

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТРЕСС КАК НЕВОЗМОЖНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ АКТУАЛЬНОЙ ПОТРЕБНОСТИ

*Герасимова А.Р. (УО МГПУ им. И.П. Шамякина, г. Мозырь)*

*Научный руководитель – Е.А. Колесниченко, канд. пед. наук, доцент*

В психологии одной из схем, описывающей организацию человеческих потребностей, является так называемая «пирамида потребностей А. Маслоу». Согласно данной схеме, по мере реализации «низших», биологических потребностей, человек старается удовлетворить социальные, а затем и духовные потребности. Причем, согласно мнению автора, высшей потребностью человека является его стремление к самореализации своей уникальной сущности. Неудовлетворенность одной или нескольких потребностей может привести к возникновению стресса. Так, физиологический стресс может быть вызван чувством голода, жаждой, нехваткой сна, неадекватной температурой, умственной и физической усталостью, чрезмерно быстрым темпом жизни или его резкой сменой. Стресс, связанный с отсутствием у человека чувства безопасности, может проявиться как страх или тревога потерять работу, провалиться на экзамене, страх смерти, страх неблагоприятных изменений в личной жизни, страх за здоровье близких и т. д. Неудовлетворенная потребность в принадлежности и любви может быть выражена в моральном или физическом одиночестве, или как стресс от неразделенной любви. Затруднения, связанные с удовлетворением потребности в уважении и самоуважении, могут явиться причиной стрессов, связанных со страхами крушения карьеры, невозможностью реализовать свои амбиции, с потерей уважения со стороны общества. Неудовлетворенная потребность в самореализации может стать причиной стрессов, связанных с невозможностью реализовать свое призвание.

Невозможность реализации существующей потребности приводит к фрустрации, причем многочисленные исследования показывают, что фрустрации являются причинами различных психосоматических заболеваний – артериальной гипертензии, язвы желудка, неспецифического колита, бронхиальной астмы [1]. Фрустрация может проявляться в следующих формах: агрессия и антисоциальное поведение; замыкание в себе и переживание чувства обиды на окружающий мир; обесценивание потребности при помощи механизмов психологической защиты; анализ возможных причин своих стрессов и коррекция своих действий. Следует отметить, что первый и второй пути ведут к углублению стресса, третий и четвертый сводят стресс до минимума.

### Литература

1. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб. : Питер, 2006. – 256 с.