ชีวิตวันนี้ คนเราต้องการอะไรกันแน่?

What Do People Really Need in Today's Life?

สุดา มีสุข

Suda Meesuk

สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน, สมุทรสงคราม 75120

Institute for Public Learning, Samut Songkhram 75120

*Corresponding author E-mail: somchai.jaidee@lifeuniv.ac.th

Received: *01 August 2023*, ***Revised:*** *20 August 2023*, ***Accepted:*** *19 December 2023*

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มุ่งสำรวจและวิเคราะห์ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ในบริบทสังคมร่วมสมัย โดยพิจารณาจากมุมมองของจิตวิทยา สังคมศาสตร์ และปรัชญา เพื่อตอบคำถามสำคัญว่าในโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วเช่นในปัจจุบัน มนุษย์ยังคงต้องการสิ่งเดิมหรือมีความต้องการในรูปแบบใหม่ที่เกิดขึ้นมาแทน ประเด็นนี้มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการออกแบบนโยบายสาธารณะ การจัดการศึกษา การพัฒนาเมือง และการสร้างสรรค์เทคโนโลยีที่สอดคล้องกับชีวิตมนุษย์อย่างแท้จริง บทความนี้ยังเสนอ "โมเดลองค์ความรู้ว่าด้วยความต้องการมนุษย์ร่วมสมัย" (KMCHN) ซึ่งบูรณาการทฤษฎีสำคัญ 5 กลุ่มเข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ เพื่อเป็นกรอบวิเคราะห์ที่นำไปใช้งานได้จริงในทางปฏิบัติ

ผลการวิเคราะห์พบว่าความต้องการหลักของมนุษย์ยังคงประกอบด้วยปัจจัยสี่กลุ่ม ได้แก่ ความต้องการทางกายภาพ ความต้องการทางสังคมและความสัมพันธ์ ความต้องการด้านความหมายและคุณค่า และความต้องการด้านเสรีภาพและการเติบโตส่วนบุคคล แม้เทคโนโลยีและสภาพแวดล้อมทางสังคมจะเปลี่ยนไปอย่างรวดเร็ว แต่แก่นแท้ของความต้องการมนุษย์ยังคงเชื่อมโยงอยู่กับความต้องการความรัก ความปลอดภัย การยอมรับจากผู้อื่น และการค้นพบความหมายในชีวิต ข้อค้นพบเหล่านี้มีนัยสำคัญต่อการออกแบบนโยบายสาธารณสุขจิต ระบบการศึกษา การพัฒนาเมืองและชุมชน และการออกแบบเทคโนโลยีที่เป็นมิตรต่อมนุษย์ในยุคดิจิทัล

คำสำคัญ: ความต้องการของมนุษย์, ชีวิตร่วมสมัย, ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการ, สุขภาวะ, ความหมายของชีวิต, โมเดลองค์ความรู้

Abstract

This academic article aims to explore and analyze the fundamental needs of human beings in the context of contemporary society, drawing on converging perspectives from psychology, social sciences, and philosophy. The central question addressed is whether, in a rapidly changing world characterized by digital transformation, globalization, and social

fragmentation, human needs remain constant or have evolved into new forms. Understanding this question has profound implications for the design of public policies, educational systems, urban development, and technologies that genuinely support human flourishing. The article also proposes a comprehensive "Knowledge Model of Contemporary Human Needs" (KMCHN) that systematically integrates five major theoretical frameworks into an actionable analytical structure.

The analysis reveals that human needs continue to revolve around four core clusters: physical needs, social and relational needs, the need for meaning and value, and the need for freedom and personal growth. Despite rapid technological advancements and shifting social landscapes, the fundamental essence of human needs remains anchored in the enduring desires for love, security, acceptance, and the search for meaning in life. These findings carry significant practical implications for designing public mental health policies, reforming educational systems, rethinking urban development strategies, and creating human-centred technologies. The article concludes with concrete policy recommendations grounded in the proposed knowledge model.

Keywords: human needs, contemporary life, hierarchy of needs theory, well-being, meaning of life, knowledge model

บทนำ

คำถามว่า "มนุษย์ต้องการอะไรกันแน่?" เป็นคำถามที่ดูเรียบง่ายแต่กลับลุ่มลึกและซับซ้อนอย่างยิ่ง มนุษย์ทุกยุคทุกสมัยต่างแสวงหาคำตอบผ่านปรัชญา ศาสนา วิทยาศาสตร์ และศิลปะ ในยุคกรีกโบราณ อริสโตเติลเสนอว่าเป้าหมายสูงสุดของชีวิตมนุษย์คือ eudaimonia หรือความเจริญรุ่งเรืองและความสุขที่แท้จริงซึ่งแยกออกจากความสุขชั่วคราว ขณะที่นักปรัชญาสำนักสโตอิกอย่าง Marcus Aurelius เสนอว่าสิ่งที่มนุษย์ต้องการคือคุณธรรมและการยอมรับสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ ต่อมาในศตวรรษที่ 20 นักจิตวิทยา Abraham Maslow ได้พัฒนาทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการ (Hierarchy of Needs) ซึ่งกลายเป็นกรอบอ้างอิงที่ได้รับการยอมรับกว้างขวางที่สุดในการทำความเข้าใจแรงจูงใจและความต้องการของมนุษย์

