

## หน่วยที่ 5

# การเข้าใจและการยอมรับตนเอง : ความต้องการและความจำเป็น

เวลา

1

คาบ

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกความหมายของคำว่า ต้องการ (Want) และคำว่า จำเป็น (Need) ได้
2. แยกแยะได้ว่าอะไรคือความต้องการ (Want) อะไรคือ ความจำเป็น (Need)

### แนวความคิดหลัก

ความต้องการของมนุษย์มีอยู่มากมาย การจำแนกความต้องการในแต่ละเรื่องว่าสิ่งใดเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นต่อการดำรงชีวิต สิ่งใดเป็นความต้องการโดยทั่วไป จะนำไปสู่แนวทางในการเลือกและตัดสินใจได้เหมาะสม เนื่องจากมนุษย์เราไม่สามารถได้ในสิ่งที่ตนต้องการทุกอย่างเสมอไป

### สาระการเรียนรู้

การดำเนินชีวิตประจำวันของบุคคลเกิดขึ้นด้วยแรงผลักดันหลาย ๆ อย่าง เช่น ความต้องการ ความคาดหวัง ความสนใจ ค่านิยม ฯลฯ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความต้องการของมนุษย์เป็นแรงผลักดันสำคัญที่ทำให้บุคคลตัดสินใจเลือกและแสดงพฤติกรรมแตกต่างกัน ความต้องการของมนุษย์อาจจำแนกได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. ความต้องการที่มีความสำคัญและจำเป็นต่อการดำรงชีวิต (Need) ความต้องการนี้หมายถึง ความต้องการพื้นฐานที่จำเป็นต่อการมีชีวิตอยู่ รวมทั้งบุคลิกภาพและสุขภาพจิตของบุคคลที่จะช่วยให้บุคคลปรับตัวอยู่ในสังคมของตนได้อย่างมีความสุข ความต้องการชนิดนี้สามารถจำแนกได้ 2 ลักษณะคือ

1.1 ความต้องการทางด้านร่างกาย ได้แก่ ความต้องการในปัจจุบันพื้นฐานของชีวิต คือ อาหาร อากาศ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค หากบุคคลขาดปัจจัยเหล่านี้ย่อมส่งผลกระทบต่อการอยู่รอดของตนได้

1.2 ความต้องการทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ความรัก และการยกย่องนับถือ ตลอดจนการยอมรับจากบุคคลอื่น หากบุคคลไม่ได้รับการสนองตอบ ต่อ

ความต้องการเหล่านี้ยิ่งเพียงพอ จะมีผลทำให้ขาดความสุข กระวนกระวายใจ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต และการปรับตัวในสังคม

2. ความต้องการโดยทั่วไป (Want) ความต้องการนี้ หมายถึง ความต้องการวัตถุสิ่งของ ตลอดจนความต้องการทางด้านจิตใจ แต่ไม่มีผลกระทบต่อการดำรงชีวิตหรือการปรับตัวเท่ากับความต้องการประเภทแรก แต่จะมีผลกระทบต่ออารมณ์ ความรู้สึกในขณะที่เกิดความต้องการ แต่จะสามารถควบคุมและเปลี่ยนแปลงได้ เมื่อใช้เหตุผลพิจารณา เช่น อาหารเป็นสิ่งจำเป็น แต่การเลือกชนิดของอาหารอย่างเฉพาะเจาะจงว่า ต้องการรับประทานเบ็ดเตล็ดเท่านั้น อาหารอื่นไม่ต้องการ หรือต้องการรองเท้าผ้าใบ แต่ต้องเป็นรองเท้าอาดิดาสเท่านั้น เป็นต้น

โดยธรรมชาติแล้วบุคคลมีความต้องการมากมายทั้งที่จำเป็นและไม่จำเป็น อยากรได้นั้น อยากรได้นี้ ได้สิ่งหนึ่งแล้วยังต้องการอีกสิ่งหนึ่งเพิ่มขึ้นอยู่เสมอ แต่ด้วยความจำกัดของเวลา ทุนทรัพย์ ฯลฯ ทำให้ความต้องการทุกอย่างไม่อาจได้รับการสนองตอบได้ หากบุคคลสามารถแยกแยะความต้องการของตนได้ว่าเป็นความต้องการประเภทใด ย่อมช่วยให้บุคคลสามารถตัดสินใจเลือกหรือกระทำสิ่งที่เป็นประโยชน์กับตนอย่างแท้จริง รู้จักใช้เหตุผลพิจารณาความต้องการของตน ทำให้ไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ ลดความฟุ้งเฟ้อในสิ่งที่ไม่จำเป็นและไม่เหมาะกับสถานภาพของตน