# ชีวิตมนุษย์กับการแสวงหาความหมาย: การศึกษาเชิงเอกสาร

# Human Life and the Search for Meaning: A Documentary Study

**ธัชฑล อัตรัง**

**Thatchathon Attarung**

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระนครศรีอยุธยา, 13170

Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Ayutthaya, 13170

*Corresponding author E-mail: Thatchathon.at@mcu.ac.th

**Received:** *01 August 2024*, **Revised:** *20 August 2024,* **Accepted:** *19 December 2024*

## บทคัดย่อ

การศึกษาเชิงเอกสารครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความต้องการและการแสวงหาความหมายของชีวิตมนุษย์ 2) เพื่อสังเคราะห์มุมมองจากจิตวิทยา ปรัชญา และสังคมศาสตร์เกี่ยวกับความต้องการมนุษย์ในบริบทร่วมสมัย และ 3) เพื่อนำเสนอกรอบความเข้าใจเชิงบูรณาการเกี่ยวกับการแสวงหาความหมายในชีวิตมนุษย์ยุคดิจิทัล รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และการสังเคราะห์งานวิจัย (Research Synthesis) เป็นกรอบการวิจัย ครอบคลุมเอกสารที่ตีพิมพ์ระหว่าง พ.ศ. 2486–2566

ผลการวิจัยพบว่า 1. ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ประกอบด้วย 4 มิติ ได้แก่ ความต้องการทางกายภาพ ความต้องการทางสังคมและความสัมพันธ์ ความต้องการด้านความหมายและคุณค่าในชีวิต และความต้องการด้านเสรีภาพและการเติบโตส่วนบุคคล 2. แม้บริบทสังคมและเทคโนโลยีจะเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว แต่แก่นแท้ของการแสวงหาความหมายยังคงเชื่อมโยงกับความรัก ความปลอดภัย การยอมรับจากผู้อื่น และการค้นพบจุดหมายในชีวิต (Meesuk, 2023) 3. กรอบบูรณาการ "โมเดลการแสวงหาความหมายในชีวิตมนุษย์ร่วมสมัย" (IMSM) สามารถใช้เป็นแนวทางในการออกแบบนโยบายสาธารณะ ระบบการศึกษา และการพัฒนาเทคโนโลยีที่มีมิติความเป็นมนุษย์ องค์ความรู้จากการวิจัยครั้งนี้เป็นประโยชน์ต่อผู้กำหนดนโยบายสาธารณะ นักการศึกษา นักพัฒนาเทคโนโลยี และนักวิจัยที่ต้องการทำความเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ในยุคดิจิทัล เพื่อออกแบบสังคมและสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาวะที่แท้จริง

**คำสำคัญ:** การแสวงหาความหมาย, ความต้องการของมนุษย์, ชีวิตร่วมสมัย, สุขภาวะ, การศึกษาเชิงเอกสาร

## Abstract

This documentary study aimed to (1) explore concepts and theories related to human needs and the search for meaning in life, (2) synthesize perspectives from psychology,

philosophy, and social sciences regarding human needs in contemporary contexts, and (3) propose an integrative framework for understanding the search for meaning in human life. The research employed a qualitative design using Content Analysis and Research Synthesis, reviewing academic literature published between 1943–2023.

The research results were found as follows; 1. Human needs consist of four dimensions: physical needs, social and relational needs, needs for meaning and value, and needs for freedom and personal growth. These four dimensions are interconnected and mutually reinforcing across cultures and historical periods, even as their expressions change with social context. 2. Despite rapid technological and social change, the core of meaning-seeking remains rooted in needs for love, safety, social acceptance, and discovering purpose in life. Digital environments can either support or undermine these fundamental needs depending on how they are designed and used. 3. The proposed "Integrative Model of Meaning-Seeking in Contemporary Human Life" (IMSM) provides a practical framework for designing public policy, educational systems, and human-centered technology. The model views meaning-seeking as a dynamic and integrative process rather than a linear hierarchy, allowing individuals to pursue meaning across multiple layers simultaneously.

**Keywords:** Search For Meaning, Human Needs, Contemporary Life, Well-Being, Documentary Study

## บทนำ

การแสวงหาความหมายในชีวิต (Search for Meaning) เป็นหนึ่งในประเด็นที่ได้รับความสนใจอย่างต่อเนื่องในสาขาจิตวิทยา ปรัชญา และสังคมศาสตร์ โดยเฉพาะในบริบทของสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วภายใต้อิทธิพลของเทคโนโลยีดิจิทัล องค์การอนามัยโลก (WHO, 2023) รายงานว่าภาวะซึมเศร้าและความรู้สึกไร้ความหมายในชีวิตกลายเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่แพร่หลายมากขึ้นทั่วโลก สะท้อนให้เห็นว่าแม้มนุษย์จะมีความเจริญทางวัตถุสูงขึ้น แต่ยังคงเผชิญกับความท้าทายในการค้นพบความหมายและจุดหมายของชีวิต งานวิจัยที่ผ่านมาได้ศึกษาความต้องการของมนุษย์ในหลากหลายมิติ ตั้งแต่ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของ Maslow (1943) ไปจนถึงการศึกษาเรื่องความสุขและสุขภาวะของ Seligman (2011) อย่างไรก็ตาม ยังขาดการสังเคราะห์ที่บูรณาการมิติ “การแสวงหาความหมาย” ในฐานะกระบวนการที่มนุษย์สร้างอัตลักษณ์และจุดหมายในยุคสังคมดิจิทัลอย่างเป็นระบบ