อย่างไรก็ตาม ในศตวรรษที่ 21 โลกได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างรุนแรงและรวดเร็วในหลายมิติพร้อมกัน การปฏิวัติดิจิทัลได้เปลี่ยนวิธีที่มนุษย์สื่อสาร สร้างความสัมพันธ์ และรับรู้ตัวตน โลกาภิวัตน์ได้เชื่อมโยงเศรษฐกิจและวัฒนธรรมจนขอบเขตระหว่างประเทศเลือนลาง การระบาดของ COVID-19 ได้ทดสอบขีดจำกัดความอดทนทางจิตใจของมนุษย์ในระดับที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน และความเปลี่ยนแปลงทางสภาพภูมิอากาศได้สร้างความกังวลอย่างลึกซึ้งต่ออนาคตของโลก โลกได้กลายเป็นสิ่งที่นักวิชาการบางกลุ่มเรียกว่า VUCA World ซึ่งหมายถึงโลกที่มีความผันผวน (Volatility) ไม่แน่นอน (Uncertainty) ซับซ้อน (Complexity) และกำกวม (Ambiguity) ในบริบทเช่นนี้ คำถามจึงเกิดขึ้นอย่างเร่งด่วนว่า ความต้องการของมนุษย์ได้เปลี่ยนแปลงตามสภาพแวดล้อมเหล่านี้ด้วยหรือไม่ หรือยังคงมีแก่นกลางที่ไม่เปลี่ยนแปลงแม้บริบทรอบข้างจะพลิกผันเพียงใด

บทความนี้จึงมีวัตถุประสงค์สามประการ ได้แก่ ประการแรก สังเคราะห์ทฤษฎีว่าด้วยความต้องการมนุษย์ที่สำคัญจากหลายสาขาวิชา ทั้งจิตวิทยา สังคมวิทยา เศรษฐศาสตร์พัฒนาการ และปรัชญา ประการที่สอง วิเคราะห์ปรากฏการณ์ร่วมสมัยที่สะท้อนให้เห็นว่าความต้องการเหล่านั้นกำลังแสดงออกและถูกตอบสนอง (หรือไม่ถูกตอบสนอง) อย่างไรในสังคมปัจจุบัน และประการที่สาม เสนอโมเดลองค์ความรู้เชิงบูรณาการที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการออกแบบนโยบายและการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้จริง โดยมีความสนใจเป็นพิเศษต่อบริบทสังคมไทยร่วมสมัยซึ่งมีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างจากสังคมตะวันตกอย่างมีนัยสำคัญ

1. ทฤษฎีความต้องการของมนุษย์: จากอดีตสู่ปัจจุบัน

แนวคิดเรื่องความต้องการของมนุษย์มีรากฐานมาจากหลายสาขาวิชาและได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่องตลอดศตวรรษที่ผ่านมา ทฤษฎีที่ได้รับการยอมรับกว้างขวางที่สุดคือทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของ Maslow (1943) ซึ่งแบ่งความต้องการออกเป็น 5 ระดับ ได้แก่ ความต้องการทางกายภาพ ความปลอดภัย ความรักและการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม การได้รับการยอมรับนับถือ และการพัฒนาตนเองสู่ความสมบูรณ์ (self-actualization) ในภายหลัง Maslow ยังเพิ่มระดับที่หกคือ transcendence หรือความต้องการที่จะก้าวข้ามตัวตนและมีส่วนร่วมในบางสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าตัวเอง แม้ว่าทฤษฎีนี้จะถูกวิจารณ์ว่าขาดหลักฐานเชิงประจักษ์และมีอคติแบบตะวันตก แต่ก็ยังคงเป็นจุดอ้างอิงสำคัญในการศึกษาแรงจูงใจและความต้องการมนุษย์

1.1 ทฤษฎี Self-Determination (SDT)

Ryan และ Deci (2000) ได้พัฒนาทฤษฎีการกำหนดตนเอง (Self-Determination Theory: SDT) ซึ่งเสนอว่าความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาของมนุษย์มีสามด้านหลัก ได้แก่ ความสามารถ (competence) คือความต้องการที่จะรู้สึกว่าตนเองมีทักษะและประสบความสำเร็จ ความสัมพันธ์ (relatedness) คือความต้องการที่จะรู้สึกเชื่อมโยงและสำคัญต่อผู้อื่น และความเป็นอิสระ (autonomy) คือความต้องการที่จะรู้สึกว่าตนเองเป็นผู้กำหนดทิศทางชีวิตของตนเอง ทฤษฎีนี้โดดเด่นกว่าของ Maslow ตรงที่ไม่ได้เรียงลำดับความต้องการแบบลำดับขั้น แต่มองว่าทั้งสามด้านต้องการการตอบสนองพร้อมกัน ขาดด้านใดด้านหนึ่งก็จะส่งผลเสียต่อสุขภาวะทางจิตใจ นอกจากนี้ SDT ยังแยกแยะระหว่างแรงจูงใจภายนอก (extrinsic motivation) กับแรงจูงใจภายใน (intrinsic motivation) ซึ่งมีผลต่างกันอย่างมีนัยสำคัญต่อคุณภาพชีวิต

การศึกษาข้ามวัฒนธรรมจาก 77 ประเทศโดย Tay และ Diener (2011) พบหลักฐานสนับสนุนที่แข็งแกร่งว่าความต้องการพื้นฐานที่คล้ายคลึงกันนี้ปรากฏในทุกสังคม ไม่ว่าจะเป็นสังคมร่ำรวยหรือยากจน สังคมนิยมหรือเสรีประชาธิปไตย ตะวันออกหรือตะวันตก แม้จะมีความแตกต่างทางวัฒนธรรมในแง่ของวิธีการตอบสนองความต้องการเหล่านั้น สิ่งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยในบริบทไทยของ สุวิมล ว่องวาณิช (2563) ที่พบว่านักเรียนและผู้ใหญ่ไทยต่างแสดงความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาทั้งสามด้านอย่างชัดเจน แต่มีน้ำหนักเน้นที่ความสัมพันธ์ (relatedness) เป็นพิเศษ ซึ่งสะท้อนวัฒนธรรมของสังคมไทยที่ให้ความสำคัญกับครอบครัว ชุมชน และเครือข่ายสังคมอย่างลึกซึ้ง

