**Ілюстративний перелік потреб за Г. Мюрреєм**

|  |  |
| --- | --- |
| **Потреба** | **Короткий зміст** |
| **у приниженні** | Пасивно підкорятися зовнішнім силам. Готовність прийняти образу, звинувачення, критику, покарання. Готовність здатися, підкоритися долі. Допустити власну «другосортність». Визнати свої помилки, помилки, поразки. Сповідатися та викуповувати провину. Звинувачувати себе, принижувати, виставляти у найгіршому вигляді. Шукати болі, покарання, хвороби, нещастя та радіти їм |
| **у досягненні** | Виконувати щось важке. Керувати, маніпулювати, організовувати щодо фізичних об'єктів, людей або ідей. Робити це по можливості швидко та самостійно. Подолати перешкоди та досягати високих показників. Самовдосконалюватися. Реалізувати таланти і тим самим підвищувати самоповагу |
| **в афіліації (взаємодії, уподобання)** | Тісно контактувати та взаємодіяти з близькими (або тими, хто схожий на самого суб'єкта чи любить його). Доставляти задоволення об'єкту, що контактується, і завойовувати його прихильність. Залишатися вірним у дружбі |
| **в агресії** | Силою долати протистояння. Битися.Помстити за образи. Нападати, ображати, вбивати, протистояти насильству чи карати |
| **в автономії** | Звільнятися від кайданів обмежень. Опиратися примусу. Уникати чи припиняти діяльність, наказану деспотичними авторитарними фігурами. Бути незалежним і діяти відповідно до своїх спонукань. Не бути чимось пов'язаним, ні за що не відповідати, нехтувати умовностями |
| **у протидії** | У боротьбі опановувати ситуацію або компенсувати невдачі. Повторними діями позбавлятися приниження. Подолати слабкість, придушувати страх. Змивати ганьбу дією. Шукати перешкоди та труднощі.Поважати себе та пишатися собою |
| **у захисті** | Захищатись від нападів, критики, звинувачень. Замовчувати чи виправдовувати помилки, невдачі, приниження.Відстоювати его |
| **у повазі** | захоплюватися вищим і підтримувати його. Вихваляти, віддавати почесті, звеличувати. Охоче піддаватися впливу ближніх. Мати приклад для наслідування, підкорятися звичаєм |
| **у домінуванні** | Контролювати оточення. Впливати чи спрямовувати поведінку інших – навіюванням, спокусою, переконанням, вказівкою. Переконувати, обмежувати, забороняти |
|  |  |
| **в ексгібіції** | Створювати враження, бути побаченим чи почутим. Порушувати, дивувати, зачаровувати, розважати, шокувати, заінтригувати, бавити, спокушати |
| **в уникненні шкоди** | Уникати болю, ран, хвороб, смерті. Уникати небезпечних ситуацій. Вживати запобіжних заходів |
| **в уникненні ганьби** | Уникати принижень. Уникати труднощів або уникати ситуацій, у яких можливе приниження, зневага насмешника, байдужість інших. Утримуватись від дій з метою уникнути невдачі |
| **в опіці** | Виявляти співчуття і допомагати беззахисним у задоволенні їхніх потреб – дитині чи комусь, хто слабкий, безсилий, принижений, самотній, пригнічений, втомився, недосвідчений, немічний, хворий, у скруті. Допомагати у разі небезпеки. Годувати, підтримувати, втішати, опікуватись, захищати, лікувати |
| **в порядку** | Приводити все до ладу. Добиватися чистоти, організованості, рівноваги, охайності, акуратності, точності |
| **у грі** | Діяти «заради забави» – без інших цілей. Сміятися, жартувати, шукати розслаблення після стресу в насолодах. Брати участь в іграх, спортивних заходах, танцях, вечірках, азартних іграх |
| **у запереченні** | Позбавлятися негативно об'єкта, що контактує. Позбуватися, відмовлятися, виганяти чи ігнорувати нижчестоящого. Нехтувати об'єктом або ігнорувати його |
| **у чуттєвих враження** | Шукати чуттєві враження та радіти їм |
| **у сексі** | Створювати та розвивати еротичні взаємини.Мати сексуальні стосунки |
| **у підтримці** | Задовольняти потреби завдяки співчутливій допомозі близького. Бути тим, кого опікуються, підтримують, оточують турботою, захищають, люблять, кому дають поради, ким керують, кого прощають, втішають. Триматися ближче до відданого опікуна, завжди мати поруч того, хто підтримає |
| **у розумінні** | Ставити питання чи відповідати на них. Цікавитись теорією. Розмірковувати, формулювати, аналізувати, узагальнювати |