Meesuk (2023) ได้ศึกษาความต้องการของมนุษย์ในบริบทสังคมไทยร่วมสมัย พบว่าแม้รูปแบบชีวิตจะเปลี่ยนไปตามกระแสดิจิทัล แต่ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ยังคงประกอบด้วยความต้องการทางกายภาพ สังคม ความหมาย และเสรีภาพในการเติบโต โดยเสนอโมเดล KMCHN เป็นกรอบบูรณาการ 5 ทฤษฎีสำคัญ อย่างไรก็ตาม ยังขาดการวิเคราะห์เชิงลึกในมิติของ "การแสวงหาความหมาย" ( Search for

Meaning) อันเป็นกระบวนการที่มนุษย์ใช้สร้างอัตลักษณ์และจุดหมายในยุคสังคมดิจิทัล ซึ่งเป็นช่องว่างทางความรู้ที่การวิจัยครั้งนี้มุ่งเติมเต็ม

ในบริบทสังคมไทย กรมสุขภาพจิต (2566) รายงานว่าคนไทยจำนวนมากเผชิญกับปัญหาสุขภาพจิต ความเครียด และการขาดความหมายในชีวิต โดยเฉพาะในกลุ่มคนรุ่นใหม่ที่เติบโตในสภาพแวดล้อมดิจิทัล สอดคล้องกับการศึกษาของ Twenge และคณะ (2018) ที่พบความสัมพันธ์ระหว่างการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น ปรากฏการณ์นี้ชี้ให้เห็นถึงความจำเป็นในการทำความเข้าใจความต้องการที่แท้จริงของมนุษย์ในโลกดิจิทัล เพื่อออกแบบนโยบายและสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาวะอย่างแท้จริง

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ ได้แก่ (1) ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความต้องการพื้นฐานและการแสวงหาความหมายของชีวิตมนุษย์ (2) สังเคราะห์มุมมองเชิงบูรณาการจากจิตวิทยา ปรัชญา และสังคมศาสตร์ในบริบทร่วมสมัย และ (3) นำเสนอโมเดลบูรณาการการแสวงหาความหมายในชีวิตมนุษย์ร่วมสมัย (IMSM) โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบการวิจัยเชิงเอกสาร ซึ่งครอบคลุมการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และการสังเคราะห์งานวิจัย (Research Synthesis) จากเอกสารที่ตีพิมพ์ระหว่าง พ.ศ. 2486–2566

บทความวิจัยนี้นำเสนอ (1) กรอบแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความต้องการและการแสวงหาความหมาย (2) การสังเคราะห์มุมมองเชิงบูรณาการจากสาขาวิชาต่างๆ และ (3) โมเดล IMSM ซึ่งเป็นองค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย ผลการวิจัยนี้มีประโยชน์ต่อวงวิชาการด้านจิตวิทยา สังคมวิทยา และผู้กำหนดนโยบายสาธารณะ

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความต้องการพื้นฐานและการแสวงหาความหมายของชีวิตมนุษย์จากมุมมองจิตวิทยา ปรัชญา และสังคมศาสตร์
2. เพื่อสังเคราะห์มุมมองเชิงบูรณาการเกี่ยวกับความต้องการมนุษย์ในบริบทสังคมร่วมสมัยและยุคดิจิทัล
3. เพื่อนำเสนอโมเดลบูรณาการการแสวงหาความหมายในชีวิตมนุษย์ร่วมสมัย (IMSM) ในฐานะองค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

## การทบทวนวรรณกรรม

กลุ่มที่ 1 ทฤษฎีความต้องการมนุษย์ การทบทวนวรรณกรรมในกลุ่มนี้ครอบคลุมทฤษฎีสำคัญ 3 ชุด ได้แก่ ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของ Maslow (1943) ซึ่งเสนอว่าความต้องการของมนุษย์จัดเรียงเป็นลำดับขั้นตั้งแต่ความต้องการทางกายภาพพื้นฐานไปจนถึงการบรรลุตนเอง (Self-actualization) โดยความต้องการระดับล่างต้องได้รับการตอบสนองก่อนที่บุคคลจะมุ่งสู่ระดับที่สูงขึ้น ทฤษฎีนี้ได้รับการยืนยันในงานวิจัยข้ามวัฒนธรรมโดย Tay และ Diener (2011) ที่ศึกษาใน 123 ประเทศ พบว่าโครงสร้างความต้องการพื้นฐานของมนุษย์มีลักษณะสากล แม้ลำดับความเร่งด่วนจะแตกต่างตามบริบท

ต่อมา Max-Neef (1991) ได้ขยายกรอบความคิดดังกล่าวผ่านโมเดล Human Scale Development โดยเสนอว่าความต้องการของมนุษย์มีมิติเชิงคุณภาพ ไม่ใช่แค่ปริมาณ และสามารถตอบสนองได้ผ่านหลากหลายช่องทาง ขณะที่ Ryan และ Deci (2000) พัฒนา Self-Determination Theory (SDT) ซึ่งระบุว่าความต้องการทางจิตวิทยาพื้นฐาน 3 ประการ ได้แก่ ความสามารถ (Competence) ความเป็นอิสระ (Autonomy) และความสัมพันธ์ (Relatedness) เป็นรากฐานสำคัญของแรงจูงใจภายในและสุขภาวะของมนุษย์ ทฤษฎีกลุ่มนี้ชี้ให้เห็นว่าความต้องการมนุษย์มีความซับซ้อนและหลายมิติ แต่ยังไม่ได้อธิบายกระบวนการ “การแสวงหาความหมาย” อย่างชัดเจน