1.2 ทฤษฎีความต้องการมนุษย์เชิงพื้นฐาน (Max-Neef)

Max-Neef (1991) นักเศรษฐศาสตร์ชาวชิลีผู้ได้รับรางวัล Right Livelihood Award ได้เสนอกรอบความต้องการมนุษย์เชิงพื้นฐาน (Fundamental Human Needs) ที่แตกต่างจากแนวทางดั้งเดิมอย่างมี

นัยสำคัญ โดยมองว่าความต้องการไม่ได้เรียงลำดับขั้นแต่มีอยู่พร้อมกันและมีความสัมพันธ์ต่อกัน ประกอบด้วย 9 มิติ ได้แก่ การดำรงชีวิต (Subsistence) การปกป้อง (Protection) ความเสน่หา (Affection) ความเข้าใจ (Understanding) การมีส่วนร่วม (Participation) ความสนุก (Idleness) การสร้างสรรค์ (Creation) อัตลักษณ์ (Identity) และเสรีภาพ (Freedom) กรอบนี้ไม่เพียงอธิบายว่ามนุษย์ต้องการอะไร แต่ยังวิเคราะห์ว่าสังคมและเศรษฐกิจร่วมสมัยกำลังตอบสนองหรือละเลยความต้องการเหล่านั้นอย่างไร

ความสำคัญสูงสุดของกรอบ Max-Neef อยู่ที่การแยกแยะอย่างชัดเจนระหว่าง "ความต้องการ" (needs) กับ "ตัวตอบสนอง" (satisfiers) โดยโต้แย้งว่าความต้องการมนุษย์มีจำนวนจำกัดและไม่เปลี่ยนแปลงตามยุคสมัยหรือวัฒนธรรม แต่วิธีที่มนุษย์ตอบสนองความต้องการนั้นเปลี่ยนแปลงได้ตามบริบทสังคมและประวัติศาสตร์ ตัวอย่างเช่น ความต้องการความรักและความเสน่หา (affection) เป็นสากล แต่ในสังคมหนึ่งอาจตอบสนองด้วยการแต่งงานตามประเพณี ในขณะที่อีกสังคมอาจตอบสนองด้วยรูปแบบความสัมพันธ์ที่หลากหลายมากขึ้น Max-Neef ยังชี้ให้เห็นว่า "ตัวตอบสนองหลอก" (pseudo-satisfiers) เช่น การซื้อสินค้าฟุ่มเฟือยหรือการสะสมยอดไลก์บนโซเชียลมีเดีย อาจดูเหมือนตอบสนองความต้องการแต่กลับไม่ได้ให้ความพึงพอใจที่แท้จริงในระยะยาว

1.3 Logotherapy และความต้องการความหมาย

Viktor Frankl นักจิตแพทย์ชาวออสเตรียผู้รอดชีวิตจากค่ายกักกันนาซีในช่วงสงครามโลกครั้งที่สอง ได้เสนอทฤษฎี Logotherapy ใน Man's Search for Meaning (1946) โดยโต้แย้งอย่างหนักแน่นว่าความต้องการสูงสุดของมนุษย์ไม่ใช่ความสุขหรือการหลีกเลี่ยงความทุกข์ แต่คือ "ความหมาย" (meaning) ซึ่งเป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องการมากกว่าสิ่งอื่นใด Frankl โต้แย้งจากประสบการณ์ตรงในค่ายกักกัน Auschwitz และ Dachau ว่าผู้ที่รอดชีวิตได้ไม่ใช่ผู้ที่แข็งแกร่งที่สุดหรือสุขภาพดีที่สุด แต่คือผู้ที่มีเหตุผลในการดำเนินชีวิตต่อไป ความหมายสามารถค้นพบได้จากสามแหล่ง ได้แก่ งานที่กระทำ ความรักที่มอบให้ผู้อื่น และทัศนคติต่อความทุกข์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้

งานวิจัยในสาขา positive psychology โดย Seligman (2011) เสนอกรอบ PERMA ซึ่งประกอบด้วย Positive Emotions (อารมณ์เชิงบวก), Engagement (การมีส่วนร่วมอย่างลึกซึ้ง หรือที่เรียกว่า flow), Relationships (ความสัมพันธ์ที่ดีและมีคุณภาพ), Meaning (ความหมายที่ได้จากการเป็นส่วนหนึ่งของบางสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าตัวเอง) และ Accomplishment (ความสำเร็จและความรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถ) ว่าเป็นองค์ประกอบหลักของความเจริญรุ่งเรืองในชีวิต กรอบนี้ถือเป็นหลักฐานสำคัญว่านักจิตวิทยาร่วมสมัยต่างยอมรับว่าความต้องการความหมายเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้และแยกออกจากความสุขเชิงอารมณ์ได้โดยสิ้นเชิง การศึกษาติดตามระยะยาวพบว่าผู้ที่มีคะแนน Meaning สูงมีสุขภาพกายและจิตที่ดีกว่า และมีอัตราการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรต่ำกว่าอย่างมีนัยสำคัญ

