остальных психологических потребностей. Кроме того, мы не можем отдать другому, то чего у нас самих нет.*

*Лишь, когда базовые нужды удовлетворены, мы обращаем взор на остальных и начинаем помогать им. Да это правда, мы вряд ли отдадим кому-то последний кусок хлеба, но можем поделиться, если у нас хлеба много.*

*Желание помогать людям идет одним из последних в списке потребностей человека, но это не означает, что мы должны дожить до старости, чтобы заняться филантропизмом. Помощь другим развивает в нас множество других полезных для успеха качеств и проявляется в нашем поведении в разной степени с раннего возраста.*

## **Основные потребности подростка:**

- **потребность во внимании и поддержке** без осуждения и оценок, то есть в безоценочной теплоте, принятии и мудрости взрослых;
- **потребность в интересных жизненных событиях.** Интерес – это главный двигатель личностного развития человека, в подростковом возрасте он максимально активен и постоянно требует удовлетворения;
- **потребность в удовольствии** – подросток изучает себя, свои чувства и ощущения, он стремится к чувственному обогащению, естественно, что удовольствия – это наиболее переживаемые желания;
- **потребность в уважении и признании** – когда человек получает уважение и признание, у него вырабатывается прочная уверенность в себе как в ценной личности, и это ложится в основу успеха во всех сферах его жизни;
- **потребность в общении и принятии сверстниками** – подросток стремится получать социальный опыт и вырабатывает наиболее успешные модели поведения, помогающие ему самоутвердиться, чувствовать себя уверенно, получать любовь, симпатию, признание; подростку важно знать, что он ценен для окружающих, что его мнение имеет значение; он готов сделать все, чтобы реальная или воображаемая группа людей, к которой он бы хотел принадлежать (референтная группа), признала его «своим», даже если при этом придется наступить на горло своему собственному «Я»;

- **потребность в умении уверенно отстаивать свое мнение** (которое основано на общей уверенности в себе) – именно неумение это делать ведет ко многим проблемам в жизни подростка, которые ограничивают его саморегуляцию и развитие, - к застенчивости, зависимости от дурного сообщества, переживанию беспомощности и никчемности, отказу от будущих профессиональных успехов и т.д.;
- **потребность в творческом самовыражении и самореализации** – творческая самореализация – это сильнейшая струя в развитии подростка; если он находит возможность для удовлетворения этой потребности, он практически находит возможность удовлетворить и все остальные; творчески самореализуясь, подросток получает практический жизненный опыт – ему интересно, он развивается, он испытывает уважение к самому себе, получает результаты своего творчества, его принимают окружающие, и ему легко жить в четких границах своего творчества;
- **потребность в постановке жизненных целей** – не смотря на стремление подростка «жить сейчас», четкое определение им своего будущего вносит в его жизнь упорядоченность, снимает большую долю тревожности и позволяет направить свои личностные ресурсы в определенное русло.



*Психологические потребности человека требуют большего внимания в современном мире, так как физиологические уже легко удовлетворены, благодаря достижениям человечества и возросшему уровню жизни.*



**Спасибо за  
внимание!!!**