กลุ่มที่ 2 ทฤษฎีความหมายและสุขภาวะ Frankl (1946) ผู้ก่อตั้ง Logotherapy เสนอจากประสบการณ์ตรงในค่ายกักกันนาซีว่าการค้นพบ “ความหมาย” ในชีวิตคือแรงจูงใจสูงสุดของมนุษย์ แม้แต่ในสภาวะทุกข์ทรมานที่สุด มนุษย์ยังสามารถเลือกทัศนคติและสร้างความหมายให้กับประสบการณ์ได้เสมอ ต่อมา Seligman (2011) พัฒนาแบบจำลอง PERMA ซึ่งระบุว่า Meaning (ความหมาย) เป็นหนึ่งในห้าองค์ประกอบหลักของความเจริญรุ่งเรืองของมนุษย์ ควบคู่กับ Positive Emotion, Engagement, Relationships และ Accomplishment สอดคล้องกับผลการศึกษาระยะยาวของ Harvard Study of Adult Development (2015) ที่ยืนยันว่าคุณภาพความสัมพันธ์และความรู้สึกมีความหมายในชีวิตเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดต่อสุขภาพและความสุขในระยะยาว

อย่างไรก็ตาม ทฤษฎีในกลุ่มนี้มักอธิบาย “ความหมาย” ในฐานะองค์ประกอบของสุขภาวะ มากกว่าจะวิเคราะห์กระบวนการที่มนุษย์ใช้แสวงหาและสร้างความหมายในชีวิตประจำวันอย่างเป็นพลวัต โดยเฉพาะในบริบทดิจิทัลที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งเป็นช่องว่างที่การวิจัยครั้งนี้มุ่งเติมเต็ม

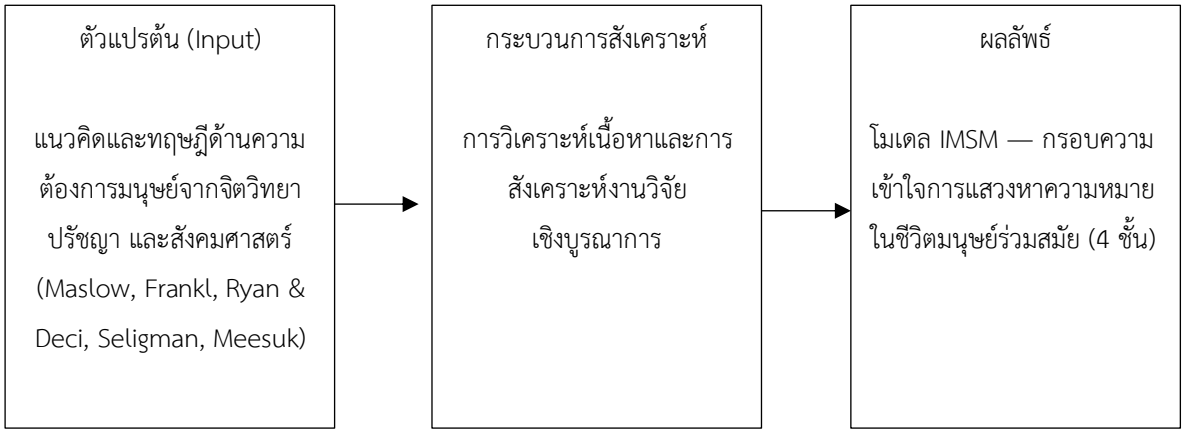
กลุ่มที่ 3 บริบทสังคมร่วมสมัย Putnam (2000) ชี้ให้เห็นว่าการลดลงของทุนทางสังคม (Social Capital) ในสังคมสมัยใหม่ ทำให้ผู้คนรู้สึกโดดเดี่ยวและขาดความสัมพันธ์ที่มีความหมาย ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อสุขภาวะ ในบริบทดิจิทัล Harris (2017) วิเคราะห์ว่าการออกแบบเทคโนโลยีที่มุ่งดึงดูดความสนใจ (Attention Economy) ได้สร้าง “ความต้องการเทียม” ที่ทดแทนความสัมพันธ์จริง ส่งผลให้เกิดความว่างเปล่าทางจิตใจ สอดคล้องกับ Twenge และคณะ (2018) ที่พบความสัมพันธ์ระหว่างการเพิ่มขึ้นของเวลาใช้หน้าจอกับภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น