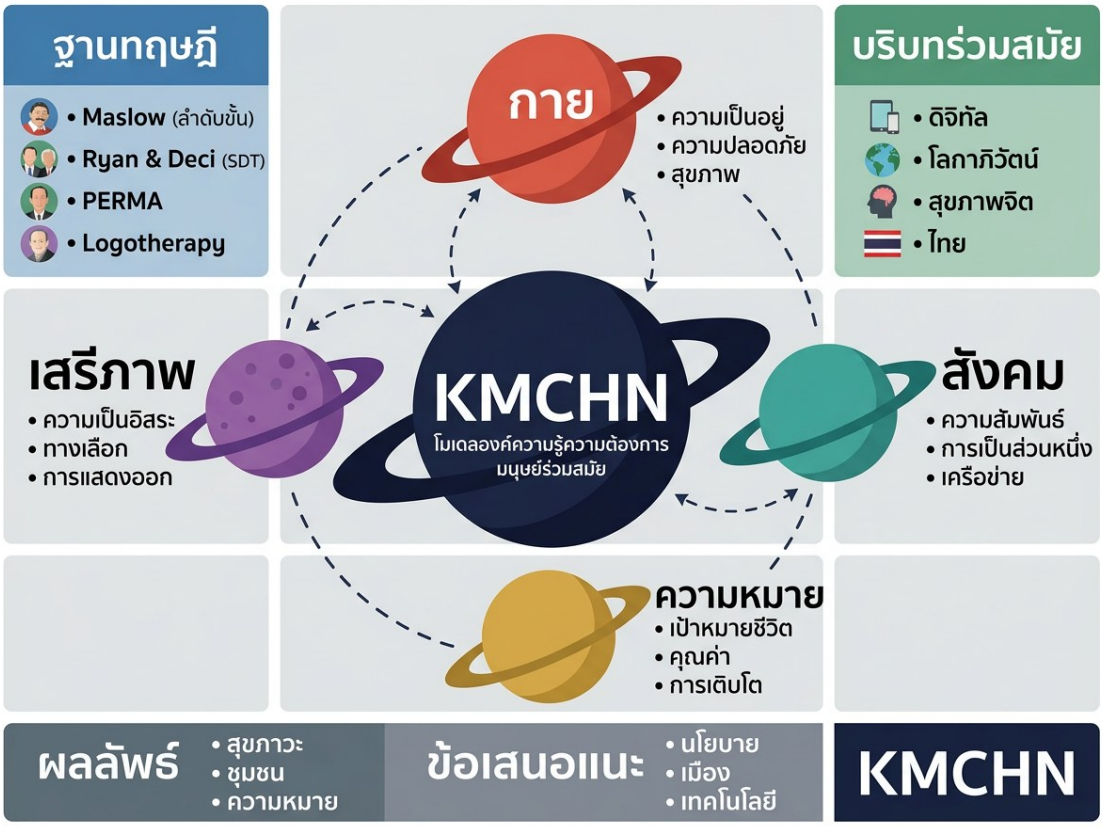
2. โมเดลองค์ความรู้ว่าด้วยความต้องการมนุษย์ร่วมสมัย

จากการสังเคราะห์ทฤษฎีข้างต้น บทความนี้เสนอ "โมเดลองค์ความรู้ว่าด้วยความต้องการมนุษย์ร่วมสมัย" (Knowledge Model of Contemporary Human Needs: KMCHN) ซึ่งมีโครงสร้างเป็นลำดับชั้น 5 ระดับที่เชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบ โมเดลนี้ไม่ได้เพียงแสดงรายการความต้องการ แต่ยังแสดงให้เห็นว่าทฤษฎี

ISSN: 3088-3296 (Online)

ต่างๆ เกี่ยวข้องกันอย่างไร บริบทร่วมสมัยส่งผลต่อความต้องการอย่างไร และความต้องการเหล่านั้นนำไปสู่เป้าหมายและนโยบายใดได้บ้าง ดังแสดงในตารางต่อไปนี้

ภาพที่ 1 โมเดลองค์ความรู้ว่าด้วยความต้องการมนุษย์ร่วมสมัย (KMCHN)



ที่มา: ผู้เขียนสังเคราะห์จากทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

โมเดลนี้มีความแตกต่างจากทฤษฎีก่อนหน้าในสามประการสำคัญ ประการแรก โมเดลไม่ได้มองความต้องการเป็นลำดับขั้นแบบตายตัวที่ต้องเติมจากล่างขึ้นบน แต่มองว่าความต้องการทั้งสี่กลุ่มทำงานพร้อมกันและส่งผลกระทบซึ่งกันและกัน ตัวอย่างเช่น การขาดความหมาย (กลุ่ม 3) อาจทำให้ความต้องการทางกายภาพ (กลุ่ม 1) ดูไม่มีคุณค่า ซึ่งอธิบายปรากฏการณ์ที่ผู้คนซึ่งมีความมั่งคั่งทางวัตถุยังคงรู้สึกว่างเปล่า ประการที่สอง โมเดลให้ความสำคัญกับ "บริบท" ว่าเป็นปัจจัยกลางที่กำหนดว่าความต้องการจะแสดงออกและได้รับการตอบสนองในรูปแบบใด และประการที่สาม โมเดลเชื่อมต่อไปยังนัยเชิงนโยบายอย่างชัดเจน ซึ่งทำให้สามารถนำไปใช้งานได้จริงในการออกแบบการแทรกแซงทางสังคมอย่างเป็นรูปธรรม

2.1 กลุ่มความต้องการหลัก 4 กลุ่ม

กลุ่มที่ 1 ความต้องการทางกายภาพ ครอบคลุมปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต ได้แก่ อาหาร ที่พักอาศัย เสื้อผ้า สุขภาพ ความปลอดภัยทางกาย และการพักผ่อนเพียงพอ แม้ดูเหมือนจะตอบสนองได้ง่ายในสังคมสมัยใหม่ แต่งานวิจัยด้านสาธารณสุขชี้ว่าภาวะ "ความยากจนเวลา" (time poverty) กำลังเป็นปัญหาใหม่ที่ทำให้คนไม่สามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานอย่างการนอนหลับที่เพียงพอและการออกกำลังกายได้ รายงานจาก OECD (2021) พบว่าคนงานในประเทศที่มีรายได้สูงนอนหลับน้อยกว่าคำแนะนำทาง

