



Список потребностей

Из курса Учебника Т—Ж

«Как дружить, если ты взрослый»

Единственного и уникального списка потребностей не существует. Но чтобы вы быстрее научились их замечать, мы собрали примеры самых распространенных. Сохраните список в телефоне или распечатайте и держите под рукой, когда ведете дневник.

Безопасность

Чувство защищенности

Любовь и принятие

Желание получать и отдавать любовь, понимать друг друга

Привязанность

Близкие эмоциональные связи

Самореализация

Претворение в жизнь творческого, интеллектуального и духовного потенциала

Компетенция

Ощущение, что вы можете эффективно справиться с задачей

Справедливость

Ощущение, что к вам относятся непредвзято

Физиологические потребности

В пище, воде, сне и другие

Принадлежность

Ощущение связи с сообществом или группой людей

Признание и уважение

Положительная оценка со стороны окружающих

Самоутверждение

Раскрытие своего потенциала и достижение личных целей

Автономия

Независимость и свобода в принятии решений

Аффилиация

Стремление общаться и начинать новые отношения

Равенство

Ощущение себя равным по отношению к другим

Самовыражение

возможность выразить свои мысли, чувства и идеи

Развитие

Стремление к личностному росту

Новизна

Необходимость новых впечатлений и опыта

Творчество

Проявление креативности и фантазии

Согласие

Возможность урегулировать конфликты и достигать согласия с другими

Прогнозируемость

Желание иметь предсказуемую и структурированную жизнь

Удовлетворение

Чувство удовлетворенности своими жизненными результатами

Теплота и забота

Ощущение заботы и внимания от других

Интимность

Близость и взаимопонимание в отношениях

Индивидуальность

Осознание собственной уникальности

Личное пространство

Необходимость в собственной зоне комфорта и интимности

Призвание

Ощущение, что то, чем вы занимаетесь, имеет смысл и ценность

Спокойствие

Отсутствие стресса и тревоги

Интеллектуальное развитие

Стремление учиться и узнавать новое о мире и о себе

Стабильность

Стремление к надежности и устойчивости

Контроль

Возможность влиять на свою жизнь и окружающий мир.

Свобода

Возможность выбора и действия

Целостность

Ощущение единства и гармонии внутри себя

Смысл жизни

Ощущение, что в жизни есть цель и направление

Доверие

Уверенность в других людях и их намерениях

Радость

Чувство удовольствия от творчества и активности

Природа

Потребность в контакте с природой и окружающей средой

Страсть

Эмоциональное вовлечение, увлеченность другим человеком

Баланс

Равновесие между работой, отдыхом и личным временем

Саморегуляция

Способность контролировать свои эмоции и поведение

Поддержка

Взаимопомощь и понимание близких людей