ในบริบทสังคมไทย Meesuk (2023) พัฒนาโมเดล KMCHN โดยบูรณาการทฤษฎีสำคัญ 5 กลุ่มเพื่ออธิบายความต้องการของมนุษย์ไทยในยุคดิจิทัล และยืนยันว่าความต้องการพื้นฐานด้านความรัก ความปลอดภัย และการค้นพบความหมายยังคงเป็นแก่นแท้ที่ไม่เปลี่ยนแปลง อย่างไรก็ตาม โมเดล KMCHN ยังเน้นโครงสร้างความต้องการมากกว่ากระบวนการแสวงหาความหมายในเชิงพลวัต จากการทบทวนวรรณกรรมทั้ง 3 กลุ่ม พบช่องว่างความรู้ (knowledge gap) ที่สำคัญ คือ ยังขาดกรอบบูรณาการที่อธิบายการแสวงหาความหมายในฐานะกระบวนการเชิงรุกและต่อเนื่องที่มนุษย์ใช้สร้างอัตลักษณ์และจุดหมายชีวิตในบริบทสังคมดิจิทัล การวิจัยครั้งนี้จึงนำทฤษฎีของ Maslow, Frankl, Ryan และ Deci, Seligman รวมถึงข้อค้นพบของ Meesuk (2023) มาสังเคราะห์เป็นโมเดล IMSM เพื่อเติมเต็มช่องว่างดังกล่าว

## กรอบแนวคิดการวิจัย

ISSN: 3088-3296 (Online)

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยตามแนวคิดและทฤษฎีของ Maslow (1943), Frankl (1946), Ryan และ Deci (2000), Seligman (2011) และ Meesuk (2023) ประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 มิติ ได้แก่ ความต้องการทางกายภาพ ความต้องการทางสังคม ความต้องการด้านความหมาย และความต้องการด้านการเติบโต โดยมีรายละเอียดดังนี้




**ตารางที่ 1** กรอบแนวคิดในการวิจัย

## วิธีดำเนินการวิจัย

### แหล่งข้อมูลและเกณฑ์การคัดเลือก

เอกสารที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย (1) ตำราและหนังสือวิชาการด้านจิตวิทยา ปรัชญา และสังคมศาสตร์ (2) บทความวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการระดับชาติและนานาชาติที่ผ่านการทบทวนโดยผู้ทรงคุณวุฒิ และ (3) รายงานขององค์กรระดับชาติและนานาชาติที่เกี่ยวข้อง เช่น WHO, OECD และกรมสุขภาพจิตเกณฑ์การคัดเลือกเอกสาร: (1) มีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับความต้องการมนุษย์ ความหมายในชีวิตหรือสุขภาวะ (2) ผ่านกระบวนการทบทวนโดยผู้ทรงคุณวุฒิ หรือเป็นเอกสารจากองค์กรที่มีชื่อเสียง และ (3) ตีพิมพ์ระหว่าง พ.ศ. 2486–2566ขอบเขตการศึกษา: ครอบคลุมเอกสารวิชาการภาษาไทยและภาษาอังกฤษทั้งในสาขาจิตวิทยา ปรัชญา สังคมวิทยา และการศึกษา จำนวนรวมประมาณ 30 รายการ

### เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือหลักในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ (1) แบบบันทึกข้อมูลเชิงเอกสาร (Document Recording Form) สำหรับรวบรวมข้อมูลจากแหล่งอ้างอิงต่างๆ อย่างเป็นระบบ(2) เกณฑ์การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis Criteria) ที่พัฒนาจากกรอบแนวคิดการวิจัย เพื่อจัดหมวดหมู่และวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร (3) แผนผังการสังเคราะห์ (Synthesis Mapping) สำหรับเชื่อมโยงและบูรณาการข้อมูลจากแหล่งต่างๆ เพื่อสร้างกรอบความเข้าใจใหม่

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยสืบค้นเอกสารจากฐานข้อมูลวิชาการ ได้แก่ TCI-ThaiJo, Google Scholar, PsycINFO และ JSTOR รวมถึงห้องสมุดดิจิทัลของมหาวิทยาลัยการสืบค้นใช้คำสำคัญทั้งภาษาไทยและอังกฤษ เช่น "การแสวงหาความหมาย" "ความต้องการมนุษย์" "search for meaning" "human

needs" "well-being" "contemporary life" และคำสำคัญที่เกี่ยวข้องเอกสารที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกถูกจัดระบบและบันทึกลงในแบบบันทึกข้อมูลเชิงเอกสาร จากนั้นนำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์ตามขั้นตอนที่กำหนด

**การวิเคราะห์ข้อมูล**

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ใช้ 2 วิธีการหลัก คือ (1) การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยจัดหมวดหมู่เนื้อหาตามประเด็นสำคัญที่เกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย (2) การสังเคราะห์งานวิจัย (Research Synthesis) โดยเชื่อมโยงข้อมูลจากแหล่งต่างๆ เพื่อหาแบบแผน ความสอดคล้อง และข้อขัดแย้ง นำไปสู่การสร้างความเข้าใจใหม่ในรูปแบบโมเดล IMSM การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลใช้หลักการ triangulation โดยอ้างอิงจากแหล่งข้อมูลหลายแหล่งสำหรับข้อสรุปแต่ละประเด็น

**การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง**

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงเอกสาร ไม่มีการเก็บข้อมูลจากบุคคล จึงไม่จำเป็นต้องผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยยึดถือหลักจริยธรรมทางวิชาการในการอ้างอิงแหล่งที่มาอย่างครบถ้วน ไม่บิดเบือนข้อมูลจากเอกสาร และนำเสนอข้อมูลอย่างตรงไปตรงมา

## ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1. ผลการวิจัยพบว่าความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ประกอบด้วย 4 มิติหลัก ซึ่งทฤษฎีและงานวิจัยจากหลายสาขาวิชาต่างยืนยันสอดคล้องกัน ดังนี้ มิติที่ 1 ความต้องการทางกายภาพ: ครอบคลุมความต้องการอาหาร ที่พัก สุขภาพ และความปลอดภัยทางร่างกาย ซึ่ง Maslow (1943) กำหนดไว้เป็นพื้นฐาน OECD (2021) รายงานว่าการเข้าถึงปัจจัยพื้นฐานเหล่านี้ยังคงเป็นความท้าทายสำคัญในหลายประเทศ แม้แต่ในประเทศพัฒนาแล้ว มิติที่ 2 ความต้องการทางสังคมและความสัมพันธ์: Ryan และ Deci (2000) ระบุว่าความสัมพันธ์ (Relatedness) เป็นหนึ่งในความต้องการทางจิตวิทยาพื้นฐาน Harvard Study of Adult Development (2015) ยืนยันว่าคุณภาพความสัมพันธ์กับผู้อื่นเป็นปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพและความสุขมากที่สุด Putnam (2000) พบว่าการลดลงของทุนทางสังคมในสมัยใหม่ส่งผลให้ผู้คนรู้สึกโดดเดี่ยวมากขึ้น

**ตารางที่ 1** สรุปเปรียบเทียบทฤษฎีความต้องการมนุษย์และการแสวงหาความหมายจากนักวิชาการสำคัญ

| นักวิชาการ / ปี | ทฤษฎี / แนวคิดหลัก | มิติความต้องการ / สาระสำคัญ |
|---|---|---|
| Maslow (1943) | Hierarchy of Needs — ลำดับขั้นความต้องการ 5 ระดับ | กายภาพ ⟶ ความปลอดภัย ⟶ สังคม ⟶ การยอมรับ ⟶ การบรรลุตน; เน้นความต้องการเป็นลำดับขั้น |
| Frankl (1946) | Logotherapy — การบำบัดด้วยความหมาย | ความหมายในชีวิตเป็นแรงจูงใจสูงสุดของมนุษย์; มนุษย์สามารถเลือกทัศนคติต่อความทุกข์ได้เสมอ |

| นักวิชาการ / ปี | ทฤษฎี / แนวคิดหลัก | มิติความต้องการ / สาระสำคัญ |
|---|---|---|
| Ryan & Deci (2000) | Self-Determination Theory (SDT) — ทฤษฎีการกำหนดตนเอง | 3 ความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยา: ความสามารถ (Competence), ความเป็นอิสระ (Autonomy), ความสัมพันธ์ (Relatedness) |
| Seligman (2011) / Meesuk (2023) | PERMA Model / โมเดล KMCHN | PERMA: Positive emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment; KMCHN บูรณาการ 5 ทฤษฎีในบริบทไทย |

ตารางที่ 1 สรุปเปรียบเทียบทฤษฎีความต้องการมนุษย์จากนักวิชาการสำคัญมิติที่ 3 ความต้องการด้านความหมายและคุณค่า: Frankl (1946) ชี้ว่าการค้นพบความหมายในชีวิตเป็นแรงจูงใจสูงสุดของมนุษย์ Seligman (2011) พัฒนาแบบจำลอง PERMA ที่ระบุว่า "Meaning" เป็นหนึ่งในองค์ประกอบหลักของความเจริญรุ่งเรืองของมนุษย์ Tay และ Diener (2011) ศึกษาในกว่า 123 ประเทศพบว่าความต้องการด้านความหมายเป็นสากลเหนือวัฒนธรรมมิติที่ 4 ความต้องการด้านเสรีภาพและการเติบโต: Ryan และ Deci (2000) ระบุว่าความเป็นอิสระ (Autonomy) และการพัฒนาสมรรถนะ (Competence) เป็นรากฐานของแรงจูงใจภายใน Fromm (1941) เตือนว่าการหลีกหนีจากเสรีภาพ (Escape from Freedom) เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อมนุษย์รู้สึกหนักเกินไปกับภาระของการตัดสินใจ

วัตถุประสงค์ที่ 2. ผลการวิจัยพบว่าเมื่อสังเคราะห์มุมมองจากจิตวิทยา ปรัชญา และสังคมศาสตร์พบแบบแผนร่วม 3 ประการประการแรก แก่นแท้ของความต้องการมนุษย์มีความคงทนข้ามยุคสมัย: แม้บริบทจะเปลี่ยน แต่ความต้องการความรัก การยอมรับ ความปลอดภัย และการค้นพบความหมายยังคงเป็นสิ่งที่มนุษย์แสวงหา Meesuk (2023) ยืนยันสิ่งนี้ในบริบทสังคมไทยร่วมสมัย โดยพบว่าโมเดล KMCHN สะท้อนให้เห็นความต่อเนื่องของความต้องการพื้นฐานเหล่านี้ประการที่สอง บริบทสมัยใหม่สร้างรูปแบบใหม่ของความต้องการ: Harris (2017) ชี้ให้เห็นว่าเทคโนโลยีดิจิทัลได้สร้าง "ความต้องการเทียม" ที่มาแทนที่ความสัมพันธ์จริง ส่งผลให้เกิดความว่างเปล่าทางจิตใจ Twenge และคณะ (2018) พบว่าการเพิ่มขึ้นของเวลาใช้หน้าจอสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น สะท้อนถึงความจำเป็นในการออกแบบเทคโนโลยีที่ตอบสนองความต้องการที่แท้จริง