การแพทย์โดยเฉลี่ย 1-2 ชั่วโมงต่อคืน และมีการออกกำลังกายต่ำกว่าเกณฑ์ที่ WHO แนะนำ ซึ่งสะท้อนว่าความต้องการทางกายภาพยังคงเป็นสิ่งที่สังคมสมัยใหม่จำนวนมากล้มเหลวในการตอบสนองอย่างเพียงพอ

กลุ่มที่ 2 ความต้องการทางสังคมและความสัมพันธ์ ครอบคลุมความต้องการที่จะเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ได้รับความรักและการดูแล มีมิตรภาพที่ลึกซึ้ง รู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญต่อผู้อื่น และได้รับการยอมรับจากชุมชน งานวิจัยระยะยาวที่น่าเชื่อถือที่สุดในประวัติศาสตร์จาก Harvard Study of Adult Development ซึ่งติดตามผู้เข้าร่วมกว่า 724 คนเป็นเวลากว่า 80 ปี สรุปผลอย่างหนักแน่นว่าความสัมพันธ์ที่ดีและใกล้ชิดคือตัวพยากรณ์ที่แข็งแกร่งที่สุดของสุขภาพกาย สุขภาพจิต และความสุขในวัยชรา มากกว่าทรัพย์สมบัติ ชื่อเสียง หรือสติปัญญา

กลุ่มที่ 3 ความต้องการด้านความหมายและคุณค่า ครอบคลุมการค้นพบว่าชีวิตมีจุดมุ่งหมาย การมีอุดมการณ์ที่ยึดถือ การรู้สึกว่าตนเองมีส่วนสร้างสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าตัวเอง และการดำเนินชีวิตสอดคล้องกับคุณค่าที่ตนเองเชื่อมั่น งานวิจัยพบว่าผู้ที่มีความรู้สึกว่าชีวิตมีความหมายและจุดมุ่งหมายมีแนวโน้มที่จะมีสุขภาพกายและจิตที่ดีกว่า ฟื้นตัวจากความเครียดและบาดแผลทางจิตใจได้เร็วกว่า มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองที่ดีกว่า และมีอัตราการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรต่ำกว่าอย่างมีนัยสำคัญ

กลุ่มที่ 4 ความต้องการเสรีภาพและการเติบโตส่วนบุคคล ครอบคลุมความต้องการที่จะมีอิสระในการเลือกและกำหนดทิศทางชีวิตของตนเอง พัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง สำรวจศักยภาพที่ยังไม่ถูกปลดปล่อยและก้าวข้ามขีดจำกัดของตนเอง ความต้องการนี้สะท้อนอยู่ในปรากฏการณ์ทางสังคมหลายอย่างในยุคปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นกระแส Great Resignation ที่คนลาออกจากงานที่มั่นคงเพื่อตามหาชีวิตที่มีความหมายมากกว่า การเลือกทำงาน freelance ที่แลกรายได้ที่มั่นคงกับอิสระในการจัดการเวลา หรือกระแส slow living ที่ปฏิเสธวัฒนธรรมความเร่งรีบเพื่อสร้างพื้นที่ให้ตัวเองได้เติบโตอย่างแท้จริง

3. ความต้องการในยุคดิจิทัลและสังคมที่เชื่อมต่อ

การเติบโตของอินเทอร์เน็ตและโซเชียลมีเดียได้เปลี่ยนแปลงวิธีที่มนุษย์ตอบสนองและแสดงออกถึงความต้องการอย่างถอนรากถอนโคนในช่วงเวลาเพียงสองทศวรรษ ในปี 2023 มีผู้ใช้งานโซเชียลมีเดียทั่วโลกกว่า 4.8 พันล้านคน หรือประมาณ 60% ของประชากรโลก โดยใช้เวลาเฉลี่ยกว่า 2.5 ชั่วโมงต่อวันบนแพลตฟอร์มเหล่านี้ งานวิจัยของ Twenge และคณะ (2018) พบว่าการใช้สมาร์ตโฟนและโซเชียลมีเดียในกลุ่มวัยรุ่นมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความรู้สึกโดดเดี่ยว ภาวะซึมเศร้า และความนับถือตนเอง โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กหญิงวัยรุ่น ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าแม้เทคโนโลยีจะเอื้อให้คนเชื่อมต่อกันได้มากขึ้นในเชิงปริมาณ แต่ความต้องการความสัมพันธ์ที่แท้จริงในเชิงคุณภาพยังคงไม่ได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอ

3.1 ปรากฏการณ์ความเหงาในยุคเชื่อมต่อ

นักสังคมวิทยา Robert Putnam ได้เตือนถึงปรากฏการณ์ "การล่มสลายของทุนทางสังคม" ในหนังสือ Bowling Alone (2000) โดยพบว่าแม้เทคโนโลยีการสื่อสารจะพัฒนาขึ้นอย่างก้าวกระโดด แต่การมีส่วนร่วมในชุมชน องค์กรพลเมือง และกิจกรรมสังคมกลับลดลงอย่างต่อเนื่องในสหรัฐอเมริกา ปรากฏการณ์นี้ถูกขยายให้รุนแรงยิ่งขึ้นโดยโซเชียลมีเดีย ซึ่งสร้างสภาพแวดล้อมของการแสดงตัวตนที่ผ่านการกรองและ

คัดเลือก (curated identity) ซึ่งไม่เพียงแต่ทดแทนความสัมพันธ์ที่แท้จริงไม่ได้ แต่ยังสร้างการเปรียบเทียบทางสังคม (social comparison) ที่ทำให้ผู้คนรู้สึกด้อยค่าและโดดเดี่ยวมากขึ้น

