

# Trivselsskabende psykologiske behov

---

*Hvad er det lige, der skal til for, at vi som mennesker oplever, at livet er - som det skal være? Hvad er det for en række psykologiske behov, vi har, når først vi ikke længere behøver at bekymre os om det at opretholde livet.*

*af Sebastian Nybo*

Amerikanske psykologer har, via deres research, fundet frem til de, i prioriteret rækkefølge, 10 psykologiske behov, der opleves som vigtige - for de fleste mennesker:

## **Behovet for selvtilfredshed;**

*At kunne gøre noget, som giver en en følelse af at kunne være stolt over sig selv – opleve, at der er noget JEG kan.*

## **Behovet for kontakt;**

*At kunne opleve intenst samvær med andre. Det er centralt for vores psykiske velbefindende, at vi kan undgå at føle os ensomme.*

## **Behovet for selvstændighed;**

*Selv at kunne bestemme og derigennem styre sit liv og derved undgå at blive kontrolleret eller styret af andre.*

## **Behovet for kompetence;**

*Er behovet for konstant at opleve, at JEG kan noget JEG ikke kunne før. At man er i stand til at løse de problematikker man havner i.*

## **Behovet for at opleve lyst;**

*Det kommer som en overraskelse for mange, at behovet for at opleve lystfølelse "kun" kommer ind på en 5. plads. Lystfølelser kommer af sanselige oplevelser såsom seksualitet, mad og kunst o.s.v.*

## **Behovet for fysisk velbefindende;**

*Her tænkes der ikke på det egentlige behov for føde, varme eller ilt, men behovet for at opleve at kroppen er vel tilpas – f.eks. efter motion eller opretholde en given vægt.*

## **Behovet for en mening;**

*Dette er et eksistentielt behov for at finde ind til essensen med det at leve – det være sig gennem filosofi eller religiøs søgen – og derved undgå en oplevelse af meningsløshed i tilværelsen.*

## **Behovet for tryghed;**

*Ønsket at kunne undgå enhver form for trusler – det være sig fysisk (økonomisk), psykisk eller relationsmæssigt.*

## **Behovet for magt;**

*Handler om trangen til at kunne bestemme over andre. Dette behovsmotiv er et af de mest differentierede, for enten har man det i udpræget grad eller også har man det slet ikke.*

## **Behovet for rigdom;**

*Dette, enten/eller-princip, gælder også behovet for at besidde rigdom.*

Da denne liste af psykiske behov er fremkommet på basis af undersøgelser i USA, valgt psykologerne også at gennemføre en undersøgelse i Korea for at se, hvordan mennesker, i en helt anden kulturkreds, ville prioritere behovene i forhold til hinanden. De fik altså ikke lov til at komme med nye behov – blot prioritere de 10 behov på listen. Resultatet forbavsede de fire psykologer. For der var ganske stor overensstemmelse mellem de to undersøgelser, så forskerne formoder, at der kan være tale om en universel liste over psykiske behov. Jeg mener dog, at det bør undersøges om prioriteringen af psykiske behov hænger sammen med den adspurgte persons bevidstheds-udviklings-niveau. Undersøgelsen bekræftede,



endnu engang, tidligere undersøgelsers resultater om, at der er en sammenhæng mellem det at stræbe eller hige efter rigdom og mangel på psykisk sundhed. Det viste sig, at mennesker, der havde rigdom prioriteret meget højt, langt oftere var præget af negative oplevelser frem for mennesker, der ikke oplevede rigdom som altafgørende vigtig for at føle sig tilfreds i livet.

*Kilde: Sheldon, K.M., Elliot, A.J., Kim, Y., & Kasser, T. (2001). What Is Satisfying About Satisfying Events? Testing 10 Candidate Psychological Needs. Journal of Personality and Social Psychology, 80(2), 325-339*

Læs mere om trivsel på [www.sebastiannybo.dk](http://www.sebastiannybo.dk)