วัตถุประสงค์ที่ 3. ผลการวิจัยพบว่าโมเดล IMSM (Integrative Model of Meaning-Seeking in Contemporary Human Life) ประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 ชั้น ชั้นที่ 1 รากฐาน (Foundation): ความต้องการทางกายภาพและความปลอดภัย ซึ่งต้องได้รับการตอบสนองก่อนที่มนุษย์จะสามารถแสวงหาความหมายในระดับที่สูงขึ้นได้ ชั้นที่ 2 การเชื่อมต่อ (Connection): ความสัมพันธ์กับผู้อื่นและชุมชน ซึ่งเป็นพื้นที่ที่ความหมายในชีวิตมักปรากฏ ผ่านความรัก มิตรภาพ และการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ชั้นที่ 3 การค้นพบความหมาย (Meaning-Making): กระบวนการที่มนุษย์ตีความและสร้างความหมายให้กับประสบการณ์ชีวิต ผ่านการทำงาน ความเชื่อ ความสร้างสรรค์ และการบริการผู้อื่น ชั้นที่ 4 การเติบโตและการบรรลุตน (Growth & Transcendence): การพัฒนาตนเองสู่ศักยภาพสูงสุด การมีส่วนร่วมในสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าตัวเอง และการค้นพบจุดหมายที่ข้ามพ้นความสนใจส่วนตัว

## อภิปรายผล

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ประกอบด้วย 4 มิติหลัก ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีและงานวิจัยจากหลายสาขาวิชา สิ่งที่น่าสนใจคือแม้ Maslow (1943) จะเสนอทฤษฎีนี้มานานกว่า 80 ปี แต่ทฤษฎีของเขายังคงมีความสอดคล้องกับข้อค้นพบในงานวิจัยร่วมสมัย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะความต้องการพื้นฐานของมนุษย์มีพื้นฐานทางวิวัฒนาการที่ฝังลึก การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเทคโนโลยีเปลี่ยนรูปแบบการแสดงออกของความต้องการ แต่ไม่ได้เปลี่ยนแก่นของความต้องการเหล่านั้น สอดคล้องกับที่ Meesuk (2023) ชี้ให้เห็นว่ามนุษย์ยังคงต้องการความรัก ความปลอดภัย และการค้นพบความหมาย ข้อค้นพบนี้สนับสนุนโดย Tay และ Diener (2011) ที่ศึกษาใน 123 ประเทศและพบว่าโครงสร้างความต้องการพื้นฐานของมนุษย์มีลักษณะสากล แม้ระดับความเร่งด่วนในการตอบสนองจะแตกต่างกันตามบริบทสังคม นัยสำคัญของข้อค้นพบนี้คือ การพัฒนาสังคมและนโยบายสาธารณะควรมุ่งตอบสนองความต้องการทั้ง 4 มิติอย่างบูรณาการ ไม่ใช่เพียงมิติทางเศรษฐกิจและกายภาพเท่านั้น กรมสุขภาพจิต (2566) รายงานว่าปัญหาสุขภาพจิตที่เพิ่มขึ้นในไทยอาจสะท้อนการขาดการตอบสนองในมิติความหมายและความสัมพันธ์