ในบริบทไทย รายงานของกรมสุขภาพจิต (2566) ระบุว่าคนไทยรุ่นใหม่ในกลุ่มอายุ 18-35 ปีให้ความสำคัญกับการได้รับการยอมรับในโลกออนไลน์เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ โดยกว่า 45% รายงานว่ารู้สึกวิตกกังวลเมื่อโพสต์บนโซเชียลมีเดียแล้วไม่ได้รับการตอบรับตามที่คาดหวัง ในขณะเดียวกัน ความเปราะบางทางจิตใจก็สูงขึ้นพร้อมกัน โดยเฉพาะความวิตกกังวลเกี่ยวกับอนาคต ความไม่มั่นคงในอาชีพการงาน และความรู้สึกว่าตนเองไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร ปรากฏการณ์นี้ชี้ให้เห็นอย่างชัดเจนว่าความต้องการความปลอดภัยและการยอมรับจากสังคมยังคงเป็นแรงขับเคลื่อนสำคัญที่ไม่เคยหายไป เพียงแต่เปลี่ยนช่องทางการแสดงออก

3.2 โอกาสและความเสี่ยงของเทคโนโลยี

อย่างไรก็ตาม เทคโนโลยีดิจิทัลก็เปิดโอกาสใหม่ในการตอบสนองความต้องการบางประการที่ก่อนหน้านี้เข้าถึงได้ยากหรือแทบเป็นไปไม่ได้เลย ประการแรก การเรียนรู้ตลอดชีวิตผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์อย่าง Coursera, Khan Academy หรือ YouTube ช่วยให้ผู้คนสามารถพัฒนาทักษะและความสามารถ (competence) ได้โดยไม่ถูกจำกัดด้วยสถานที่หรือฐานะทางเศรษฐกิจ ประการที่สอง ชุมชนออนไลน์เฉพาะกลุ่มช่วยให้ผู้ที่รู้สึกแปลกแยกในชุมชนกายภาพสามารถค้นพบความสัมพันธ์ (relatedness) กับผู้ที่มีความสนใจและประสบการณ์ร่วมกัน ประการที่สาม แอปพลิเคชันด้านสุขภาพจิต เช่น การทำสมาธิดิจิทัลหรือการให้คำปรึกษาออนไลน์ ช่วยให้ผู้ที่ขาดการเข้าถึงบริการดั้งเดิมสามารถได้รับการสนับสนุนในยามต้องการ

ความท้าทายที่ซับซ้อนอยู่ที่การออกแบบเทคโนโลยีให้ตอบสนองความต้องการที่แท้จริงของมนุษย์ แทนที่จะออกแบบเพื่อดักดูดความสนใจ (attention economy) ซึ่งมักเอาประโยชน์จากความต้องการด้านการยอมรับและความสัมพันธ์ในทางที่ทำลายสุขภาวะในระยะยาว นักวิชาการด้าน Human-Computer Interaction อย่าง Tristan Harris ผู้ก่อตั้ง Center for Humane Technology เรียกสิ่งนี้ว่า "เทคโนโลยีที่ออกแบบเพื่อใช้ประโยชน์จากจุดอ่อนทางจิตวิทยา" ซึ่งได้แก่ การออกแบบระบบตอบรับ (reward loop) ที่กระตุ้นการหลั่งสาร dopamine เช่น ระบบ like, comment, notification และ infinite scroll ที่ทำให้ผู้ใช้ติดอยู่กับแพลตฟอร์มโดยไม่รู้สึกพึงพอใจอย่างแท้จริง

4. การประยุกต์ใช้ในบริบทสังคมไทย

ความต้องการความหมายในสังคมไทยมีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างจากสังคมตะวันตกอย่างมีนัยสำคัญ เนื่องจากได้รับอิทธิพลอย่างลึกซึ้งจากพุทธศาสนาเถรวาทซึ่งเป็นรากฐานทางจิตวิญญาณของสังคมไทยมาหลายศตวรรษ แนวคิดเรื่องการทำบุญ กรรม ความไม่เที่ยง (anicca) และการวนเวียนของชีวิต ได้สร้างกรอบความหมายที่ไม่เน้นความสำเร็จส่วนบุคคลอย่างเดียวในลักษณะของ individualism แบบตะวันตก แต่รวมถึงการดูแลผู้อื่น ความกตัญญูต่อพ่อแม่และครู ความสัมพันธ์ในครอบครัวและชุมชน และการสั่งสมบุญกุศลที่ส่งผลไปถึงชาติหน้า กรอบความหมายนี้ให้ความสำคัญกับ "การให้" มากกว่า "การได้รับ" และ "การเป็น" มากกว่า "การมี"

อย่างไรก็ตาม ในทศวรรษที่ผ่านมา การขยายตัวของโลกาภิวัตน์และสื่อดิจิทัลได้นำเอาค่านิยมแบบตะวันตกเข้ามาในสังคมไทยอย่างรวดเร็ว งานวิจัยของ สมพร รุ่งเรืองกลกิจ (2564) พบว่าคนรุ่นใหม่ไทยอายุ 18-30 ปีกำลังแสวงหาความหมายในรูปแบบใหม่ที่หลากหลายมากขึ้น ทั้งผ่านงานสร้างสรรค์และศิลปะ การเดินทางสำรวจโลก การอาสาสมัครเพื่อสังคม การประกอบธุรกิจเพื่อสังคม (social enterprise) และการแสดงออกทางออนไลน์ ปรากฏการณ์นี้ไม่ได้แสดงถึงการละทิ้งคุณค่าพุทธดั้งเดิม แต่เป็นการขยายกรอบความหมายให้ครอบคลุมมิติใหม่ที่สังคมร่วมสมัยเปิดโอกาสให้ สิ่งที่น่าสังเกตคือแกนกลางของความต้องการ ซึ่งได้แก่ การมีส่วนร่วมในบางสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าตัวเอง ยังคงเป็นส่วนประกอบสำคัญของความหมายที่คนรุ่นใหม่ไทยแสวงหา