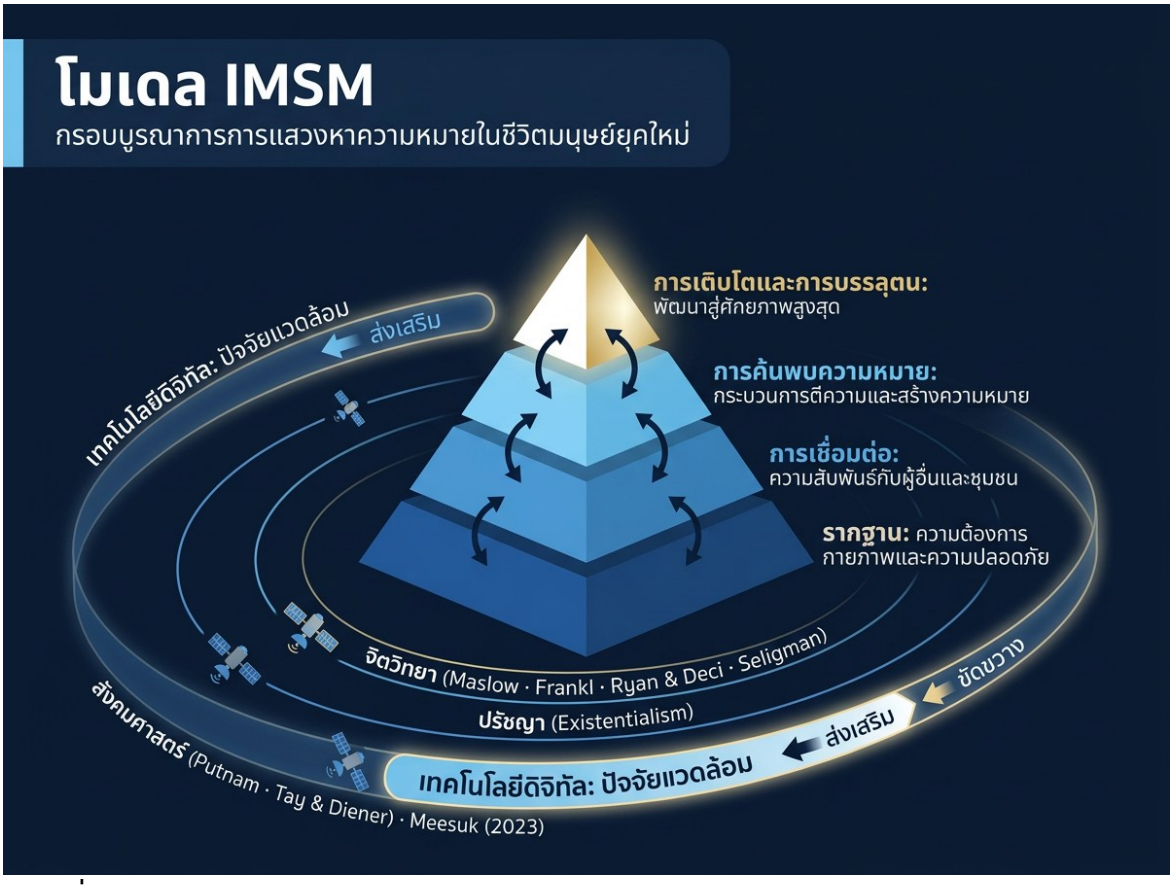
ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่าเมื่อสังเคราะห์มุมมองจากจิตวิทยา ปรัชญา และสังคมศาสตร์ พบแบบแผนร่วมที่สำคัญ 3 ประการ ซึ่งชี้ให้เห็นว่าแต่ละสาขาวิชาต่างเสริมกันในการทำความเข้าใจมนุษย์ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะธรรมชาติของมนุษย์มีมิติที่ซับซ้อนซึ่งไม่สามารถอธิบายได้ด้วยสาขาวิชาใดสาขาเดียว การบูรณาการมุมมองจึงให้ภาพที่ครบถ้วนกว่า ผลนี้สอดคล้องกับแนวทางของ Meesuk (2023) ที่บูรณาการทฤษฎีจาก 5 กลุ่มในโมเดล KMCHN ข้อค้นพบที่น่าสนใจคือ ทั้งจิตวิทยา (Frankl, Seligman) และปรัชญา (Existentialism) ต่างเน้นความสำคัญของความหมายในชีวิต แม้จะใช้กรอบแนวคิดที่แตกต่างกัน สะท้อนว่าการแสวงหาความหมายเป็นปรากฏการณ์ที่เป็นสากลและมีนัยสำคัญต่อสุขภาวะของมนุษย์ นัยสำคัญต่อการปฏิบัติ: นักการศึกษา นักจิตวิทยา และผู้กำหนดนโยบายควรออกแบบแทรกแซงที่ตอบสนองความต้องการหลายมิติพร้อมกัน ไม่ใช่มองความต้องการในแต่ละมิติแยกจากกัน

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 3 พบว่าโมเดล IMSM ที่พัฒนาขึ้นมีจุดแข็งในการบูรณาการทฤษฎีหลักจากหลายสาขาวิชาเข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ โดยอธิบายการแสวงหาความหมายในฐานะกระบวนการที่เป็นพลวัต ไม่ใช่เพียงสภาวะคงที่ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการแสวงหาความหมายเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องตลอดชีวิต ไม่ใช่เป้าหมายที่บรรลุครั้งเดียวแล้วจบ มนุษย์ต้องสร้างและตีความความหมายใหม่อยู่เสมอตามบริบทชีวิตที่เปลี่ยนแปลง โมเดล IMSM แตกต่างจากโมเดล KMCHN ของ Meesuk (2023) ตรงที่เน้นกระบวนการ (Process) มากกว่าโครงสร้าง (Structure) ของความต้องการ และให้ความสำคัญกับบทบาทของบริบทดิจิทัลในการหล่อหลอมการแสวงหาความหมายในยุคปัจจุบัน โมเดล IMSM มีนัยสำคัญต่อ (1) การออกแบบหลักสูตรที่ส่งเสริมการค้นพบความหมายในชีวิตของผู้เรียน (2) การพัฒนาโปรแกรมสุขภาวะในองค์กรและชุมชน และ (3) การออกแบบเทคโนโลยีและสื่อดิจิทัลที่ส่งเสริมความสัมพันธ์จริงมากกว่าความสัมพันธ์เสมือน

## องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

โมเดล IMSM (Integrative Model of Meaning-Seeking in Contemporary Human Life) เป็นองค์ความรู้ใหม่จากการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 4 ชั้น ได้แก่ (1) รากฐาน: ความต้องการกายภาพและความ