4.1 วิกฤตความหมายและสุขภาพจิต

งานวิจัยด้านระบาดวิทยาสุขภาพจิตทั่วโลกพบอย่างสม่ำเสมอว่าการขาดความรู้สึกว่าชีวิตมีความหมาย (meaninglessness) เป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล พฤติกรรมทำร้ายตนเอง และการใช้สารเสพติด ข้อมูลจาก WHO (2023) ระบุว่ากว่า 280 ล้านคนทั่วโลกอยู่กับภาวะซึมเศร้า ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของความพิการและการสูญเสียผลิตภาพทางเศรษฐกิจทั่วโลก แนวโน้มนี้เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในกลุ่มคนรุ่นใหม่โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังจากการระบาดของ COVID-19 ซึ่งได้ทำให้กิจวัตรปกติ ความสัมพันธ์ทางสังคม และโครงสร้างที่ให้ความหมายแก่ชีวิตประจำวันถูกทำลายลงพร้อมกัน

ในประเทศไทย ข้อมูลจากกรมสุขภาพจิต (2566) พบว่าคนไทยอายุ 15-34 ปีมีความเสี่ยงสูงสุดต่อปัญหาสุขภาพจิต โดยความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าเพิ่มขึ้นกว่า 40% ในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา ปัจจัยสำคัญที่ถูกระบุในการศึกษาเหล่านี้ ได้แก่ ความกดดันทางเศรษฐกิจ ความไม่มั่นคงในการทำงาน ความขัดแย้งระหว่างความคาดหวังของครอบครัวกับความต้องการส่วนตัว และการเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่นผ่านโซเชียลมีเดีย สิ่งเหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่าสังคมไทยกำลังเผชิญกับวิกฤตด้านความหมายที่รุนแรงขึ้นเรื่อยๆ และต้องการการตอบสนองเชิงนโยบายอย่างเร่งด่วน

4.2 ความต้องการเสรีภาพและความขัดแย้งกับโครงสร้างสังคม

Fromm (1941) ได้ชี้ให้เห็นว่ามนุษย์ต้องการทั้งเสรีภาพและความสัมพันธ์อย่างพร้อมกัน ความขัดแย้งระหว่างสองสิ่งนี้ก่อให้เกิดความตึงเครียดที่เป็นศูนย์กลางของชีวิตมนุษย์ เขาเสนอแนวคิดเรื่อง "เสรีภาพจากสิ่งกดขี่" (freedom from) ซึ่งหมายถึงการหลุดพ้นจากอำนาจภายนอกที่ควบคุมชีวิต และ "เสรีภาพเพื่อพัฒนาตนเอง" (freedom to) ซึ่งหมายถึงความสามารถในการเลือกและสร้างชีวิตที่ตนต้องการ ทั้งสองมิตินี้ต่างเป็นส่วนหนึ่งของความต้องการพื้นฐาน แต่มักขัดแย้งกับโครงสร้างทางสังคม ครอบครัว หรือรัฐที่มีอยู่

ในบริบทไทย ความตึงเครียดระหว่างความต้องการเสรีภาพส่วนบุคคลกับบรรทัดฐานทางสังคมที่ฝังรากลึกมีความชัดเจนและซับซ้อนเป็นพิเศษ เช่น ความคาดหวังให้ดูแลพ่อแม่ยามแก่ชราซึ่งกระทบต่อการวางแผนชีวิตส่วนตัว ค่านิยมด้านอาชีพที่ยึดติดกับความมั่นคงและสถานะมากกว่าความหลงใหลส่วนตัว บทบาทตามเพศที่ยังคงจำกัดการเลือกของผู้หญิงในหลายบริบท และความกดดันให้แต่งงานมีบุตรตามระยะเวลาที่สังคมกำหนด งานวิจัยของ อาภาพร เผ่าวัฒนา (2565) พบว่าคนไทยรุ่นใหม่กว่า 68% รายงานว่าความคาดหวังจากสังคมและครอบครัวเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการค้นหาความสุขที่แท้จริงของตน และกว่า 52% รู้สึกว่าไม่สามารถตอบสนองทั้งความต้องการของตนเองและความต้องการของครอบครัวได้พร้อมกัน

4.3 การประยุกต์ในชุมชนและวัด

วัดในประเทศไทยมีบทบาทสำคัญในฐานะ "ศูนย์สุขภาพจิตชุมชน" ที่ไม่เป็นทางการมาแต่ดั้งเดิม พระสงฆ์ที่ผ่านการฝึกอบรมด้านการให้คำปรึกษาทางพุทธศาสนาทำหน้าที่ให้การสนับสนุนด้านจิตใจแก่ผู้ที่มาพึ่งพา ซึ่งในสังคมไทยมักมีความไว้วางใจและความสะดวกใจในการเปิดเผยปัญหาส่วนตัวกับพระสงฆ์มากกว่านักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์ ในปัจจุบัน โปรแกรมปฏิบัติธรรมและการเจริญสติในวัดได้รับการออกแบบอย่างมีวัตถุประสงค์ชัดเจนเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางจิตของผู้ผ่านเหตุการณ์ตึงเครียดรุนแรง ผู้ที่กำลังรับมือกับความสูญเสีย และผู้ที่ต้องการความสงบและความหมายในชีวิต (Saipetch, 2023) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยได้พัฒนาหลักสูตรการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ (Buddhist Counseling) ที่ผสมผสานหลักสติเข้ากับทักษะการให้คำปรึกษาสมัยใหม่ ซึ่งทำให้พระสงฆ์สามารถให้บริการด้านสุขภาพจิตชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นมาตรฐานมากขึ้น

สรุป

จากการวิเคราะห์ข้างต้น สามารถสรุปได้อย่างมั่นใจว่าความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ในชีวิตวันนี้ยังคงมีแก่นกลางที่ไม่เปลี่ยนแปลงตลอดประวัติศาสตร์มนุษยชาติ ไม่ว่าจะเป็นความต้องการความปลอดภัยทางกายและจิตใจ ความรักและการยอมรับจากผู้อื่น ความหมายและจุดมุ่งหมายในชีวิต เสรีภาพในการกำหนดทิศทางชีวิตของตนเอง และการเติบโตพัฒนาอย่างต่อเนื่อง สิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างมีนัยสำคัญคือบริบทและช่องทางในการแสดงออกและตอบสนองความต้องการเหล่านั้น โดยเฉพาะการเข้ามามีบทบาทของเทคโนโลยีดิจิทัลซึ่งเป็นได้ทั้งเครื่องมือที่ทรงพลังในการเสริมสร้างสุขภาวะ และกับดักที่ซับซ้อนซึ่งทำลายความสัมพันธ์ที่แท้จริงและความรู้สึกว่าชีวิตมีความหมาย

โมเดลองค์ความรู้ว่าด้วยความต้องการมนุษย์ร่วมสมัย (KMCHN) ที่นำเสนอในบทความนี้พยายามบูรณาการมุมมองจากหลายสาขาวิชาเข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ เพื่อให้ได้ภาพที่ครบถ้วนและสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริงมากกว่าการพิจารณาทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งแยกส่วน โมเดลนี้ชี้ให้เห็นอย่างชัดเจนว่าการตอบสนองความต้องการมนุษย์ที่แท้จริงไม่ใช่ความรับผิดชอบของปัจเจกบุคคลแต่เพียงผู้เดียว แต่ต้องการการออกแบบระบบสังคม เศรษฐกิจ การศึกษา และเทคโนโลยีที่รองรับความเป็นมนุษย์อย่างครบถ้วนและบูรณาการ ความล้มเหลวในการสร้างเงื่อนไขเชิงระบบดังกล่าวจะทำให้ความพยายามระดับปัจเจกบุคคลในการสร้างชีวิตที่ดีต้องแบกรับภาระที่หนักเกินไป

ในโลกที่เร่งรีบ วุ่นวาย และเชื่อมต่อถึงกันตลอดเวลาเช่นในปัจจุบัน ความเหงาท่ามกลางการเชื่อมต่อนับพันล้านครั้งต่อวัน ความสับสนท่ามกลางข้อมูลข่าวสารที่ไม่มีที่สิ้นสุด และความรู้สึกสูญเสียความหมายท่ามกลางความเจริญก้าวหน้าที่ไม่เคยหยุดนิ่ง ล้วนเป็นสัญญาณที่ชัดเจนว่าเราจำเป็นต้องกลับมาถามตัวเองอีกครั้งอย่างจริงจังและกล้าหาญว่า "จริงๆ แล้วคนเราต้องการอะไรกันแน่?" การถามคำถามนี้ด้วยความจริงใจและความกล้าที่จะรับคำตอบ และการออกแบบสังคม นโยบาย และเทคโนโลยีให้สอดคล้องกับคำตอบที่ได้ คือหัวใจและเงื่อนไขสำคัญที่สุดของการสร้างอนาคตที่ดีกว่าสำหรับมนุษย์ทุกคนในโลกร่วมสมัย

เอกสารอ้างอิง

Frankl, V. E. (1946). *Man's search for meaning*. Beacon Press.

Fromm, E. (1941). *Escape from freedom*. Farrar & Rinehart.

Harris, T. (2017). *How technology hijacks people's minds — from a magician and Google's design ethicist*. Medium. https://medium.com

Harvard Study of Adult Development. (2015). Over nearly 80 years, Harvard study has been showing how to live a healthy and happy life. *Harvard Gazette*. https://news.harvard.edu

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review, 50*(4), 370–396. https://doi.org/10.1037/h0054346

Max-Neef, M. A. (1991). *Human scale development: Conception, application and further reflections*. Apex Press.

OECD. (2021). *Health at a glance 2021: OECD indicators*. OECD Publishing. https://doi.org/10.1787/ae3016b9-en

Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon & Schuster.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*(1), 68–78. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

Tay, L., & Diener, E. (2011). Needs and subjective well-being around the world. *Journal of Personality and Social Psychology, 101*(2), 354–365. https://doi.org/10.1037/a0023779

Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010. *Clinical Psychological Science, 6*(1), 3–17. https://doi.org/10.1177/2167702617723376

World Health Organization. (2023). *Depressive disorder (depression)*. https://www.who.int

กรมสุขภาพจิต. (2566). *รายงานสุขภาพจิตคนไทย ปี 2566*. กระทรวงสาธารณสุข.

สมพร รุ่งเรืองกลกิจ. (2564). การแสวงหาความหมายในชีวิตของคนรุ่นใหม่ไทยในยุคดิจิทัล. *วารสารจิตวิทยาและการพัฒนาการ, 12*(2), 45–62.

สุวิมล ว่องวาณิช. (2563). ความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาและความเป็นอยู่ที่ดีของนักเรียนไทย: การศึกษาตาม Self-Determination Theory. *วารสารการศึกษาไทย, 17*(1), 88–105.

อาภาพร เผ่าวัฒนา. (2565). ความขัดแย้งระหว่างอัตลักษณ์ที่ต้องการและอัตลักษณ์ที่คาดหวังในคนรุ่นใหม่ไทย. *วารสารสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา, 41*(1), 23–46.

ISSN: 3088-3296 (Online)