ปลอดภัย (2) การเชื่อมต่อ: ความสัมพันธ์กับผู้อื่นและชุมชน (3) การค้นพบความหมาย: กระบวนการตีความและสร้างความหมายจากประสบการณ์ชีวิต และ (4) การเติบโตและการบรรลุตน: การพัฒนาสู่ศักยภาพสูงสุดและการมีส่วนร่วมในสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าตัวเอง โมเดลนี้บูรณาการทฤษฎีสำคัญจากจิตวิทยา (Maslow, Frankl, Ryan & Deci, Seligman) ปรัชญา (Existentialism) และสังคมศาสตร์ (Putnam, Tay & Diener) รวมถึงข้อค้นพบร่วมสมัยของ Meesuk (2023) เข้าด้วยกันในกรอบที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง จุดเด่นของ IMSM คือการมองการแสวงหาความหมายเป็นกระบวนการที่เป็นพลวัตและบูรณาการ ไม่ใช่แค่ลำดับขั้นแบบเส้นตรง มนุษย์สามารถแสวงหาความหมายในหลายชั้นพร้อมกันได้ตามบริบทของชีวิต โมเดล IMSM ยังเชื่อมโยงบทบาทของเทคโนโลยีดิจิทัลในฐานะปัจจัยแวดล้อมที่สามารถทั้งส่งเสริมและขัดขวางการแสวงหาความหมาย ขึ้นอยู่กับลักษณะการออกแบบและการใช้งาน




**ภาพที่ 1** โมเดล IMSM (Integrative Model of Meaning-Seeking in Contemporary Human Life)

## สรุป

การวิจัยนี้แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนด้วยหลักฐานเชิงประจักษ์ว่าโปรแกรมพุทธบำบัดแบบบูรณาการมีประสิทธิผลสูงในการเพิ่มสุขภาวะจิตองค์รวมในทุก 4 มิติ โดยมีขนาดผลลัพธ์ขนาดใหญ่ที่เหนือกว่ามาตรฐานของแนวทางการบำบัดที่อิงสติในระดับนานาชาติ ซึ่งยืนยันศักยภาพของพุทธจิตวิทยาในฐานะรากฐานของการดูแลสุขภาพจิตในบริบทสังคมไทย ปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมประสิทธิผล ได้แก่ ความสม่ำเสมอในการฝึกสติ การสนับสนุนจากชุมชนหรือกลุ่ม และการบูรณาการพุทธธรรมในรูปแบบที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมและความต้องการเฉพาะของผู้รับบริการ กรอบ BTTF ที่พัฒนาขึ้นนำเสนอแนวทางการออกแบบโปรแกรมพุทธบำบัดที่ยืดหยุ่น ปรับได้ตามระดับความรุนแรงของปัญหา และสามารถนำไปใช้ได้จริงในระบบบริการสุขภาพจิตของ

ประเทศไทย ในอนาคต การขยายการศึกษาไปยังกลุ่มประชากรที่หลากหลายมากขึ้น การพัฒนาเครื่องมือวัดสุขภาวะจิตเชิงพุทธที่เป็นมาตรฐาน และการศึกษาผลลัพธ์ระยะยาว (ติดตาม 12–24 เดือน) จะเป็นทิศทางการวิจัยที่มีความสำคัญยิ่งสำหรับการพัฒนาฐานหลักฐานของพุทธบำบัดในระดับนานาชาติ

## ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

**1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์**

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่าโปรแกรมพุทธบำบัดมีประสิทธิผลสูง ดังนั้นกรมสุขภาพจิตควรพัฒนาโปรแกรมพุทธบำบัดมาตรฐานเพื่อนำไปใช้ในโรงพยาบาลชุมชนและศูนย์สุขภาพจิตทั่วประเทศ โดยออกแบบให้นักบำบัดสามารถเรียนรู้และนำไปใช้ได้ภายในการฝึกอบรม 40 ชั่วโมง

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า มุมมองบูรณาการจากหลายสาขาวิชาให้ความเข้าใจที่ครบถ้วนกว่า ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรดำเนินการ ดังนี้ (1) ส่งเสริมการวิจัยแบบสหสาขาวิชา (Interdisciplinary Research) ด้านสุขภาวะและความหมายในชีวิต (2) บูรณาการความรู้จากจิตวิทยา ปรัชญา และสังคมศาสตร์ในการออกแบบหลักสูตรการศึกษาทุกระดับ

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 3 พบว่า โมเดล IMSM มีศักยภาพในการนำไปประยุกต์ใช้ในบริบทหลากหลายดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรดำเนินการ ดังนี้ (1) นำโมเดล IMSM ไปทดสอบในบริบทเชิงประจักษ์ เช่น โรงเรียน องค์กร และชุมชน (2) ออกแบบโปรแกรมการพัฒนาที่ช่วยให้บุคคลค้นพบและสร้างความหมายในชีวิต

**2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป**

งานวิจัยนี้ได้ข้อค้นพบ (โมเดล IMSM) ที่สำคัญ คือ กรอบบูรณาการการแสวงหาความหมายในชีวิตมนุษย์ร่วมสมัย สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการออกแบบนโยบายสาธารณะ ระบบการศึกษา และการพัฒนาเทคโนโลยี โดยควรให้ความสำคัญกับมิติความหมายและความสัมพันธ์ สำหรับประเด็นในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำวิจัยเชิงประจักษ์เพื่อทดสอบโมเดล IMSM ในกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลาย รวมถึงการศึกษาข้ามวัฒนธรรมเพื่อทดสอบความเป็นสากลของกรอบแนวคิด

## เอกสารอ้างอิง

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

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

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.

Meesuk, S. (2023). What do people really need in today's life? ชีวิตวันนี้ คนเราต้องการอะไรกันแน่? *Journal of Life Studies, 1*(2), 42–52. https://so16.tci-thaijo.org/index.php/LS/article/view/3738

Organisation for Economic Co-operation and Development (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.

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



ISSN: 3088-3296 (Online)